

**ULUSAL SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**

**JOURNAL OF NATIONAL
SPORT SCIENCES**

2018, Cilt 2, Sayı 1 | 2018, Volume 2, Issue 1
Çevrimiçi Basım Tarihi: Haziran 2018 | Publishing Date: June 2018
ISSN: 2587-134X | ISSN: 2587-134X

Yayın hakkı © 2016 USBD
Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez (Haziran-Aralık) yayımlanan Ulusal hakemli süreli bir yayındır.
JNSS is published biannually (June-December)
<http://dergipark.gov.tr/usbd>

**Ulusal Spor Bilimleri Dergisi Adına
Sahibi – Owner**

Dr. Pınar GÜZEL

Editörler – Editor in Chief

Dr. Pınar GÜZEL
Dr. Kadir YILDIZ

Yayın Kurulu – Publishing Board

Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Sinop Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Sakarya Üniversitesi
Dr. Feyza Meryem KARA	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Hulusi ALP	Süleyman Demirel Üniversitesi
Dr. Murat TAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Selhan ÖZBEY	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Akdeniz Üniversitesi

Yayın Koordinatörü/Publishing Coordinator

Kadir YILDIZ

İngilizce Dil Editörü/Proofreading for Abstracts

Öğr. Görevlisi Devrim ZERENGÖK

Yazım Kontrol Grubu – Editing Scout

Dr. Melike ESENTAŞ

Ağ Sistemi Yöneticisi – Webmaster

Öğrt. Mustafa KUŞ

BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

Dr. Ahmet UZUN	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Dr. Ali AYCAN	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Ali ÖZKAN	Bartın Üniversitesi
Dr. Aylin ÇELEN	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Bahar ATEŞ	Uşak Üniversitesi
Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Sinop Üniversitesi
Dr. Betül BAYAZIT	Kocaeli Üniversitesi
Dr. Burak GÜRER	Gaziantep Üniversitesi
Dr. Cenab TÜRKERİ	Çukurova Üniversitesi
Dr. Cenk TEMEL	İnönü Üniversitesi
Dr. Defne ÖCAL KAPLAN	Kastamonu Üniversitesi
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Sakarya Üniversitesi
Dr. Enes IŞIKGÖZ	Batman Üniversitesi
Dr. Ercan POLAT	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Dr. Erdil DURUKAN	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Ertuğrul GELEN	Sakarya Üniversitesi
Dr. Esin ERGİN	Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Evren TERCAN KAAS	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Faik ARDAHAN	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU	Gazi Üniversitesi
Dr. Feyza Meryem KARA	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Gazanfer DOĞU	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Güner EKENCİ	İstanbul Gelişim Üniversitesi
Dr. Hayri ERTAN	Anadolu Üniversitesi
Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Kadir YILDIZ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	Anadolu Üniversitesi
Dr. Levent ATALI	Kocaeli Üniversitesi
Dr. M. Ertan TABUK	Hitit Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜLLÜ	İnönü Üniversitesi
Dr. Müberra ÇELEBİ	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Mücahit FİŞNE	Cumhuriyet Üniversitesi
Dr. Müge A. MUNUSTURLAR	Anadolu Üniversitesi
Dr. Murat TAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Nazmi SARITAŞ	Erciyes Üniversitesi
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU	Sakarya Üniversitesi
Dr. Nuran KANDAZ GELEN	Sakarya Üniversitesi
Dr. Nurten DİNÇ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Osman ATEŞ	İstanbul Üniversitesi
Dr. Osman Tonguç MUTLU	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Özden TEPEKÖYLÜ	Pamukkale Üniversitesi
Dr. Pınar GÜZEL	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Recep SOSLU	Bartın Üniversitesi
Dr. Sabri ÖZÇAKIR	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Sait TARAKCIOĞLU	Ege Üniversitesi
Dr. Selami ÖZSOY	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Semiyha TUNCEL	Ankara Üniversitesi
Dr. Şerife VATANSEVER	Uludağ Üniversitesi
Dr. Serkan HAZAR	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK	Gazi Üniversitesi
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU	Gazi Üniversitesi
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU	Pamukkale Üniversitesi
Dr. Ünal KARLI	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Volkan UNUTMAZ	Ege Üniversitesi

2018: 2(1) SAYI HAKEMLERİ / REVIEWERS FOR 2018: 2(1)

Dr. Ahmet UZUN
Dr. Betül BAYAZIT
Dr. Ercan POLAT
Dr. Erdil DURUKAN
Dr. Fatma ARSLAN
Dr. Feyza Meryem KARA
Dr. Hulusi ALP
Dr. İbrahim CAN
Dr. İsa SAĞIROĞLU
Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK
Dr. Müberra ÇELEBİ
Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ
Dr. Özkan IŞIK
Dr. Recep SOSLU
Dr. Sevda ÇİFTÇİ

EDİTÖRDEN MEKTUP

Değerli spor bilimciler, Ulusal Spor Bilimleri Dergimiz Hakemli bir dergi olup yılda 2 kez Haziran ve Aralık aylarında yayınlanmaktadır. Dergimizin 2018 yılı birinci sayısı ile tekrar sizlerle birlikte olmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda yine kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen bilimsel makalelere yer verilmiştir. Bu çalışmalarını sizlere ulaştırmaktan gurur duyuyoruz. Dergimiz ASOS Index, Türk Eğitim İndeksi, Academic Keys, ResearchBib, Index Copernicus, Journal Factor, Ideonline gibi indexlerde taranırken, çeşitli Üniversitelerimizin de online kütüphane kataloğunda yer almaktadır. Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Dergimizin ilk makalesinde “Denetimdeki Bedenler: Bikini Fitnessta Üretilen Kadınlık Kimliği” adlı çalışma yer alırken, yine aynı alanın bir diğer makalesi olan “Boşluğa Dokunmak Filminin İçerik Açısından Sporda Psikolojik Beceri Faktörleri Bağlamında İncelenmesi” adlı çalışma siz okuyucular ile buluşmuştur. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği alanına ilişkin “Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Kurumlarının Beden Eğitimi Öğretmeni İstihdamına Bakış Açısı” adlı çalışma dergimizin üçüncü makalesi olarak sergilenmektedir. Derginin Spor Sağlık ve Hareket Antrenman Bilimi alanlarına ilişkin “Aktif ve Pasif Isınmanın Esneklik, Anaerobik Güç ve Kuvvete Etkisi”, “Genç Kadın ve Alp Kayakçılarında İzokapnik Tamponlama Fazının Karşılaştırılması” ve “Antrenmanın 13-14 Yaş Adölesanlarda Solunum Sistemi Üzerine Etkileri” çalışmaları ise dördüncü, beşinci ve altıncı çalışmalar olarak alanyazın ile buluşmaktadır. Bu çalışmalarını ilgi ve keyifle okuyacağınızı umuyoruz.

Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yayın kurulu olarak yapmış olduğunuz değerli çalışmalardan ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederiz.

Dr. Pınar GÜZEL

Editör

<i>Orijinal Makale / Original Article</i>	Sayfa/ Page
Antrenmanın 13-14 Yaş Adölesanlarda Solunum Sistemi Üzerine Etkileri <i>The Effects of Training on Respiratory System of Adolescents Aged 13-14</i> Tuba MELEKOĞLU, Ali İŞİN, Gürcan ÜNLÜ.....	01-07
Genç Kadın Kros ve Alp Kayakçılarında İzokapnik Tamponlama Fazının Karşılaştırılması <i>A Comparison of Isocapnic Buffering Phase of Young Female Cross-Country and Alpine Skiers</i> Selcen KORKMAZ ERYILMAZ, Metin POLAT.....	08-19
Aktif ve Pasif Isınmanın Esneklik, Anaerobik Güç ve Kuvvete Etkisi <i>Effect of Active and Passive Warm-Up on Flexibility, Anaerobic Power and Strenght</i> Serkan HAZAR, Metin POLAT, Kürşat HAZAR, Çilem KAYA, Güldane CANSU.....	20-30
Boşluğa Dokunmak Filminin İçerik Açısından Sporda Psikolojik Beceri Faktörleri Bağlamında İncelenmesi <i>Touching the Void Movie Content Analysis in the Context of Psychological Skill Factors in Sports</i> Nazmi BAYKÖSE, Pakize KESKİN.....	31-41
Denetimdeki Bedenler: Bikini Fitnesssta Üretilen Kadınlık Kimliği <i>Bodies In Control: Feminine Identity Produced In Bikini Fitness</i> İrem KAVASOĞLU, Ayşe MACİT.....	42-67
Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Kurumlarının Beden Eğitimi Öğretmeni İstihdamına Bakış Açısı <i>Perspective of Special Education and Rehabilitation Institutions on Physical Education Teacher Employment</i> Sibel NALBANT, Nazan IZGAR.....	68-83

Antrenmanın 13-14 Yaş Adölesanlarda Solunum Sistemi Üzerine Etkileri*

Tuba Melekoğlu^{1,†}, Ali Işın², Gürcan Ünlü³

¹Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: 0000-0001-9223-8849

²Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: 0000-0003-4666-2117

³Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, ORCID ID: 0000-0002-2312-778X

Öz

Bu çalışmanın amacı; okuldaki beden eğitimi derslerine ek olarak okul dışındaki fiziksel aktivitelere katılan 13-14 yaşındaki adölesanların akciğer hacim ve kapasitelerini, okul dışı fiziksel aktivitelere katılmayan adölesanlarla kıyaslamaktır. Antrenman geçmişlerine, sağlık durumlarına, fiziksel özelliklerine bağlı ön değerlendirme sonrasında atletizm, futbol, hentbol, yüzme gibi branşlarda en az 5 yıllık antrenman geçmişine sahip 28 sporcu ve antrenman geçmişi bulunmayan, sporcularla benzer fiziksel özelliklere sahip 28 sedanter adölesan katılmıştır. Akciğer hacim ve kapasitelerini belirlemek için spirometre ile vital kapasite, zorlu vital kapasite ve maksimal istemli ventilasyon ölçümleri yapılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS v.24 kullanılmıştır. Beden eğitimi derslerine ek olarak okul dışında da takım antrenmanlarına katılarak fiziksel aktivite düzeylerini arttıran adölesanların sadece beden eğitimi derslerine katılan adölesanlara karşı sırasıyla vital kapasiteleri ($3,57 \pm 0,63$ lt'ye karşı $2,72 \pm 0,56$ lt), zorlu vital kapasiteleri ($3,50 \pm 0,64$ lt'ye karşı $2,70 \pm 0,56$ lt) ve maksimal istemli ventilasyon ($127,91 \pm 29,48$ lt/dk, $109,10 \pm 19,07$ lt/dk) değerleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p < 0,001$). Okul dışında da fiziksel olarak aktif adölesanların vital kapasiteleri % 31,50, zorlu vital kapasiteleri % 29,82 ve maksimal istemli ventilasyon değerleri % 17,24 daha yüksek bulunmuştur. Sonuçlar, adölesan ve ergenlik dönemindeki düzenli aktivitenin akciğer hacimlerini ve kapasitelerini artırdığını göstermektedir. Bu nedenle, adölesanların okuldaki beden eğitimi ders saatlerinin ve/veya okul dışındaki fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması solunum sistemi ve sağlığı üzerine önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.04.2018

Kabul Tarihi: 24.06.2018

Online Yayın Tarihi: 30.06.2018

DOI: 10.30769/usbd.414833

Anahtar kelimeler:

Solunum sistemi,
vital kapasite,
akciğer kapasitesi,
adölesan

The Effects of Training on Respiratory System of Adolescents Aged 13-14

Abstract

The aim of this study was to compare the lung volumes and respiratory functions of the children aged 13-14 who joined additionally out-of-school physical activities and the others joined physical activities just in-school. Adolescents who had joined additionally athletics, football, handball or swimming training at least 5 years regularly and not-involved additionally physical activities participated in the study. Pulmonary function tests such as vital capacity, forced vital capacity and maximal voluntary ventilation were measured by spirometer to evaluate the respiratory volumes and functions. SPSS v.24 was used for statistical analysis. Vital capacity ($3,57 \pm 0,63$ lt vs. $2,72 \pm 0,56$ lt), forced vital capacity ($3,50 \pm 0,64$ lt vs. $2,70 \pm 0,56$ lt) and maximal voluntary ventilation ($127,91 \pm 29,48$ lt/min vs. $109,10 \pm 19,07$ lt/min) were higher in the additionally trained group than others ($p < 0,001$). Also, their vital capacity higher as %31,50, forced vital capacity as %29,82 and maximal voluntary ventilation as % 17,24 in percentages. The results indicate that regular training in childhood and adolescence enhances lung volumes and functions. Therefore, it is predicted that promoting in-school physical activity hours and/or out-school physical activity levels would improve respiratory system and health.

Original Article

Article Info

Received: 12.04.2018

Accepted: 24.06.2018

Online Published: 30.06.2018

Keywords:

Respiratory system,
vital capacity,
lung capacity,
adolescent

* Bu çalışma, 13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (Konya) sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Tuba Melekoğlu, tel: 02423106828, E-posta: tmelekoglu@akdeniz.edu.tr

GİRİŞ

Fiziksel aktivite fizyolojik ve psikolojik sağlığın iyi olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Birçok araştırmacı düzenli antrenmanın dolaşım sistemi, kas-iskelet sistemi, vücut kompozisyonu, aerobik ve anaerobik kapasite ve solunum sistemi üzerine olumlu etkilerini bildirmiştir (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Van, Paw, Twisk, & Van, 2007).

Özellikle çocuklukta ve ergenlikte yapılan fiziksel aktivitelerin sağlık üzerine önemli faydaları bulunmaktadır. Bildirilen bu olumlu etkilere karşın çocuk ve adölesanların fiziksel aktiviteler için ayırdıkları zaman gittikçe azalmaktadır. Son yıllarda fiziksel aktivite alışkanlıklarına ayrılan zamanın yerini iPod, cep telefonu, bilgisayar, televizyon gibi elektronik cihazlarla harcanan zaman almıştır (Janssen, Katzmarzyk, Boyce, King, & Pickett, 2004). Fiziksel aktivitelere harcanan zaman azaldıkça obezite, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, diyabet, solunum sistemi vb. hastalıkların insidansı artmıştır (Chau, Chey, Burks-Young, Engelen, & Bauman, 2017; Peterson, 2016).

Bir kişinin egzersize katılabilmesi için en önemli faktörlerden birisi oksijen taşıma kapasitesidir (Andrew, Becklake, Guleria, & Bates, 1972) Bu nedenle fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan kişiler oksijen taşıma kapasiteleri karşılaştırılarak birbirinden ayırt edilebilir. Benzer şekilde, solunum sisteminin gelişmiş olması da önemli bir faktördür (Hamilton & Andrew, 1976).

Fiziksel aktivitelere veya spora katılım, solunum kaslarının güçlendirilmesinde ve solunum fonksiyonlarında iyileşmede yardımcı olabilir. Sedanter yaşam tarzına sahip kişiler, fiziksel olarak aktif yaşıtlarına kıyasla pulmoner fonksiyon parametreleri daha az gelişmiştir. Sedanter yaşam tarzı, obezite, akciğer fonksiyonunun kısıtlanması ve kardiyovasküler hastalıkların gelişimine neden olabileceği bildirilmiştir (Prakash, Meshram, & Ramtekkar, 2007). Yapılmış olan araştırmalarda en az 1 yıllık antrenman periyodundan sonra özellikle yüzmenin akciğer hacim ve kapasitelerini arttırdığı tespit edilmiştir. Antrenman yılı arttıkça akciğer hacimlerinin de arttığı bildirilmiştir (Jelićić, Uljević, & Zenić, 2017; Lazovic ve diğerleri, 2015; Mazic ve diğerleri, 2015). Bařka bir araştırma da; uzun periyotlu (26 ay) kořu antrenmanlarının, çocuklarda yařa bağlı boy artışıyla beklenen akciğer hacmini, daha fazla arttırdığını bildirmiştir (Gaultier & Crapo, 1997).

Astım, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOA) gibi solunum sistemi rahatsızlıkları genel sağlığı ve yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilemektedir. Bununla birlikte düzenli egzersizlere bağlı olarak oluşan akciğer sağlığına yönelik anlık ve kalıcı kazanımların, bu hastalıkların oluşumunda, seyrinde ve tedavisinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Aynı zamanda egzersizlere katılmakta zorluk yasayan astımlı çocuklarda, maksimal oksijen tüketim kapasitesindeki (*VO₂max*) artış önemlidir. Astımlı kişilerde *VO₂max* artışı, aerobik gücü arttırmakta ve egzersize bağlı bronkokonstriksiyon uyaranlarını azalmaktadır. Astımın kontrol altına alınmasında düzenli fiziksel aktivitenin önemli bir bileşen olduğu bildirilmiştir. Hatta bazı araştırmalar; ilaç kullanım sıklığının, hastaneye kaldırılmanın, hırıltılı soluma ve

doktora başvurma sıklığının antrenman uygulamaları sonrasında azaldığını rapor etmişlerdir (Morton & Fitch, 2011; Welsh, Kemp, & Roberts, 2005).

Bu çalışmanın amacı; okuldaki beden eğitimi derslerine ek olarak okul dışındaki fiziksel aktivitelere katılan 13-14 yaşındaki çocukların akciğer hacim ve kapasitelerini kıyaslamaktır. Bu amaçla; çeşitli spor branşlarında en az 5 yıl süreyle düzenli antrenmanlara katılan çocukların akciğer hacimleri ve solunum fonksiyonları ölçülmüş ve değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya katılacak olan gönüllüleri belirlemek üzere Antalya ilinde 7. ve 8. sınıflarda okuyan 350 öğrenci ön değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Antrenman geçmişlerine, sağlık durumlarına, fiziksel özelliklerine bağlı ön değerlendirme sonrasında atletizm, futbol, hentbol, yüzme gibi branşlarda en az 5 yıllık antrenman geçmişine sahip 28 sporcu (yaş 13,54±0,51 yıl, vücut ağırlığı 54,09±7,64 kg, boy 162,68±7,48 cm) ve antrenman geçmişi bulunmayan, sporcu grubundaki öğrencilere benzer fiziksel özelliklere sahip 28 sedanter (yaş 13,64±0,49 yıl, vücut ağırlığı 49,94±10,00 kg, boy 157,86±8,04 cm) adölesan katılmıştır.

Akciğer Hacim ve Kapasiteleri Ölçümü

Akciğer hacim ve kapasitelerini belirlemek için spirometre ile vital kapasite (VC), zorlu vital kapasite (FVC) ve maksimal istemli ventilasyon (MVV) ölçümleri yapılmıştır. VC, FVC ve MVV ölçümleri Cosmed Pony FX (Italy) spirometre cihazı kullanılarak ölçülmüştür.

Vital Kapasite Ölçümü (VC): Gönüllüler normal solunum işini yaparken yavaş ama alabildiği kadar derin nefes alması ve sonra alınan havayı tamamıyla ekspire etmesi istenmiştir. Test 3 kez tekrar edilmiş ve en iyi 2 sonuç arasındaki farkın 200 ml' den az olması durumunda en iyi değer çalışma verisi olarak kabul edilmiştir.

Zorlu Vital Kapasite Ölçümü (FVC): Maksimum bir inspirasyon sonrasında 6 sn' den kısa olmamak üzere olabildiğince hızlı ve güçlü ekspirasyon yapması istenmiştir. Burada da en iyi FVC değerleri arasındaki farkın 200 ml' den fazla olmaması koşuluyla en iyi test sonucu değerlendirilmeye alınmıştır.

Maksimal İstemli Ventilasyon Ölçümü (MVV): Kişinin bir dakika içinde alabileceği hava hacmini (lt/dk) tespit edebilmek amacıyla 12 sn süresince oturarak hızlı ve zorlu nefes alıp vermesi istenmiştir. Tekrarlanan 2 testten en iyi olanı kabul edilmiştir (Medicine, 2013).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri (Tabachnick & Fidell, 2007), histogram, normal Q-Q ve kutu grafiklerinin görsel değerlendirmesi ve Shapiro-Wilk testi (Shapiro & Wilk, 1965), sonrasında, varyans homojenliği için Levene testi (Martin & Bridgmon, 2012) uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılığı değerlendirmek için Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak ($p < 0.05$, $p < 0.01$, $p < 0.001$) değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin istatistiksel hesaplanmalarında SPSS 24 programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan adölesanların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, akciğer hacimleri ve solunum kapasiteleri (VC, FVC ve MVV) ölçülmüştür. Tablo 1.'de gönüllülerin tanımlayıcı verileri gösterilmektedir ve Tablo 2.'de gönüllülerin akciğer hacimleri ve solunum kapasiteleri gösterilmektedir.

Tablo 1. Gönüllülerin tanımlayıcı verileri

Değişkenler	SP (Ort ± SS)	SED (Ort ± SS)	t	p
Yaş (yıl)	13.64 ± 0.48	13.42 ± 0.50	1.616	0.112
Boy Uzunluğu (cm)	162.03 ± 7.42	158.57 ± 6.82	1.819	0.074
Vücut Ağırlığı (kg)	53.76 ± 7.60	50.40 ± 9.19	1.491	0.142
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	15.99 ± 8.28	15.00 ± 9.41	0.419	0.677

Sporcu adölesanların yaşı $13,64 \pm 0,48$ yıl iken sedanter adölesanların $13,42 \pm 0,50$ yıl'dir. SP grubunun boy uzunluğu $162,03 \pm 7,42$ cm, vücut ağırlığı $53,76 \pm 7,60$ kg ve vücut yağ yüzdesi $15,99 \pm 8,28$ iken SED grubunun boy uzunluğu $158,57 \pm 6,82$ cm, vücut ağırlığı $50,40 \pm 9,19$ kg ve vücut yağ yüzdesi $15,00 \pm 9,41$ 'dir. Kontrol (SED) ve sporcu (SP) grubunun yaş, boy, vücut ağırlığı ve vücut yağ %'leri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 2. Gönüllülerin akciğer hacimleri ve solunum kapasiteleri

Değişkenler	SP (Ort ± SS)	SED (Ort ± SS)	Fark %	t	p
VC (lt)	3.57±0.63	2.72±0.56	31.50	5.463	0.000
FVC(lt)	3.50 ± 0.64	2.70 ± 0.56	29.82	5.105	0.000
MVV(lt/dk)	127.91 ±29.48	109.10 ± 19.07	17.24	2.532	0.014

VC: Vital kapasite, FVC: Zorlu vital kapasite, MVV: Maksimal istemli ventilasyon

Sporcu adölesanlar sedanter adölesanlara göre sırasıyla vital kapasite ($3,57 \pm 0,63$ lt'ye karşın $2,72 \pm 0,56$ lt), zorlu vital kapasite ($3,50 \pm 0,64$ lt'ye karşın $2,70 \pm 0,56$ lt) ve maksimal istemli ventilasyon ($127,91 \pm 29,48$ lt/dk'ya karşın $109,10 \pm 19,07$ lt/dk) değerleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Yüzselsel olarak değerlendirme yapıldığında sporcu adölesanlar

sedanter adölesanlar göre vital kapasiteleri %31,50, zorlu vital kapasiteleri %29,82 ve maksimal istemli ventilasyon değerleri %17,24 daha yüksek tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Okuldaki beden eğitimi derslerine ek olarak okul dışındaki fiziksel aktivitelere katılan 13-14 yaşındaki adölesanların akciğer hacim ve kapasitelerini kıyaslamak amacıyla, antrenman geçmişlerine, sağlık durumlarına, fiziksel özelliklerine bağlı ön değerlendirme sonrasında atletizm, futbol, hentbol, yüzme gibi branşlarda en az 5 yıllık antrenman geçmişine sahip 28 sporcu ve antrenman geçmişi bulunmayan, sporcularla benzer fiziksel özelliklere sahip 28 sedanter, toplam 56 adölesan araştırmamıza katılmıştır.

Bu araştırmada düzenli antrenman geçmişine sahip çocukların sedanterlere göre akciğer hacim ve solunum kapasitelerinin daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi derslerine ek olarak okul dışında da takım antrenmanlarına katılarak fiziksel aktivite düzeylerini arttıran adölesanların (SP) sadece beden eğitimi derslerine katılan adölesanlara (SED) göre sırasıyla vital kapasiteleri ($3,57 \pm 0,63$ lt'ye karşın $2,72 \pm 0,56$ lt), zorlu vital kapasiteleri ($3,50 \pm 0,64$ lt'ye karşın $2,70 \pm 0,56$ lt) ve maksimal istemli ventilasyon ($127,91 \pm 29,48$ lt/dk'ye karşın $109,10 \pm 19,07$ lt/dk) değerleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Araştırmamıza benzer şekilde Nourry ve ark. (2005) 8 haftalık yüksek şiddetteki koşu antrenmanlarının ergenlik öncesi çocuklarda solunum fonksiyonlarını arttırdığını ve egzersiz esnasında daha derin solunum yapmalarına neden olduğunu bildirmişlerdir. Berntsen ve ark. (2008) 9-10 yaşlarındaki çocuklarda akciğer fonksiyonlarını ölçmüşler ve fiziksel aktivite düzeyinin artışıyla akciğer fonksiyonlarının paralel olarak arttığını bildirmişlerdir.

Nikolić ve Ilić (1992) yaş ortalamaları 15 olan sporcu ve sedanter adölesanların solunum fonksiyonlarını karşılaştırdıkları çalışmalarında ise sporcu adölesanların sedanter adölesanlara kıyasla vital kapasitelerinin daha fazla gelişmiş olduğunu bildirmişlerdir. Doherty ve Dimitriou (1997) 10-21 yaşları arasındaki yüzücülerin sedanterlere kıyasla FVC değerlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Khrisanapant ve ark. (2011) 8 farklı spor branşında yer alan yaşları 13-19 arasında değişen 293 sporcu ve 295 sedanterlerin akciğer kapasiteleri açısından karşılaştırdıkları çalışma sonucu, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin sedanter olanlara göre daha yüksek akciğer kapasiteleri olduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışmada benzer şekilde, fiziksel aktiviteye katılanların katılmayanlara kıyasla akciğer kapasitelerinin daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin daha yüksek ventilasyon kapasitesine sahip olabileceği öngörülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın sadece iskelet uzuvlarının ve kalp kaslarının gücünü arttırmakla kalmayıp, aynı zamanda inspirasyon ve ekspirasyon için yardımcı kasları da geliştirdiği bildirilmiştir. Ayrıca aerobic gücün akciğer hacimleriyle pozitif ilişki içerisinde olduğu bildirilmiş ve erken yaşlarda sportif etkinliklere katılım ile akciğer hacim ve kapasitelerinin arttığı bildirilmiştir (Ghosh, Ahuja, & Khanna, 1985; Hancox & Rasmussen, 2018; Rasmussen & Hancox, 2013). Lazovic ve dig. (2015) sportif aktivitelere katılımı birlikte

solunumsal adaptasyonların oluştuğunu ve bu adaptasyonların katılım gösterilen aktivite türüne göre de değiştiğini bildirmişlerdir. Özellikle dayanıklılık sporlarına yönelik aktivitelere katılan sporcuların akciğer hacimlerinin, yeteneğe ve güce dayalı branşlara nazaran daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Başka bir araştırmada da (Puente-Maestu & Stringer, 2018), düzenli fiziksel aktivitelere katılım gösteren gençlerin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak daha sağlıklı olduğu belirtilmiştir. Araştırmalarının sonucunda solunum sağlığının ve fonksiyonlarının spora katılımı ile birlikte arttığını tespit etmişlerdir. Hasta olmasalar bile tüm yaş grupları için fiziksel aktivitelere katılımının teşvik edilmesiyle akciğere yönelik sağlığın geliştirilebileceğini bildirmişlerdir. Diğer taraftan çocukluk ve adölesan dönemde sedanter yaşam tarzının ilerleyen yaşlarda obezite ve kardiyovasküler hastalıklar için büyük bir risk faktörü olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırma sonuçlarımıza göre spora katılımı ile birlikte akciğer kapasitelerinde artış tespit edilmiştir. Ayrıca VC ve FVC değerlerindeki yüzdesel farklılıklar (sırasıyla, %31,50 ve %29,82) benzerdir. Bu durum FVC değerlerinin VC değerlerine bağlantılı olarak geliştiğini göstermektedir. FVC değerlerini etkileyen faktörlerden birisi solunum kaslarının kuvvetidir. VC artışıyla beraber solunum kasları da güçlenerek FVC değerini etkilemektedir. Bununla birlikte solunum kaslarının kuvveti, solunum yollarının açıklığı ve nöromusküler koordinasyonun göstergesi olan MVV değerleri de %17,24 oranında daha yüksek tespit edilmiştir. Benzer şekilde Mazic ve ark. (2015) sporcularda MVV değerini sedanterlere göre oldukça yüksek tespit etmişlerdir. Menezes ve ark. (2012) Brezilya’da yapmış oldukları kohort çalışma fiziksel antrenmanın solunum sistemi üzerine olumlu etkilerini vurgulamaktadır. 1993 yılında doğmuş olan 5265 çocuğun 15 yıllık takibi sonrasında, 4010 çocuğun akciğer fonksiyonlarını ölçmüşler ve fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkilendirmişlerdir. Araştırmalarının sonucunda artan fiziksel aktivite düzeyiyle birlikte solunum fonksiyonlarının da arttığını bildirmişlerdir. Hollanda’da yapılan benzer bir uzunlamasına çalışmada 167 gönüllü 13 yaştan 27 yaşına kadar takip edilmiş ve fiziksel aktivite düzeyiyle paralel olarak FVC değerlerinin arttığını bildirmişlerdir (Twisk, Staal, Brinkman, Kemper, & Van Mechelen, 1998).

Sonuç olarak akciğer hacimleri ve solunum kapasiteleri incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılan adölesanların VC, FVC ve MVV değerlerinin fiziksel aktiviteye katılmayan gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmamızın sonuçları göstermektedir ki çocuklukta ve ergenlikte yapılan düzenli antrenmanlar akciğer hacim ve kapasitelerini geliştirmektedir. Özellikle akciğer hacimlerinde antrenmana bağlı önemli artış gözlemlenmektedir. Bu nedenle akciğer fonksiyonlarını ve genel sağlığı geliştirmek için, çocukları fiziksel aktivitelere yönlendirmek oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

- Berntsen, S., Wisløff, T., Nafstad, P., & Nystad, W. (2008). Lung function increases with increasing level of physical activity in school children. *Pediatric exercise science*, 20(4), 402-410.
- Chau, J., Chey, T., Burks-Young, S., Engelen, L., & Bauman, A. (2017). Trends in prevalence of leisure time physical activity and inactivity: results from Australian National Health Surveys 1989 to 2011. *Australian and New Zealand journal of public health*, 41(6), 617-624.

- Melekoğlu, T., Işın, A., Ünlü G. (2018). Antrenmanın 13-14 yaş adölesanlarda solunum sistemi üzerine etkileri. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1),1-7.
- Doherty, M., & Dimitriou, L. (1997). Comparison of lung volume in Greek swimmers, land based athletes, and sedentary controls using allometric scaling. *British journal of sports medicine*, 31(4), 337-341.
- Ghosh, A., Ahuja, A., & Khanna, G. (1985). Pulmonary capacities of different groups of sportsmen in India. *British journal of sports medicine*, 19(4), 232-234.
- Hancox, R. J., & Rasmussen, F. (2018). Does physical fitness enhance lung function in children and young adults? *European Respiratory Journal*, 51(2), 1701374.
- Jeličić, M., Uljević, O., & Zenić, N. (2017). Pulmonary Function in Prepubescent Boys: The Influence of Passive Smoking and Sports Training. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 65-72.
- Khrisanapant, W., Suttitum, T., & Tunkamnerdthai, O. (2011). Lung Volume and Function in Male Adolescents in Northeast, Thailand: Students from Khon Kaen Sports School in Comparison with Other Schools in Khon Kaen Province. *Srinagarind Medical Journal*, 26(2), 98-105.
- Lazovic, B., Mazic, S., Suzic-Lazic, J., Djelic, M., Djordjevic-Saranovic, S., Durmic, T., . . . Zugic, V. (2015). Respiratory adaptations in different types of sport. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 19(12), 2269-2274.
- Martin, W. E., & Bridgmon, K. D. (2012). *Quantitative and statistical research methods: From hypothesis to results* (Vol. 42): John Wiley & Sons.
- Mazic, S., Lazovic, B., Djelic, M., Suzic-Lazic, J., Djordjevic-Saranovic, S., Durmic, T., . . . Zugic, V. (2015). Respiratory parameters in elite athletes—does sport have an influence? *Revista Portuguesa de Pneumologia (English Edition)*, 21(4), 192-197.
- Medicine, A. C. o. S. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*: Lippincott Williams & Wilkins.
- Menezes, A. M., Wehrmeister, F. C., Muniz, L. C., Perez-Padilla, R., Noal, R. B., Silva, M. C., . . . Hallal, P. C. (2012). Physical activity and lung function in adolescents: the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort study. *Journal of Adolescent Health*, 51(6), 27-31.
- Nikolić, Z., & Ilić, N. (1992). Maximal oxygen uptake in trained and untrained 15-year-old boys. *British journal of sports medicine*, 26(1), 36-38.
- Nourry, C., Deruelle, F., Guinhouya, C., Baquet, G., Fabre, C., Bart, F., . . . Mucci, P. (2005). High-intensity intermittent running training improves pulmonary function and alters exercise breathing pattern in children. *European journal of applied physiology*, 94(4), 415-423.
- Peterson, D. M. (2016). The benefits and risks of exercise. *UpToDate*, Waltham, MA.(Accessed on January 31, 2016.) *Google Scholar*.
- Puente-Maestu, L., & Stringer, W. W. (2018). Physical activity to improve health: do not forget that the lungs benefit too: *Eur Respiratory Soc*.
- Rasmussen, F., & Hancox, B. (2013). The effects of physical fitness on lung function from childhood to adulthood-The Odense schoolchild study: *Eur Respiratory Soc*.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 32(5), 963-975.
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591-611.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*: Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Twisk, J., Staal, B., Brinkman, M., Kemper, H., & Van Mechelen, W. (1998). Tracking of lung function parameters and the longitudinal relationship with lifestyle. *European Respiratory Journal*, 12(3), 627-634.

Genç Kadın Kros ve Alp Kayakçılarında İzokapnik Tamponlama Fazının Karşılaştırılması

Selcen KORKMAZ ERYILMAZ^{*1}, Metin POLAT²

¹Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana, ORCID iD:0000-0002-3680-3580

²Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kayseri, ORCID iD:0000-0001-7299-0531

Öz

Bu çalışma, genç kadın kros ve alp kayakçılarının izokapnik tamponlama faz değerlerini birbirleriyle karşılaştırmak amacıyla çalışılmıştır. Araştırmaya, uluslararası düzeyde yarışmalara katılan 10 genç kadın kros kayakçısı ve 8 genç kadın alp kayakçısı katılmıştır. Maksimal oksijen alımı (VO_{2max}), solunumsal eşik (SE) ve solunumsal kompenzasyon noktası (SKN) değerleri koşu bandında şiddeti giderek artan egzersiz test protokolü uygulanarak tespit edilmiştir. SE ve SKN değerleri V-Slope yöntemi ile belirlenmiştir. İzokapnik tamponlama (İKT) fazı, SKN ile SE arasındaki fark olarak hesaplandı ve hem mutlak hem de göreceli VO_2 ($İKT_{VO_2}$) ve koşu hızı ($İKT_{HIZ}$) değerleri ile ifade edildi. SE ve SKN karşılık gelen VO_2 , kalp atımı hızı ve koşu hızı tespit edilerek, VO_{2max} 'nin ve maksimal koşu hızının yüzdesi cinsinden görece değerleri hesaplandı. Tükenme zamanı testin toplam süresi olarak belirlendi. Kros kayakçıları VO_{2max} , maksimal koşu hızı, tükenme zamanı, hem mutlak hem de göreceli SE değerleri ve mutlak SKN değerleri alp kayakçılarına kıyasla anlamlı olarak yüksek bulunurken ($P<0.05$), görece SKN değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmedi ($p>0.05$). Hem mutlak hem de görece $İKT_{VO_2}$ değerleri alp kayakçılarında kros kayakçılarına kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek bulundu ($p<0.05$). Görece $İKT_{HIZ}$ değerleri alp kayakçılarında kros kayakçılarına kıyasla anlamlı olarak yüksek bulunurken ($p<0.05$), mutlak $İKT_{HIZ}$ değerleri iki grupta istatistiksel olarak benzerlik gösterdi ($p>0.05$). Araştırma bulgularımız, alp kayakçıların kros kayakçılarına kıyasla aerobik kapasitelerinin daha düşük ve solunumsal eşiğe daha erken girdiklerini, öte yandan izokapnik tamponlama fazlarının daha geniş ve eşik sonrası egzersize toleranslarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.04.2018

Kabul Tarihi: 11.06.2018

Online Yayın Tarihi: 30.06.2018

DOI: 10.30769/usbd.417703

Anahtar kelimeler:

Antrenman, maksimal oksijen alımı, solunumsal eşik, solunumsal kompenzasyon noktası, tampon kapasitesi

* Sorumlu yazar: Selcen KORKMAZ ERYILMAZ, E-posta: selcen_korkmaz@yahoo.com

A Comparison of Isocapnic Buffering Phase of Young Female Cross-Country and Alpine Skiers

Abstract

The purpose of this study was to compare the isocapnic buffering phase in young female cross-country skiers and alpine skiers. International level young female skiers including ten cross-country skiers and eight alpine skiers took part in the study. Maximal oxygen uptake (VO_{2max}), ventilatory threshold (VT) and respiratory compensation point (RCP) were determined using an incremental treadmill exercise test. VT and RCP were determined using the V-slope method. The isocapnic buffering (ICB) phase was calculated as the difference in VO_2 (ICB_{VO_2}) and running speed (ICB_{SPEED}) between RCP and VT and expressed in either absolute or relative values. The values of VO_2 , heart rate, and running speed corresponding to the VT and RCP were identified. Relative VT and RCP values were recorded as a percentage of VO_{2max} and maximal running speed. Time to exhaustion was determined as the total duration of the test. VO_{2max} , maximal running speed, time to exhaustion, both absolute and relative VT values and absolute RCP values were higher in the cross-country skiers than in the alpine skiers ($P<0.05$), whereas relative RCP showed similar values in both group ($p>0.05$). Absolute ICB_{SPEED} showed similar values in both group ($p>0.05$), whereas absolute and relative ICB_{VO_2} and relative ICB_{SPEED} were found to be significantly higher in alpine skiers than in cross-country skiers ($P<0.05$). The results of this study indicated that the aerobic capacity and ventilatory threshold lower in alpine skiers than in cross-country skiers, while the isocapnic buffering phase and the high-intensity exercise tolerance were higher in alpine skiers.

Original Article

Article Info

Received: 22.04.2018

Accepted: 11.06.2018

Online Published: 30.06.2018

Keywords:

Buffering capacity, maximal oxygen uptake, respiratory compensation point, training, ventilatory threshold

GİRİŞ

Kardiyo pulmoner egzersiz testleriyle belirlenen solunumsal eşik ve solunum kompenzasyon noktası, özellikle dayanıklılık sporcularında antrenmanların takibinde ve antrenman programı hazırlanmasında kullanılmaktadır (Seiler ve Kjerland, 2006). Anaerobik eşik (AE), şiddeti kademeli olarak artan egzersiz testi sırasındaki laktat (laktat eşiği) ölçümlerinin yanı sıra, solunumsal eşik (SE) olarak adlandırılan non-invaziv gaz değişim metotları ile de tahmin edilebilir (Beaver, Wasserman ve Whipp, 1986; Wasserman, 1984). Egzersizin belirli bir seviyesinden sonra aerobik metabolizma tarafından üretilen karbondioksite ilave olarak, biriken laktik asitten ayrılan hidrojen iyonlarının (H^+) bikarbonat ile tamponlanması sonucu karbondioksit üretiminde artış görülür. H^+ 'nin tamponlanmasıyla açığa çıkan nonmetabolik karbondioksite cevap olarak ventilasyon hızlanmaya başlar (Wasserman, 1984). SE, dakika ventilasyonu (VE) ve karbondioksit üretimi (VCO_2) ile oksijen alımı (VO_2) arasındaki doğrusallığın bozulduğu noktaya karşılık gelir. H^+ dolaşımdaki bikarbonatın tamponlama kapasitesini aşarsa, kan pH'sının asit tarafa kaymasına neden olur ve oluşan asidoz karotid cisimciklerini uyararak hiperventilasyona neden olur (Wasserman, 1984). VE ile VCO_2 arasındaki ilişkiyi gösteren eğrinin eğimi hiperventilasyonla dikleşir. Bu ilave ventilasyon yanıtı solunumsal kompenzasyon noktası (SKN) olarak adlandırılır (Meyer, Faude, Scharhag, Urhausen ve Kindermann, 2004). Şiddeti kademeli olarak artan egzersiz sırasında tespit edilen SE ile SKN arasındaki bölge, izokapnik tamponlama (İKT) fazı olarak adlandırılır. İzokapnik tamponlama (İKT) fazı egzersize bağlı metabolik asidozun kompenzasyonunu yansıtır (Whipp, Davis ve Wasserman, 1989). SKN ile egzersiz bitimi arasındaki bölge ise, hipokapnik hiperventilasyon (HHV) fazı olarak adlandırılır (Chicharro, Hoyos ve Lucia, 2000; Oshima, Miyamoto, Tanaka, Wadazumi, Kurihara ve diğerleri, 1997).

İzokapnik tamponlama (İKT) fazının uzunluğu, tamponlama kapasitesi, laktat kinetiği yanında karotis cisimlerinin egzersize bağlı metabolik asidoza duyarlılığı ile ilişkili olabilir (Aveseh ve Mohammad, 2015; Hasanli, Nikooie, Aveseh ve Mohammad, 2015; Rausch, Whipp, Wasserman ve Huszczuk, 1991; Whipp Davis ve Wasserman, 1989). Bazı araştırmacılar, İKT fazının yüksek olmasının sporcuların aerobik kapasitesine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir (Oshima, Miyamoto, Tanaka, Wadazumi, Kurihara ve diğerleri, 1997; Hirakoba ve Yunoki, 2002). Öte yandan bazı araştırmacılar, İKT fazının dayanıklılık performansıyla ilişkili olmadığını ileri sürmüşlerdir (Bentley, Vleck ve Millet, 2005). Yakın zamanda görece İKT fazının, sporcuların hem aerobik hem de anaerobik kapasitelerinin tahmininde kullanılabileceği gösterilmiştir (Hasanli Nikooie, Aveseh ve Mohammad, 2015).

Şiddeti kademeli olarak artan egzersiz testi sırasında İKT fazının değerlendirilmesi, sporcuların tampon kapasitesi hakkında non-invaziv olarak tahmini bilgi vermesi nedeniyle önemli olabilir. İKT fazının uzunluğu, farklı spor dallarındaki sporcularda yapılan antrenmanların şiddetine ve kapsamına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir (Hasanli Nikooie, Aveseh ve Mohammad, 2015; Hirakoba ve Yunoki, 2002; Röcker, Striegel, Freund ve Dickhuth, 1994). Literatürde aerobik ve anaerobik antrenman yapan sporcularda İKT fazını birbirleriyle karşılaştıran çok az çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalarda, İKT fazı esasına kan laktat değerlerindeki artışın, anaerobik antrenman yapan sporcularda, aerobik dayanıklılık antrenmanları yapan sporculara göre daha fazla olduğu gösterilmiştir (Hasanli

Nikooie, Aveseh ve Mohammad, 2015; Hirakoba ve Yunoki, 2002; Röcker, Striegel, Freund ve Dickhuth, 1994). Literatürde anaerobik antrenmanlı kadın sporcular ile dayanıklılık antrenmanlı kadın sporcular arasında İKT fazı esnasına VO₂ değerlerini karşılaştıran araştırmaya rastlanmamıştır.

Kros kayağı (kayaklı koşu) yarışmalarının 10 ila 120 dakika arasında değişen sürelerde gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulduğunda, kros kayakçılarının aerobik kapasitelerinin düzeyinin yüksek olması beklenir (Staib, Im, Caldwell ve Rundell, 2000). Bu nedenle kros kayakçılarının antrenman programlarında, ağırlıklı olarak aerobik kapasitelerini geliştirmeye yönelik dayanıklılık antrenmanlarına yer verirler (Holmberg, 2015; Sandbakk ve Holmberg, 2014; Seiler ve Kjerland, 2006). Öte yandan yarışmaların süresi 45 saniye ile 3 dakika arasında değişen alp kayağında, sportif performans beklentisi göz önünde bulundurulduğunda, alp kayakçılarının anaerobik güç değerlerinin yüksek olması gerekir (White ve Johnson, 1991). Bu nedenle alp kayakçıları sürat çalışmaları, direnç egzersizleri, yön değiştirme dirilleri ve pliyometrik egzersizler gibi ağırlıklı olarak anaerobik egzersizleri içeren antrenman programları uygularlar (Bosco, Cotelli, Bonomi, Mognoni ve Roi, 1994; Hydren, Volek, Maresh, Comstock ve Kraemer, 2013).

Sporcuların İKT faz değerlerinin ölçülmesi, farklı antrenman uyaranlarına cevap olarak gelişen fizyolojik adaptasyonların anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bildiğimiz kadarıyla literatürde, kadın kayaklı koşucu ve alp kayakçılarında İKT fazını inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, kadın kros ve alp kayakçılarının İKT faz değerlerini birbirleriyle karşılaştırmak amacıyla çalışılmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmaya, 10 genç kadın kros kayakçısı (16.1 ± 1.1 yaş, 163.6 ± 5.7 cm boy, 53.4 ± 8.9 kg vücut ağırlığı) ve 8 genç kadın alp kayakçısı (16.9 ± 1.8 yaş, 159.8 ± 4.5 cm boy, 52.6 ± 6.5 kg vücut ağırlığı) olmak üzere toplam 18 Türk Milli Takım sporcusu katılmıştır. Araştırma için Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan onay alınmıştır (No 2017/554). Tüm ölçümler Erciyes Üniversitesi Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama Merkezi Laboratuvarında gerçekleştirilmiştir.

Kardiyopulmoner Egzersiz Testi

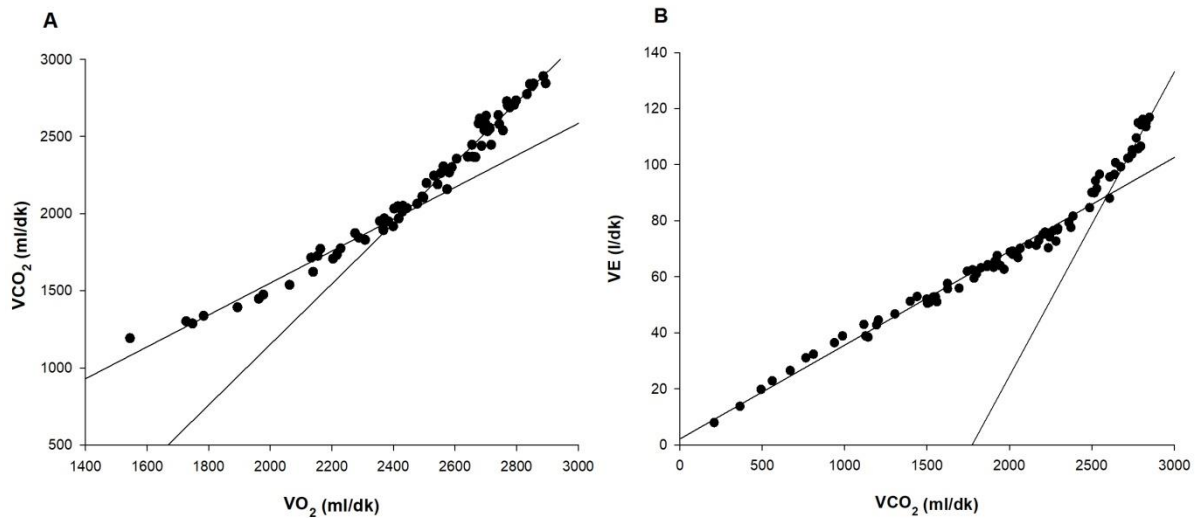
Sporcuların VO_{2max}, SE ve SKN değerleri koşu bandında (h/p/Cosmos Quasar med, Nussdorf-Traunstein, Germany) kardiyopulmoner egzersiz test bataryası kullanılarak tespit edilmiştir. Test sırasında solunum havasında meydana gelen değişimler, Cosmed Quark PFT-Ergo gaz analiz sistemi (Cosmed Srl, Rome, Italy) ile her bir soluk için (breath-by-breath) ayrı ayrı ölçülerek kayıt edildi. VO_{2max} belirlenmesinde verilerin analizi 15 saniyelik zaman aralıkları ile ortalama değerleri alınarak gerçekleştirilmiştir. Buna karşın eşik hesaplamalarında verilerinin 5 saniyelik ortalama değerleri alınarak oluşturulan yeni veri grubu kullanılmıştır. Her testten önce akış sensörü ve gaz analizör bileşenleri üretici

fırmanın önerdiği şekilde kalibre edilmiştir. Test süresince kalp atım hızları telemetrik kalp hızı monitörü (Polar RS800 SD, Finland) aracılığı ile kaydedilmiştir.

Egzersiz testine başlamadan önce her bir sporcu koşu bandında 6 dakika süre ile kendi temposunda ısındırıldı, ardından yaklaşık 3 dakika esnetme egzersizleri yaptırıldı. Sporculardan % 5 eğimde 7 km/saat'lik koşu hızı ile egzersize başlamaları istendi ve izleyen düre zarfında koşu hızı dakikada 1 km/saat arttırılarak, sporcuların tükeninceye kadar koşturulması sağlandı. Sporcuların test sırasında maksimal kalp atım hızına ulaşmaları (220-yaş), ekspire edilen karbondioksit (VCO_2) ile alınan oksijenin (VO_2) anlık oranı olarak ifade edilen solunum değişim oranının (RER) 1.10'dan daha yüksek değerlere çıkması ve egzersiz yoğunluğu artmasına karşın oksijen alımının platoda kalması, VO_{2max} 'a ulaşma kriterleri olarak kabul edildi. Bu kriterlerden en az iki tanesinin aynı anda gerçekleştiği en yüksek 15 saniyelik ortalama oksijen alım değeri, VO_{2max} (ml/kg/dak) olarak kabul edildi. Tükenme zamanı testin toplam süresi olarak belirlendi. Maksimal solunum değişimi oranı (CO_2/O_2), egzersiz testinin son aşamasında elde edilen en yüksek 15 saniyelik ortalama değer olarak kabul edildi.

Solunumsal eşik ve solunum kompanzasyon noktasının belirlenmesi

Sporcuların SE ve SKN değerleri V-Slope yöntemi ile belirlendi (Beaver, Wasserman ve Whipp, 1986). SE belirlenmesi için VCO_2 'ye karşılık gelen VO_2 eğrisinin, SKN belirlenmesi için ise VE karşılık gelen VCO_2 eğrisinin grafiği çizildikten sonra, lineer regresyon analizi yapılarak iki regresyon çizgisinin kesişme noktası tespit edildi (şekil 1). SE ve SKN noktasına karşılık gelen VO_2 (ml/kg/dak) değeri, koşu hızı (km/saat), kalp atım hızı tespit edildi. Ayrıca görece SE ve SKN değerleri, VO_{2max} ve maksimal koşu hızının yüzdesi olarak hesaplandı.



Şekil 1. Bir sporcunun solunumsal eşiğini (A) ve solunum kompanzasyon noktasını (B) gösteren örnekler.

İzokapnik tamponlama ve hipokapnik hiperventilasyon fazlarının belirlenmesi

İKT fazı, SKN ile SE arasındaki fark olarak hesaplandı ve hem mutlak hem de göreceli VO_2 ($İKT_{VO_2}$) ve koşu hızı ($İKT_{HIZ}$) değerleriyle ifade edildi (Röcker, Striegel, Freund ve Dickhuth, 1994; Oshima, Tanaka ve Miyamoto, 1998). İKT fazı göreceli değerleri Röcker ve arkadaşları tarafından tanımlanan RCP yüzdesi olarak hesaplandı (eşitlik 1) (Röcker Striegel, Freund ve Dickhuth, 1994). HHV fazı, egzersiz bitimi ile SKN arasındaki VO_2 (HHV_{VO_2}) ve koşu hızı farkı (HHV_{SPEED}) olarak hesaplandı ve hem mutlak hem de göreceli değerler ile ifade edildi. HHV fazın göreceli değerleri VO_{2max} 'ın ve maksimal koşu hızının yüzdesi olarak hesaplandı (Oshima, Tanaka ve Miyamoto, 1998).

$$\text{Görece İKT} = (\text{SKN} - \text{SE}) \div \text{SKN} \times 100 \quad (1)$$

Verilerin Analizi

Çalışmada sunulan verilerin tümü ortalama \pm standart sapma olarak verilmiş, $p < 0.05$ ile altındaki değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılım gösteren veriler bağımsız gruplarda student t testi, normal dağılım göstermeyen veriler ise parametrik olmayan Mann Whitney-U testi kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca sonuçların daha iyi yorumlanabilmesi için etki büyüklüğü, Cohen's d formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü (EB) aldığı değere göre $d \geq 0.2$ “önemsiz”, $0.2 \leq d \leq 0.5$ “küçük”, $0.5 \leq d \leq 0.8$ “orta” ve $0.8 \geq d$ “büyük” olarak yorumlanmaktadır (Thalheimer ve Cook, 2016). İstatistik hesaplamalarının tümü Windows için yazılmış olan SPSS 21 (IBM SPSS Statistics 21 Inc. Chicago, IL) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Lineer regresyon analizleri, Sigma Plot programı (Sigma Plot 12.0, Systat Software Inc., Chicago, ABD) kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Yapılan istatistiksel değerlendirmede kros kayakçıların VO_{2max} , SE ve SKN'a karşılık gelen VO_2 ve koşu hızı, maksimal koşu hızı, tükenme zamanı ve SE karşılık gelen kalp atım hızı değerleri alp kayakçılara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). İki grubun maksimal kalp atım hızı ve SKN'a karşılık gelen kalp atım hızı arasında anlamlı farklılık görülmedi ($p > 0.05$). Alp kayakçılarının solunum değişim oranlarının kros kayakçılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). SE'in VO_{2max} ve maksimal koşu hızının yüzdesi olarak ifade edilen görece değerleri kros kayakçılarında alp kayakçılara oranla anlamlı olarak daha yüksek bulundu ($p < 0.05$). Öte yandan iki grubun SKN'nın VO_{2max} ve maksimal koşu hızının yüzdesi olarak ifade edilen görece değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmedi ($p > 0.05$). Hem mutlak hem de görece $İKT_{VO_2}$ değerleri alp kayakçılarında kros kayakçılara kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek bulundu ($p < 0.05$). Görece $İKT_{HIZ}$ değerleri alp kayakçılarında kros kayakçılara kıyasla anlamlı olarak yüksek bulunurken ($p < 0.05$), mutlak $İKT_{HIZ}$ değerleri iki grupta istatistiksel olarak benzerlik gösterdi ($p > 0.05$). Hem mutlak hem de görece HHV_{VO_2} ve HHV_{HIZ} değerlerinde iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 1. Alp ve kros kayakçılarının solunumsal eşik, solunum kompenzasyon noktası, maksimal oksijen alımı, izokapnik tamponlama ve hipokapnik hiperventilasyon değerleri.

Değişkenler	Alp kayakçıları	Kros kayakçıları	p	EB
SE _{VO2} (ml kg min ⁻¹)	35.4 ± 3.1	46.6 ± 1.2*	0.001	5.15
SE% VO _{2max}	83.3 ± 4.9	90.2 ± 3.6*	0.004	1.71
SE _{Hız} (km h ⁻¹)	8.1 ± 0.3	10.2 ± 0.6*	0.001	4.6
SE% Hız _{max}	70.8 ± 5	77.3 ± 4.5*	0.01	1.45
SE _{KAH} (atım/dk)	174.8 ± 9.3	184.5 ± 6*	0.03	1.35
VO ₂ (ml kg min ⁻¹)	41.2 ± 3.1	50.1 ± 1.9*	0.001	3.71
% VO _{2max}	96.9 ± 1.35	96.8 ± 1.32	0.83	0.08
Hız (km h ⁻¹)	10.2 ± 0.7	11.9 ± 0.3*	0.001	3.41
% Hız _{max}	89.1 ± 3.6	90.2 ± 3.1	0.51	0.35
SKN _{KAH} (atım/dk)	188.1 ± 11	196.7 ± 10.3	0.13	0.86
VO _{2max} (ml kg min ⁻¹)	42.5 ± 3.3	51.7 ± 2.2*	0.001	3.51
Hız _{max} (km h ⁻¹)	11.5 ± 0.7	13.2 ± 0.6*	0.001	2.77
Tükenme zamanı (dk)	4.8 ± 0.6	6.6 ± 0.6*	0.001	3.17
SDO _{max}	1.17 ± 0.04	1.13 ± 0.02*	0.04	1.36
KAH _{max} (atım/dk)	197.5 ± 9.5	206.5 ± 10.9	0.1	0.93
Mutlak İKT _{VO2} (ml kg min ⁻¹)	5.8 ± 1.8	3.4 ± 1.7*	0.01	1.45
Görece İKT _{VO2}	14 ± 4.2	6.8 ± 3.1*	0.001	2.08
Mutlak İKT _{Hız} (km h ⁻¹)	2.1 ± 0.8	1.7 ± 0.4	0.19	0.68
Görece İKT _{Hız}	20.3 ± 6.9	14.3 ± 4.1*	0.03	1.13
Mutlak HHV _{VO2} (ml kg min ⁻¹)	1.2 ± 0.6	1.6 ± 0.7	0.83	0.06
Görece HHV _{VO2}	3.03 ± 1.3	3.1 ± 1.3	0.2	0.65
Mutlak HHV _{SPEED} (km h ⁻¹)	1.2 ± 0.4	1.3 ± 0.4	0.51	0.35
Görece HHV _{SPEED}	10.8 ± 3.6	9.7 ± 3.1	0.82	0.26

Ortalama ± standart sapma, * Alp kayakçılarına göre istatistiksel anlamlı farklılığı ifade eder (p < 0.05). EB = etki büyüklüğü (Cohen's d), VO_{2max} = maximal oxygen uptake, SDO_{max} = Maksimal solunum değişimi oranı, Hız_{max} = maksimal koşu hızı, SE = Solunumsal eşik, KAH = Kalp atım hızı, SKN = Solunumun kompenzasyon noktası, karşılık gelen VO₂, İKT = İzokapnik tamponlama fazı, HHV = Hipokapnik hiperventilasyon fazı.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kros kayakçılarında VO_{2max}, maksimum hız, tükenme zamanı ve hem mutlak hem de görece SE değerlerinin alp kayakçılarına göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunması, kros kayakçılarının aerobik kapasitelerinin beklenildiği gibi daha iyi olduğunu göstermektedir. Öte yandan, alp kayakçılarının hem mutlak hem de görece İKT faz değerlerinin kros kayakçılarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alp kayakçılarında İKT faz değerlerinin yüksek bulunması, anaerobik antrenman uyarılarının H⁺'ni tamponlama kapasitesini geliştirdiğini ve bu gelişimin SE'in üzerinde görece daha uzun süre egzersize devam etmeye katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir.

Bildiğimiz kadarıyla literatürde, sadece üç çalışma aerobik ve anaerobik antrenmanlı sporcular arasında İKT faz değerlerini karşılaştırmıştır. Bulgularımızla uyumlu olarak bu çalışmalarda, anaerobik antrenman yapan sporcularda İKT fazının aerobik dayanıklılık antrenmanları yapan sporculara kıyasla daha yüksek değerlerde olduğu gösterilmiştir (Hasanlı, Nikooie, Aveseh ve Mohammad, 2015; Hirakoba ve Yunoki, 2002; Röcker, Striegel, Freund ve Dickhuth, 1994). Hirakoba ve arkadaşları, İKT fazında kan laktat düzeylerindeki artışın sprinterlerde uzun mesafe koşucularına kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Hirakoba ve Yunoki, 2002). Röcker ve arkadaşları İKT fazını görece koşu hızı olarak hesapladıkları çalışmalarında, elit 400 m koşucularında İKT fazının aerobik dayanıklılık antrenmanları yapan sporculara kıyasla daha yüksek değerlerde olduğunu bildirmişlerdir

(Röcker, Striegel, Freund ve Dickhuth, 1994). Ancak araştırmalarına katılan 400 m koşucular ile aerobik antrenman yapan sporcuların maksimal koşu hızı ve VO_{2max} değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde Hasanli ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, İKT fazı sırasında görece laktat artışının sprint antrenmanları yapan bisikletçilerde aerobik dayanıklılık antrenmanları yapan bisikletçilere oranla anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu, öte yandan iki grubun VO_{2max} değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Hasanli, Nikooie, Aveseh ve Mohammad, 2015). Araştırmamıza katılan sporcuların yaptıkları spor branşları ve aerobik kapasitelerinin düzeyi göz önünde bulundurulduğunda, sunulan çalışmanın aerobik ve anaerobik antrenmanlı sporcularda İKT fazının araştırılması için uygun bir model olduğunu söyleyebiliriz.

Antrenmanlı bireylerde, antrenmansız bireylere kıyasla İKT fazının daha uzun olduğu, SKN'nın da egzersizin daha yüksek şiddetlerinde meydana geldiği gösterilmiştir (Lenti, De Vito, Scotto di Palumbo, Sbriccoli, Quattrini ve diğerleri, 2011). Bu nedenle SKN yüksek olan kişilerde İKT faz aralığının da daha uzun olabileceği ifade edilmektedir (Oshima, Miyamoto, Tanaka, Wadazumi, Kurihara ve diğerleri, 1997). Öte yandan sunulan çalışmada, alp kayakçıları ile kros kayakçıları arasında görece SKN değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu araştırmamıza katılan her iki grubun da düzenli olarak antrenman yapan sporcular olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle, alp kayakçıları kros kayakçılarına kıyasla daha uzun İKT fazının tespit edilmesi, görece SE değerlerinin daha düşük olmasından kaynaklandığını düşündürmektedir. Alp kayakçıları şiddeti kademeli olarak artan egzersiz testi sırasında, SE'in üzerinde görece daha uzun süre egzersize devam edebildiler. Anaerobik antrenmanlı sporcularda tampon kapasitesinin artırılması, anaerobik performans kapasitesinin geliştirilmesine katkıda bulunan bir faktör olabilir (Parkhouse, Mckenzie, Hochachka ve Ovalle, 1985).

VO_{2max} ve SE, aerobik dayanıklılığın değerlendirilmesinde kullanılan en önemli fizyolojik değişkenlerdir (Helgerud, 1994). Bu nedenle, kros kayakçıların VO_{2max} yanı sıra SE değerlerinin de yüksek olması beklenir. Yapılan antrenmanların şiddetine ve kapsamına bağlı olarak vücutta farklı fizyolojik adaptasyonlar gelişir (Docherty ve Sporer, 2000). Geleneksel olarak kros kayakçıları, antrenmanlarının çoğunda SE'in altındaki şiddetlerde yapılan yüklenmelerle antrene edilirler (Seiler ve Kjerland, 2006). SE'in biraz altındaki şiddetlerde yapılan antrenmanların, pulmoner difüzyon kapasitesinde, hemoglobin bağlanma kapasitesinde ve kardiyak debide artış gibi başlıca santral adaptasyonları sağladığı ve bu adaptasyonların SE arttırdığı belirtilmektedir (Docherty ve Sporer, 2000). Kros kayakçıların alp kayakçılarına kıyasla yüksek SE değerlerine sahip olmalarının bir başka açıklaması, bu grubun genetik yapısıyla ilişkili olabilir. Görece SE değerlerinin belirlemede, yavaş kasılan kas liflerinin yüzdesi yanında kasın respiratuar kapasitesi önemli rol oynayabilir (Ivy, Withers, Van Handel, Elger and Costill, 1980).

Muhtemelen antrenmanlarda farklı metabolik yolların kullanılmasına bağlı olarak, aerobik ve anaerobik antrenmanlı sporcularda SE, SKN ve dolayısıyla İKT faz değerleri farklılık gösterir. Bazı araştırmacılar, anaerobik metabolizmayı içeren yüksek şiddetli antrenmanların, tamponlama kapasitesini geliştirerek SKN'nı daha yüksek şiddetlere doğru kaydıracağı ve bu

kaymanın İKT fazının uzamasına neden olduğunu düşünmektedirler (Chicharro, Hoyos ve Lucia, 2000). Öte yandan aerobik metabolizmayı içeren antrenmanların, hem SE hem de SKN benzer oranda geliştirdiği gösterilmiştir (Chicharro, Hoyos ve Lucia, 2000). Bu nedenle, yüksek şiddetli antrenmanların SKN üzerindeki etkisinin SE'den daha fazla olabileceğini söylemek mümkün olabilir. Alp kayağında yapılan antrenmanlar sırasında ağırlıklı olarak anaerobik enerji yolları uyarılır (Hydren ve diğerleri, 2013). Yüksek şiddetli egzersizler sırasında büyük miktarda biriken laktat ve H^+ , kas pH'sının düzenlenmesinden sorumlu sistemlerin adaptasyonları için önemli bir uyarıcı olabilir (Bishop, Girard ve Mendez-Villanueva, 2011). Nitekim yüksek şiddetli interval antrenmanların kasın tampon kapasitesini arttırdığı gösterilmiştir (Edge, Bishop ve Goodman, 2006). Ayrıca sprint antrenmanlarının kas tampon kapasitesini arttırdığı, öte yandan aerobik dayanıklılık antrenmanlarıyla bu gelişimin sağlanamadığı gösterilmiştir (Sharp, Costill, Fink ve King, 1986). Araştırma bulgularımız, alp kayakçılarında yapılan anaerobik antrenmanların, tamponlama kapasitesini geliştirerek SE'de herhangi bir değişim olmadan SKN'da artışa yol açtığı ve sonuç olarak SKN fazını genişlettiğini düşündürmektedir.

Alp kayakçılarının SKN fazının daha uzun olmasının bir başka olası açıklaması, hızlı kasılan kas liflerinin yüzdesi olabilir. Hızlı kasılan kas lifleri yavaş kasılan kas liflerine kıyasla daha yüksek tamponlama kapasitesine sahip olabileceği belirtilmektedir (Nakagawa ve Hattori, 2002; Parkhouse ve Mckenzie, 1984). Anaerobik antrenmanlı sporcularda kas tamponlama kapasitesinin dayanıklılık sporcularından daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Edge, Bishop, Hill-Haas, Dawson ve Goodman, 2006). İKT fazı sırasında, sprint antrenmanlı bisikletçilerde dayanıklılık bisikletçilerine kıyasla daha fazla H^+ 'nin non-bikarbonat tampon sistemleri tarafından tamponlandığı bildirilmiştir (Hasanli Nikooie, Aveseh ve Mohammad, 2015).

Alp kayakçılarının egzersiz testi sırasında tükenme zamanı kros kayakçılara kıyasla daha kısa olmasına rağmen solunum değişim oranı değerlerinin daha yüksek olduğu kaydedildi. Araştırmamızda kan laktat düzeylerini ölçemedik. Öte yandan alp kayakçılarında kros kayakçılara kıyasla daha yüksek solunum değişim oranı değerlerinin tespit edilmiş olması, alp kayakçılarında egzersiz testi sırasında daha fazla laktik asitin biriktiğini dolaylı olarak göstermesi açısından önem taşımaktadır (Stringer, Wasserman ve Casaburi, 1995). İKT fazı esnasında laktat artışının, anaerobik antrenmanlı sporcularda aerobik antrenmanlı sporculardan daha yüksek düzeyde olduğu gösterilmiştir (Hasanli ve diğerleri, 2015; Hirakoba ve Yunoki, 2002; Bentley ve diğerleri, 2005). Bunun yanında, İKT fazı esnasındaki görece laktat artışı ile aerobik uygunluk (VO_{2max} ve laktat eşliğine karşılık gelen VO_2) arasında negatif ilişki olduğu bildirilmiştir (Hasanli, Nikooie, Aveseh ve Mohammad, 2015; Hirakoba ve Yunoki, 2002). Anaerobik antrenmanlardan sonra yüksek laktat konsantrasyonları, kas tampon kapasitesinin ve glikolitik enzimlerin artışı ile açıklanmaktadır (Sharp, Costill, Fink ve King, 1986; Mohr, Krustup, Nielsen, Nybo, Rasmussen, Juel ve diğerleri, 2007). Alp kayakçıların kros kayakçılara kıyasla SE değerlerinin düşük ve solunum değişim oranının yüksek bulunması antrenmanlarla gelişen anaerobik adaptasyonların bir sonucu olduğunu düşündürmektedir.

SONUÇ

Araştırma bulgularımız, alp kayakçıların kros kayakçalarına kıyasla aerobik kapasitelerinin daha düşük ve solunumsal eşiğe daha erken girdiklerini, öte yandan izokapnik tamponlama fazlarının daha geniş ve eşik sonrası egzersize toleranslarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Anaerobik antrenmanlarla gelişen spesifik metabolik adaptasyonların bir sonucu olarak tampon kapasitesi gelişebilir ve bu gelişim sayesinde solunumsal eşik sonrası görece daha uzun süre egzersize devam edilebilir. Anaerobik antrenmanlı sporcularda daha uzun İKT fazının, yüksek şiddetli egzersize toleransın artırılmasında rol oynayan önemli bir faktör olabilir.

KAYNAKLAR

- Beaver, W. L., Wasserman, K., & Whipp, B. J. (1986). A new method for detecting the anaerobic threshold by gas exchange. *Journal of applied physiology*, 60(6), 2020-2027.
- Bentley, D. J., Vleck, V. E., & Millet, G. P. (2005). The isocapnic buffering phase and mechanical efficiency: Relationship to cycle time trial performance of short and long duration. *Canadian Society for Exercise Physiology*, 30(1), 46-60.
- Bishop, D., Girard, O., & Mendez-Villanueva, A. (2011). Repeated-Sprint Ability – Part II Recommendations for Training. *Sports medicine*, 41(9), 741-756.
- Bosco, C., Cotelli, F., Bonomi, R., Mognoni, P., & Roi, G. S. (1994). Seasonal fluctuations of selected physiological characteristics of elite alpine skiers. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 69(1), 71-4.
- Chicharro, J., Hoyos, J., & Lucia, A. (2000). Effects of endurance training on the isocapnic buffering and hypocapnic hyperventilation phases in Professional cyclists. *British journal of sports medicine*, 34, 450-455.
- Docherty, D. & Sporer, B. (2000). A proposed model for examining the interference phenomenon between concurrent aerobic and strength training. *Sports medicine*, 30(6), 385-94.
- Edge, J., Bishop, D., & Goodman, C. (2006). The effects of training intensity on muscle buffer capacity in females. *European journal of applied physiology*, 96, 97-105.
- Edge, E. J., Bishop, D., Hill-Haas, S., & Dawson, B., Goodman, C. (2006). Comparison of muscle buffer capacity and repeated-sprint ability of untrained, endurance-trained and team-sport athletes. *European journal of applied physiology*, 96, 225-234.
- Hasanli, M., Nikooie, R., Aveseh, M., & Mohammad, F. (2015). Prediction of aerobic and anaerobic capacities of elite cyclists from changes in lactate during isocapnic buffering phase. *Journal of strength and conditioning research*, 29(2), 321-9.
- Helgerud, J. (1994). Maximal oxygen uptake, anaerobic threshold and running economy in women and men with similar performance levels in marathons. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 68, 155-61.
- Hirakoba, K., & Yunoki, T. (2002). Blood lactate changes during isocapnic buffering in sprinters and long distance runners. *Journal of physiological anthropology and applied human science*, 21(3), 143-9.
- Holmberg, H. C. (2015). The elite cross-country skier provides unique insights into human exercise physiology. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(4), 100-109.

- Hydren, J. R., Volek, J. S., Maresh, C. M., Comstock, B. A., & Kraemer, W. J. (2013). Review of strength and conditioning for alpine ski racing. *Strength & Conditioning Journal*, 35, 10-28.
- Ivy, J. L., Withers, R. T., Van Handel, P. J., Elger, D. H., & Costill, D. L. (1980). Muscle respiratory capacity and fiber type as determinants of the lactate threshold. *Journal of applied physiology: respiratory, environmental and exercise physiology*, 48, 523-527.
- Lenti, M., De Vito, G., Scotto di Palumbo, A., Sbriccoli, P., Quattrini, F. M., et al. (2011). Effects of aging and training status on ventilatory response during incremental cycling exercise. *Journal of strength and conditioning research*, 25(5), 1326-1332.
- Meyer, T., Faude, O., Scharhag, J., Urhausen, A., & Kindermann, W. (2004). Is lactic acidosis a cause of exercise induced hyperventilation at the respiratory compensation point? *British journal of sports medicine*, 38, 622-625.
- Mohr, M., Krstrup, P., Nielsen, J. J., Nybo, L., Rasmussen, M. K., et al. (2007). Effect of two different intense training regimens on skeletal muscle ion transport proteins and fatigue development. *American journal of physiology, Regulatory, integrative and comparative physiology*, 292, 1594-1602.
- Nakagawa, Y., & Hattori, M. (2002). Relationship between muscle buffering capacity and fiber type during anaerobic exercise in human. *Journal of physiological anthropology and applied human science*, 21, 129-131.
- Oshima, Y., Miyamoto, T., Tanaka, S., Wadazumi, T., Kurihara, N., et al. (1997). Relationship between isocapnic buffering and maximal aerobic capacity in athletes. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 76, 409-14.
- Oshima, Y., Tanaka, S., & Miyamoto, T. (1998). Effects of endurance training above the anaerobic threshold on isocapnic buffering phase during incremental exercise in middle-distance runners. *Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 47, 43-52.
- Parkhouse, W. S., & Mckenzie, D. C. (1984). Possible contribution of skeletal muscle buffer to enhanced anaerobic performance: a brief review. *Medicine and science in sports and exercise*, 16, 328-338.
- Parkhouse, W. S., Mckenzie, D. C., Hochachka, P. W., & Ovalle, W. K. (1985). Buffering capacity of deproteinized human vastuslateralis muscle. *Journal of applied physiology*, 58, 14-17.
- Rausch, S. M., Whipp, B. J., Wasserman, K., & Huszczuk, A. (1991). Role of the carotid bodies in the respiratory compensation for the metabolic acidosis of exercise in humans. *The Journal of physiology*, 444, 567-78.
- Röcker, K., Striegel, H., Freund, T., & Dickhuth, H. H. (1994). Relative functional buffering capacity in 400-meter runners, long-distance runners and untrained individuals. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 68, 430-434.
- Sandbakk, Ø., & Holmberg, H. C. (2014). A reappraisal of success factors for olympic cross-country skiing. *International journal of sports physiology and performance*, 9(1), 117-21.
- Seiler, K. S., & Kjerland, G. Ø. (2006). Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an “optimal” distribution? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(1), 49-56.
- Sharp, R. L., Costill, D. L., Fink, W. J., & King, D. S. (1986). Effects of eight weeks of bicycle ergometer sprint training on human muscle buffer capacity. *International Journal of Sports Medicine*, 7, 13-17.
- Staib, J. L., Im, J., Caldwell, Z., & Rundell, K. W. (2000). Cross-country ski racing performance predicted by aerobic and anaerobic double poling power. *Journal of strength and conditioning research*, 14(3), 282-288.

Stringer, W., Wasserman, K., & Casaburi, R. (1995). The VCO₂/VO₂ relationship during heavy, constant work rate exercise reflects the rate of lactic acid accumulation. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 72, 25-31.

Takano, N. (2000). Respiratory compensation point during incremental exercise as related to hypoxic ventilatory chemosensitivity and lactate increase in man. *The Japanese journal of physiology*, 50(4), 449-55.

Thalheimer, W., & Cook, S. (2002). How to calculate effect sizes from published research articles: A simplified methodology. Available at: [http://work learning.com/effect_sizes.htm](http://worklearning.com/effect_sizes.htm). Accessed on January 11 (2016)

Wasserman, K., (1984). The anaerobic threshold measurement to evaluate exercise performance. *American review of respiratory disease*, 129, 35-40.

Whipp, B. J., Davis, J. A., & Wasserman, K. (1989). Ventilatory control of the 'isocapnic buffering' region in rapidly-incremental exercise. *Respiration physiology*, 76(3), 357-67.

White, A.T., & Johnson, S. C. (1991). Physiological comparison of international, national and regional alpine skiers. *International Journal of Sports Medicine*, 12(4), 374-378.

Aktif ve Pasif Isınmanın Esneklik, Anaerobik Güç ve Kuvvete Etkisi*

Serkan Hazar¹ Metin Polat^{†2} Kürşat Hazar³ Çilem Kaya⁴ Güldane Cansu⁵

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID iD: 0000-0002-0428-4499

² Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID iD: 0000-0001-7299-0531

³ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlük Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, ORCID iD: 0000-0002-6159-2631

⁴ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID iD: 0000-0001-9202-9756

⁵ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID iD: 0000-0003-2846-6534

Öz

Yapılan çalışmada kadınlara uygulanan iki farklı ısınma protokolünün kuvvet, esneklik ve anaerobik güç değerlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya sağlıklı ve gönüllü 10 kadın beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi alınmıştır. Katılımcılardan dinlenik, pasif ve aktif ısınma sonrası vücut sıcaklığı, el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti, esneklik ve dikey sıçrama değerleri alınmıştır. Katılımcılara uygulanan testler farklı günlerde; ısınma olmaksızın, vücut sıcaklığı 38 °C üstüne yükselinceye kadar saunada bekletilerek pasif ısınma ve vücut sıcaklığı 38 °C üstüne yükselinceye kadar koşu bandında koşturularak aktif ısınma yaptırıldı. Uygulamaların ardından ölçümler alınmıştır. İstatistiksel analizde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerden, aktif ve pasif ısınma sonrasında el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti ve anaerobik güç değerlerinde her iki ısınma yöntemi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilirken esneklik değerlerinde aktif ısınmadaki değerlerin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan kuvvet ve esneklik değerlerinde aktif ısınmada elde edilen ölçümlerin pasif ısınma değerlerinden daha yüksek olmasına karşın ölçümler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 23.04.2018

Kabul Tarihi: 29.06.2018

Online Yayın Tarihi: 30.06.2018

DOI: 10.30769/usbd.417862

Anahtar kelimeler:

Isınma,
performans,
sporcu

Effect of Active and Passive Warm-Up on Flexibility, Anaerobic Power and Strength

Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of two different warming methods applied to women on strength, flexibility and anaerobic power values. 10 healthy and voluntary physical education and sports student women's were taken into the research. Body temperature, hand grip strength, back strength, leg strength, flexibility, and vertical jump values were taken from the participants passive and active warm-up and resting state. Measurements were applied on different days; without warming, for passive warming waited in the sauna until body temperature rise 38°C and for active warming the participants run the treadmill until rise body temperature 38°C. From the obtained measurement, it was determined that there was no statically difference between the two warming methods in hand grip strength, back strength, leg strength and anaerobic power values, while flexibility values were found to be higher in active warming. On the other hand, it has been found that higher strength and flexibility values of active warming condition but no statistically significant difference.

Original Article

Received: 23.04.2018

Accepted: 29.06.2018

Online Published: 30.06.2018

Keywords:

Warm-up,
performance,
athlete

*Bu çalışma, 05-08 Nisan 2018 tarihleri arasında Antalya-Alanya'da düzenlenen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar, Metin POLAT; E-mail: polat.metin@gmail.com

GİRİŞ

Isınma hemen her spor branşında müsabakaya veya antrenmana hazırlık amacıyla yapılan uygulamalar olarak kabul edilmektedir. Etkileri hakkında sınırlı bilimsel çalışmalar olmasına karşılık optimum performansın sağlanması amacıyla antrenörler ve sporcular tarafından çalışmalarda ve müsabakalarda temel alıştırmalar olarak kabul edilmektedir (Bishop, 2003a). Isınmanın farklı tanımları olmakla beraber genel anlamda egzersize başlamadan önce yapılan hazırlayıcı hareketler olarak tanımlanmaktadır (Zorba, 2001).

Şüphesiz egzersizin en önemli ve vazgeçilmez bölümünü ısınma oluşturur. Isınma, sporcudan yüksek performans alabilmek ve meydana gelebilecek sakatlanmaları önlemek açısından oldukça önemlidir (Ergen, 2002). Sporcuyu gerek fizyolojik gerekse psikolojik olarak yüklenmelere hazırlamak amacıyla yapılan alıştırmalardır (Chwalbińska-Moneta & Hänninen, 1989). Bununla birlikte egzersiz öncesi yapılan ısınmanın eksantrik kas kasılmalarının sebep olduğu kas hasarını önleme amacıyla yapılabileceği ileri sürülmektedir (Weerapong, 2005). Bu amaçla hemen her antrenör ve çalıştırıcı egzersize başlamadan önce farklı metot ve uygulamalarla sporcularını çalışmanın ana evresine hazırlamak amacıyla ısınma uygulamaları yapmaktadır. Bu uygulamalar spor branşına, yapılacak egzersizin içeriğine ve kapsamına bağlı değişiklikler göstermektedir. Genel olarak bu ısınma formları hafif tempolu koşu, özellikle hedef kas gruplarına yönelik gerdirme hareketleri, masaj, sauna, sıcak duş ve ısıtıcı ped uygulamalarıdır. Ayrıca bu amaçla çeşitli ısıtıcı etkisi olan pomatlarda kullanılmaktadır.

Isınma prosedürleri ısınmanın süresi, yoğunluğu, toparlanma periyodu, egzersiz türleri ve sürekli ya da aralıklı olmak üzere farklılıklar göstermektedir. Isınma teknikleri genellikle iki farklı grupta sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma aktif ve pasif ısınma şeklindedir. Pasif ısınma kas ısını ve kor ısını yükselten sıcak duş, sauna, ısıtıcı pomatlar ve pedler gibi dışsal uygulamalardır. Pasif ısınma kas hareketleri olmadan yani enerji harcanmadan uygulanabildiğinden bazen tercih edilmektedir. Buna karşın sporcular tarafından fazla tercih edilmemektedir. Aktif ısınma vücut ısısının ve kas ısısının artmasının yanında özellikle kardiovasküler etkisinden dolayı sıklıkla tercih edilmektedir (Bishop, 2003a). Egzersiz içeren aktif ısınmalar pasif ısınmaya nazaran daha yüksek metabolik ve kardiovasküler etki oluşturmaktadır. Smith (1994) Isınmanın, yaralanmayı en aza indirmek, atletik performansı arttırmak ve genellikle sporcunun egzersiz için hazırlanmasını sağlamak amacıyla yapıldığını, çevresel sıcaklığı arttırarak kas ve tendon esnekliğini arttırdığı, çevresel kan akışını hızlandırdığı ve bu yolla egzersiz için ön yeterliği sağladığını belirtmektedir.

Isınmanın mekanizması temel olarak iki başlık altında toplanabilir. Birincisi ısı ile ilişkili mekanizmalar ikincisi ise ısı ile ilişkili olmayan mekanizmalar. Isı ile doğrudan ilişkili olan mekanizmalar; kas ve tendon direncinin azalması, hemoglobin ve myoglobinden oksijenin ayrılma hızının artması, metabolik reaksiyonların hızlanması, sinir iletim hızının artması ve termoregülasyonun artmasıdır. Isı ile ilişkili olmayanlar ise; kaslara kan akışının hızlanması, bazal oksijen tüketiminin artması, postaktivasyon potansiyelinin artması ve psikolojik etki ve mental hazır oluş olarak sınıflandırılmaktadır (Bishop, 2003a).

Isınmanın etkilerinden büyük çoğunluğu vücut ısısının artışı ile ilişkili mekanizmalardır (Asmussen & Bøje, 1945). Pasif ısınmada enerji harcaması olmaksızın hem vücut ısısı hem de kas ısısını eksternal uygulamalarla artarak bu mekanizmaların harekete geçmesini sağlamaktadır. Buna karşın sporcular tarafından fazla tercih edilmeyen yöntemlerdir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, aktif ve pasif ısınma örneklerinden sauna ve koşu alıştırmalarının aynı bireylerde kuvvet, esneklik ve anaerobik güç üzerine olan etkilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören yaşları 20 – 23 arası, 10 kadın öğrenci gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcılara araştırma hakkında açıklayıcı bilgi verilerek gönüllü katıldıklarına dair formlar imzalatılmıştır.

Verilerin toplanması

Ölçümler üç farklı zamanda alınmıştır. Birinci ölçümler her hangi bir ısınma uygulaması olmaksızın, ikinci ölçümler sauna uygulaması sonrası, üçüncü ölçümler ise koşu bandında maksimal nabızın % 60-70 aralığında 10 dakikalık koşu egzersizler sonrası yaptırılmıştır. Katılımcılar saunaya ılık duş alarak girmişlerdir. 80 derece sıcaklık ortamında 10 dakikalık iki seans şeklinde uygulanmıştır. Katılımcılar ilk önce alt basamaklarda oturarak vücudun ortama uyum sağlaması sağlandı. Daha sonra kademe kademe yükseltilerek en iyi terleme sağlandı. Aktif ısınma ölçümleri için 10 dakika koşu bandında kalp atım hızı maksimal nabızın % 60-70 aralığında olacak şekilde belirlenen tempoda koşturulmuşlardır. Daha sonra sırasıyla katılımcıların vücut sıcaklığı, el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti ve dikey sıçrama ve esneklik ölçümleri alınmıştır.

Vücut sıcaklığı ölçümü: Elektronik ateş ölçer (comfort plus) ile ayakta sabit bir şekilde aksiller yolla ölçülmüştür (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2005).

El kavrama kuvveti ölçümü: El kavrama kuvveti Holtain marka el dinamometresi ile alınmıştır. Dinamometre katılımcının el ölçüsüne göre ayarlanmıştır. Katılımcının kolu düz ve omuzdan 10- 15 derecelik bir açı yapacak şekilde yan tarafta iken, önce sağ elden başlayıp maksimum kavrama kuvveti ölçülmüştür.

Sırt kuvveti ölçümü: Sırt kuvveti ölçümünde Holtain marka dinamometre kullanıldı. Gönüllüler dinamometre sehpasına ayaklarını yerleştirdikten sonra, dizler ve kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda, elleri ile kavradıkları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarı çekerek ölçümü gerçekleştirdiler (Harbili, Özergin, Harbili & Akkuş, 2005).

Bacak kuvveti ölçümü: Bacak kuvveti ölçümünde Holtain marka dinamometre kullanıldı. Gönüllüler dizleri (130-140°) durumda dinamometre sehпасına ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda, elleri ile kavradıkları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda, dizleri ekstensiyona getirene kadar sırt kullanılmadan sadece bacaklar kullanılarak yukarı çektiler (Harbili, Özergin, Harbili & Akkuş, 2005).

Anaerobik Güç Ölçümü: Anaerobik güç ölçümleri, dikey sıçrama testi Takei marka jumpmetre ile yapılmıştır. Daha sonra katılımcıların vücut ağırlıklarından da yararlanılarak Levis formülü ile anaerobik güç hesaplaması yapılmıştır (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2005).

Esneklik Ölçümü: Esneklik ölçümünde otur-eriş testi kullanıldı. Gönüllüler yere oturarak çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehпасına dayadılar. Gövde ileri doğru eğilerek, dizler bükülmeden eller vücudun önünde olacak şekilde uzanabildiği kadar öne doğru uzanarak cetveli yavaşça ileri ittiler. En uzak noktada öne ya da geriye esnemenen 1-2 sn beklenildi. Test iki defa tekrar edildi ve en yüksek değer kaydedildi (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2005).

Verilerin Analizi

Ölçümlerden elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS programında yapılmıştır. Verilerin normallik sınavası Shapiro-Wilk testi ile yapılmıştır. Verilerin karşılaştırılmasında repeated measure ANOVA testi kullanılmıştır. Hata payı düzeyi $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ olarak kurgulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya katılan çalışma grubunun tanımlayıcı istatistikleri

	\bar{x}	ss	Min.	Maks.
Yaş (yıl)	21.30	0.94	20	23
Boy Uzunluğu (cm)	163.10	5.91	155	175
Vücut Ağırlığı (kg)	56.50	6.16	50	66

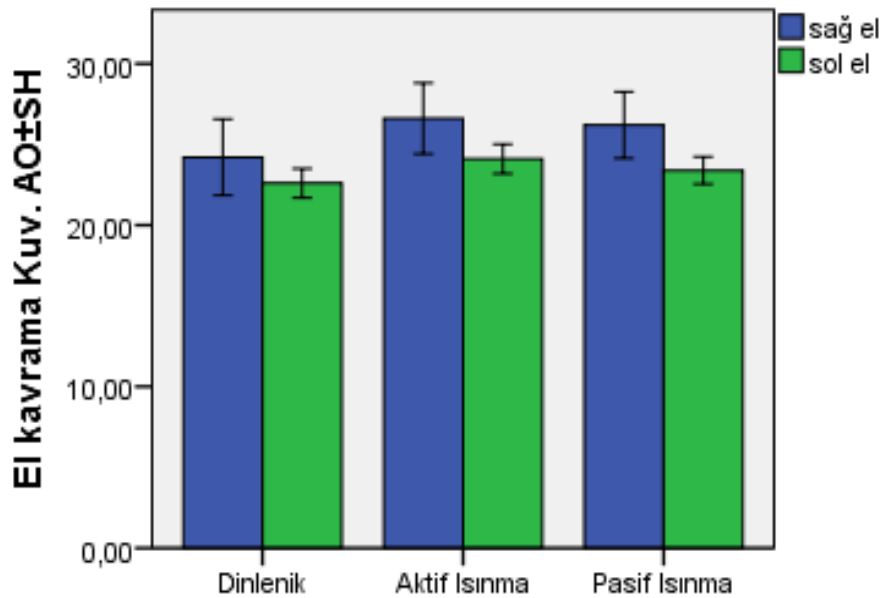
Tablo 1’de çalışmaya katılan gönüllülerin tanımlayıcı bilgileri sunulmuştur. Gönüllülerin yaş ortalaması $21,30 \pm 0,94$ yıl, boy uzunluğu ortalamaları $163,10 \pm 5,91$ cm, vücut ağırlıkları ortalamaları ise $56,50 \pm 6,16$ kg olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2: Araştırma gurubunun farklı ısınma koşullarındaki parametrelerinin karşılaştırılması

Değişkenler		Min.	Maks.	\bar{x}	ss	F	P
Sağ el kavrama kuvveti (kg)	Dinlenik	20.00	30.00	24.200	3.735	23.280	0.00**
	Aktif Isınma	22.00	32.00	26.600	3.471		
	Pasif ısınma	21.00	30.00	26.200	3.258		
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	Dinlenik	20.00	25.00	22.600	1.484	9.71	0.007**
	Aktif Isınma	22.00	26.00	24.100	1.414		
	Pasif Isınma	21.00	25.50	23.390	1.320		
Sırt Kuvveti (kg)	Dinlenik	45.00	64.00	54.750	5.116	16.714	0.001**
	Aktif Isınma	56.00	72.00	66.100	4.909		
	Pasif ısınma	60.00	70.00	65.700	3.267		
Bacak Kuvveti (kg)	Dinlenik	40.00	60.00	48.700	5.518	14.264	0.002**
	Aktif Isınma	52.00	68.00	59.400	6.168		
	Pasif Isınma	52.00	69.00	59.200	5.940		
Esneklik (cm)	Dinlenik	27.00	32.00	29.300	1.636	76.21	0.000**
	Aktif Isınma	32.00	36.00	34.100	1.523		
	Pasif Isınma	30.00	34.00	32.200	1.316		
Anaerobik Güç (kg/m/sn)	Dinlenik	60.00	86.00	74.500	8.922	7.757	0.013*
	Aktif Isınma	66.00	92.00	79.700	9.177		
	Pasif Isınma	66.00	88.00	78.900	8.710		

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

Yapılan tekrarlı ölçümlerde varyans analizi sonucuna göre ölçüm zamanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Farkın hangi ölçüm zamanından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma test sonuçları aşağıda sunulmuştur.



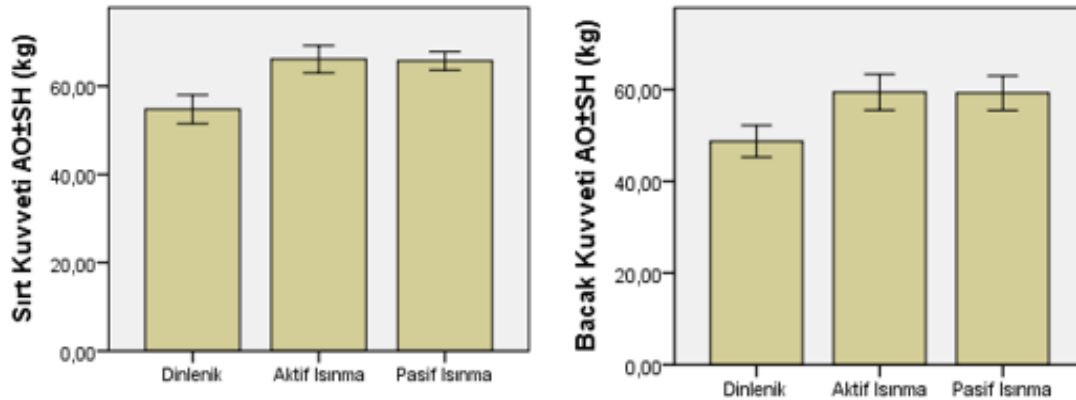
Şekil 1. El kavrama kuvveti değerleri

Tablo 3. El kavrama kuvvetinin çoklu karşılaştırması

Değişkenler			Ortalamalar arası fark	Std. Hata	p
Sağ el kavrama kuvveti	Dinlenik	Aktif ısınma	-2.400	.400	.001**
		Pasif ısınma	-2.000	.596	.025*
	Aktif ısınma	Dinlenik	2.400	.400	.001**
		Pasif ısınma	.400	.306	.669
Sol el kavrama kuvveti	Dinlenik	Aktif ısınma	-1.500	.373	.009**
		Pasif ısınma	-.790	.480	.403
	Aktif ısınma	Dinlenik	1.500	.373	.009**
		Pasif ısınma	.710	.301	.129

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

Yapılan çoklu karşılaştırma sonucuna göre sağ el kavrama kuvvetinde aktif ve pasif ısınma değerleri arasında anlamlı farklılık yokken her ki ısınma türünde değerlerin dinlenik duruma göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sol el kavrama kuvvetinde ise yalnızca aktif ısınma sonrası ölçülen değer dinlenik değerden anlamlı farklı olduğu tespit edilmiştir.



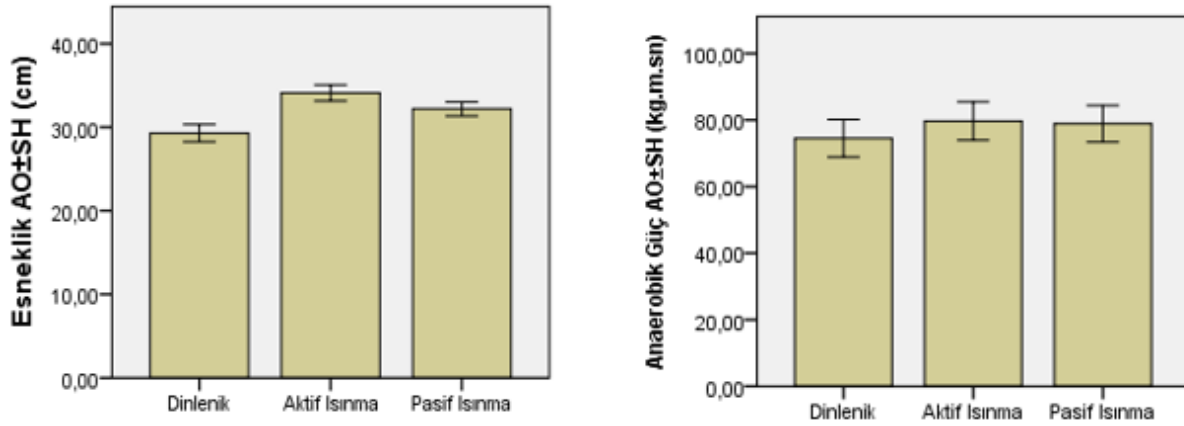
Şekil 2. Sırt ve bacak kuvveti değerleri

Tablo 4. Sırt ve Bacak kuvveti değerlerinin çoklu karşılaştırma tablosu

Değişkenler			Ortalamalar arası fark	Std. hata	p
Bacak kuvveti	Dinlenik	Aktif ısınma	-10.700*	2.011	.001**
		Pasif ısınma	-10.500*	3.099	.024*
	Aktif ısınma	Dinlenik	10.700*	2.011	.001**
		Pasif ısınma	.200	3.176	1.000
Sırt kuvveti	Dinlenik	Aktif ısınma	-11.350*	2.324	.003**
		Pasif ısınma	-10.950*	1.786	.001**
	Aktif ısınma	Dinlenik	11.350*	2.324	.003**
		Pasif ısınma	.400	1.352	1.000

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

Yapılan çoklu karşılaştırma sonucuna göre her iki ısınma uygulaması sonrası sırt kuvveti değerlerinde benzer artış olduğu ve bu artışın dinlenik durumda ölçülen değerden anlamlı şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir (p<0,01). Diğer taraftan her iki ısınma uygulaması sonrası bacak kuvveti değerlerinde benzer artış olduğu ve bu artışın dinlenik durumda ölçülen değerden anlamlı şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).



Şekil 3. Esneklik ve Anaerobik güç değerleri

Tablo 5. Esneklik ve anaerobik güç değerlerinin çoklu karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Ortalamalar arası fark	Std. Hata	p	
Esneklik	Dinlenik Aktif ısınma	-4.800	.467	.000**
	Dinlenik Pasif ısınma	-2.900	.407	.000**
	Aktif ısınma Dinlenik	4.800	.467	.000**
	Aktif ısınma Pasif ısınma	1.900	.277	.000**
Anaerobik Güç	Dinlenik Aktif ısınma	-5.200*	1.245	.007**
	Dinlenik Pasif ısınma	-4.400*	1.204	.016*
	Aktif ısınma Dinlenik	5.200*	1.245	.007**
	Aktif ısınma Pasif ısınma	.800	.573	.589

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

Esneklik değerlerinin çoklu karşılaştırma sonucu incelendiğinde üç farklı koşulda elde edilen verilerin birbirlerinden farklı olduğu ve bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan en iyi esneklik değerinin aktif ısınmada elde edildiği tespit edilmiştir. Anaerobik güç değerlerinin çoklu karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında her iki ısınma türünün de dinlenik ölçüm değerlerinden farklı olduğu ancak ısınma türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Isınma hemen tüm spor branşlarında sporcuların ve antrenörlerin genel olarak yapılacak yüklenmelere fiziksel, fizyolojik ve mental olarak hazır olmak, performansı arttırmak ve sakatlıklardan korunmak amacıyla yapılan çalışmalar bütünü olarak tanımlanabilir. Bu maksatlarla birçok farklı yöntem ve teknikler kullanılmaktadır. Isınmanın sınıflandırmasında birçok farklı sınıflama yapılmasına karşın sıklıkla aktif ve pasif ısınma olarak sınıflandırılmaktadır.

Aktif ve pasif ısınmanın performans ile ilişkili bazı parametrelerle ilişkisini tespit etmek amacıyla yapılan bu çalışmada hem aktif hem de pasif ısınma yöntemlerinin ısınma olmaksızın yapılan ölçümlere kıyasla daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Statik kuvvet

ölçümlerinden olan el kavrama kuvvetinde dinlendik duruma göre her iki ısınma yönteminde de anlamlı farklılık olduğu aktif ve pasif ısınma sonrası benzer kuvvet artışı olduğu tespit edilmiştir. Yine statik kuvvet ölçümlerinden sırt ve bacak kuvveti ölçümlerinde de benzer sonuçlar olduğu tespit edilmiştir. Dinamik kuvvet ölçüm yöntemiyle (dikey sıçrama) hesaplanan anaerobik güç ölçüm değerlerinde de farklı ısınma türleri arasında anlamlı farklılık yokken dinlenik duruma göre her iki ısınma türünde de gözlenen artışın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın esneklik ölçümlerinde aktif ısınmanın daha etkili olduğu, pasif ısınmaya oranla daha yüksek esneklik değerlerinin elde edildiği tespit edilmiştir.

Literatürde egzersiz öncesi yapılan farklı ısınma türlerinin performansı olumlu etkilediği yönünde çalışmaların yanında etkisinin olmadığını bildiren çalışmalarda mevcuttur. Yapılan bir çalışmada sporcuların yapacakları özel ısınma egzersizleri ile antrenman veya müsabaka arasında 10 dakikadan fazla dinlenme verilmemesi gerektiği ileri sürülmüştür (Nickerson, Mangine, Williams & Martinez, 2018). Su ve arkadaşlarının (2017) silindir yuvarlama, dinamik ve statik germe egzersizlerinin esneklik üzerine etkilerini araştırdıkları bir çalışmada her üç germe egzersizinin de esnekliği olumlu yönde etkilediği, dinamik kalistenik türündeki silindir yuvarlama egzersizlerinin esneklik üzerine etkisinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Aktif ısınmanın, kısa süreli performansta (<10 saniye), pasif ısınmaya oranla daha verimli olduğu bildirilmiştir (Bishop, 2003b). Yapılan bir çalışmada aktif ve pasif ısınmanın tüketici egzersizde egzersiz süresini etkilemediği tespit edilirken (Gray & Nimmo, 2001), ısınma protokolü çok yoğunsa veya yeterince geri kazanım sağlamazsa kısa süreli performansın düşebileceği ve egzersize başlamadan önce yüksek enerjili fosfatların azalmasına neden olabileceği de bildirilmiştir (Faigenbaum, Bellucci, Bemieri, Bakker & Hoorens, 2005).

Kendall (2017) statik ve dinamik germe egzersizlerinin anaerobik güç üzerine etkisini araştırmak için, wingate anaerobik güç testi sonuçlarını farklı ısınma protokolü durumunda ve ısınma olmaksızın elde edilen veriler ile karşılaştırdığı çalışmada, ısınmanın zirve güç değerlerinde anlamlı değişime sebep olduğu ve bu değerlerin dinamik gerdirme egzersizleri yapıldığında daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Neiva ve arkadaşları (2017) yüzücüler üzerinde yaptıkları ve aktif ısınma sonrası yapılan 10 dakika ve 20 dakika pasif dinlenmenin 100 metre serbest stitil yüzme performansına etkisini inceledikleri çalışmada, 10 dakikalık pasif dinlenmenin 20 dakika dinlenmeden daha iyi sonuç verdiğini, bunun sebebinin ise daha kısa bir ısınma sonrası döneminin vücut sıcaklığına, kalp atım hızına ve oksijen alımına kombine etkileri ile ortaya çıkan bir iyileşmeden kaynaklanıyor olabileceğini bildirmişlerdir.

Blazevic ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada sporcuların rutin ısınma çalışmalarından sonra farklı süre ve tekrarlarla yaptıkları germe egzersizlerinin sportif performans üzerine etkileri araştırılmış ve sonuçta uygulanan ekstra germe egzersizlerinin esneklik, dikey sıçrama ve sürat üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Bir eklem esnekliğe sahip olması, verimli spor yapabilme ve günlük aktivitelerde düşük sakatlanma riski için oldukça önemlidir. Bu yüzden spor sakatlıklarından korunmak için sporcuda esneklik ve hareket genişliği son derece önemlidir. Isınmanın eklem hareket

genişliği ve esneklik üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada farklı ısınma yöntemlerinin kadınlarda eklem hareket genişliği ve esneklik değerlerine etkisinin olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada maksimal eklem hareket genişliğinin ısınma periyodundan sonra arttığı bildirilmektedir (Çolak ve Çetin, 2010). Yapılan çalışmada hem pasif hem de aktif ısınmanın esneklik üzerine olumlu etkilerinin olduğu tespit edilirken aktif ısınmanın daha etkili olduğu belirlenmiştir. Weerapong (2005) egzersiz öncesi yapılan ısınmanın eksantrik kas kasılmalarının sebep olduğu kas hasarını önleme maksatlıda yapılabileceğini ileri sürülmektedir. Ateşoğlu (2007) yapmış olduğu bir araştırmada, 10 dakikalık ritimli yürüyüşün dikey sıçrama ve esneklik üzerine etkisini araştırmış ve 10 dakikalık yürüyüş egzersizinin bu değerler üzerine anlamlı olumlu etkisinin olduğunu kaydetmiştir.

Yapılan ısınma süresinin, kişiden kişiye değişmekle birlikte uzun tutulmasının özellikle kısa süreli performansı olumsuz etkileyebileceğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Bishop (2003b) yaptığı çalışmada aktif ısınmanın kısa süreli performansta daha etkili sonuç verirken ısınma protokolü fazla yoğun ve yeteri kadar toparlanmaya fırsat vermeyen nitelikteyse performansı olumsuz etkileyebileceğini ileri sürmektedir.

Faigenbaur ve arkadaşları (2005), çocuklarda farklı ısınma türlerinin performansa akut etkisi konulu yaptıkları çalışmada; (statik germe egzersiz grubu, dinamik egzersiz grubu ve dinamik egzersiz+sıçrama grubu) dinamik egzersiz ve dinamik egzersiz+sıçrama yapan gruplarda dikey sıçrama ve 5x10m mekik koşusunda anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Bu farklılıkların nedeninin, fiziksel ısınmada tüm kas gruplarının aktif olarak kullanılmasından dolayı, kasılmanın daha etkin olmasından kaynaklanabileceği bildirilmiştir. Literatürde bazı araştırmacılar farklı ısınma protokollerinin performansa etkisinde anlamlı farklılıklar tespit ederken, bazı araştırmacılar ise anlamlı farklılıklar olmadığını bildirmişlerdir. Yapılan çalışmaların sonuçlarının farklı olmasının, performans değerlendirmede alınan parametre ve ısınma protokollerindeki çeşitliliklerden kaynaklandığı söylenebilir.

SONUÇ

Yapılan bu çalışmada aktif ve pasif ısınmanın kuvvet ve anaerobik güç değerlerine etkisinin benzer olduğu diğer taraftan aktif ısınmanın esneklik değerlerinde daha yüksek verim sağladığı tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

- Sportif performans bileşenlerini olumlu yönde etkilediğinden antrenman ve müsabaka öncesi ısınma egzersizleri çeşitlendirilerek mutlaka yapılmalıdır.
- 10 saniyeden kısa süren yüklenmelerde aktif ısınmayı takiben vücut ısısı pasif ısınma ile korunmalı ve toparlanma için yeteri kadar dinlenme verilmelidir.
- Anaerobik dayanıklılık gerektiren yüklenmelerde yüklenmeye hazır bulunuşluk açısından aktif ısınma mutlaka yapılmalı.

- Isınma çalışmalarında dinamik egzersizlere, açma-germe egzersizlerine ve pasif ısınma protokollerine de yer verilmelidir.
- İleride yapılacak benzer çalışmalarda uygulanan ısınma protokolleri çeşitlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Asmussen, E., & Bøje, O. (1945). Body temperature and capacity for work. *Acta Physiologica*, 10(1), 1-22.
- Ateşoğlu, U. (2007). Bayanlara uygulanan farklı ısınma türlerinin bazı performans değerlerine etkisi. *Journal of Pysical Education and Sport Sciences*, 9(3), 10-21
- Bishop, D. (2003a). Warm up I. *Sports medicine*, 33 (6), 439-454.
- Bishop, D. (2003b). Warm-up II: Performance changes following active warm up on exercise performance. *Sports Medicine*, 33, 483-498.
- Blazevich, A.J., et al. (2018). No effect of muscle stretching within a full, dynamic warm-up on athletic performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(6), 1258-1266.
- Chwalbińska-Moneta, J., & Hänninen, O. (1989). Effect of active warming-up on thermoregulatory, circulatory, and metabolic responses to incremental exercise in endurance-trained athletes. *International journal of sports medicine*, 10(01), 25-29.
- Çolak, M., & Çetin, E. (2010). Bayanlara uygulanan farklı ısınma protokollerinin eklem hareket genişliği ve esneklik üzerine etkileri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 24(1), 001-008.
- Ergen, E. (2002). Spor Yaralanmalarından Korunma. *Dirim*, 77(1), 6-13.
- Faigenbaum, AD., Bellucci, M., Bemieri, A., Bakker, B., & Hoorens, K. (2005). Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. *Strength Cond Res*, 19(2), 376-381.
- Gray, S., & Nimmo, M. (2001). Effects of active, passive or no warm-up on metabolism and performance during high-intensity exercise. *Journal of Sports Sciences*, 19(9), 693-700.
- Günay, M., Tamer, K., ve Cicioğlu, İ. (2005). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Ankara: Gazi kitabevi. 2. Baskı, ss 454.
- Harbili, S., Özergin, U., Harbili E., Akkuş, H. (2005). Kuvvet antrenmanının vücut kompozisyonu ve bazı hormonlar üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (2), 64-76
- Kendall, B. J. (2017). The acute effects of static stretching compared to dynamic stretching with and without an active warm up on anaerobic performance. *International journal of exercise science*, 10(1), 53-61.
- Neiva, H. P., et al. (2017). Effects of 10 min vs. 20 min passive rest after warm-up on 100 m freestyle time-trial performance: A randomized crossover study. *Journal of science and medicine in sport*, 20(1), 81-86.
- Nickerson, B. S., Mangine, G. T., Williams, T. D., & Martinez, I. A. (2018). Effect of cluster set warm-up configurations on sprint performance in collegiate male soccer players. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 24(1),1-6

Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel, s.255

Smith, C. A. (1994). The warm-up procedure: to stretch or not to stretch. A brief review. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 19(1), s.12-17.

Su, H., Chang, N. J., Wu, W. L., Guo, L. Y., & Chu, I. H. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of sport rehabilitation*, 26(6), 469-477.

Weerapong, P. (2005). Preexercise strategies: the effects of warm-up, stretching, and massage on symptoms of eccentric exercise-induced muscle damage and performance. Doctoral dissertation. Auckland University of technology. New Zealand, s.112

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitabevi, s.63

Boşluğa Dokunmak Filminin İçerik Açısından Sporda Psikolojik Beceri Faktörleri Bağlamında İncelenmesi*

Nazmi BAYKÖSE^{1†}, Pakize KESKİN²

¹Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, ORCID iD: 0000-0001-6941-839

²Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Antalya, ORCID iD: 0000-0001-6284-7141

Öz

Bu araştırmanın amacı boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda nitel analiz yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Analiz sürecinde Boşluğa Dokunmak filmi içerisinde geçen tüm konuşmalar transkribe edilmiştir. Transkribe edilen konuşmalar görüntü ile eş zamanlı olarak ilk ve ikinci yazar tarafından ayrı ayrı izlenmiş ve iki dağcının da zorlular karşısında kullandıkları psikolojik beceri stratejileri saptanarak kodlanmıştır. Sonrasında ise kodlar incelenerek temelde var olan psikolojik beceri temaları oluşturulmuştur. Joe ve Simon'un yaşadıkları zorluklar öncesi, sıra ve sonrasında psikolojik becerileri nasıl kullandıkları, bu becerilere göre verdikleri kararlar analiz edilmiştir. Sonuç olarak bu çalışmanın sporda psikolojik beceri faktörlerinin kuramsal çerçeveden çıkartılarak uygulamalı olarak nasıl kullanılabileceği konusunda fikir verebileceği düşünülmektedir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.05.2018

Kabul Tarihi: 29.06.2018

Online Yayın Tarihi: 30.06.2018

DOI: 10.30769/usbd.425167

Anahtar kelimeler:

Spor,
psikolojik beceri,
film analizi

Touching the Void Movie Content Analysis in the Context of Psychological Skill Factors in Sports

Abstract

The purpose of this research is to examine the contents of touching the void movie in the context of psychological skill factors in sports. Document analysis method was used in qualitative analysis methods. In the analysis process, all the dialogs in Touching the Void movie were transcribed. The transcribed dialogs were watched separately by the first and second writers at the same time with the image, and the psychological skills strategies that two climbers used against hardships were coded. Afterwards, codes were examined, and basically existing psychological skills were developed. The way Joe and Simon used their psychological skills before, during, and after the hardships they had experienced and their decisions according to these skills were analyzed. As a result, it is thought that this study can give an idea about how the psychological skills factors in sports can be applied in practice and removed from the theoretical framework.

Original Article

Article Info

Received: 19.05.2018

Accepted: 29.06.2018

Online Published: 30.06.2018

Keywords:

Sport,
Psychological skill,
movie analysis

* Bu çalışma, 13-15 Nisan 2018 tarihleri arasında İstanbul'da düzenlenen IV. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Nazmi Bayköse, E-mail: nazmibaykose@akdeniz.edu.tr.

GİRİŞ

Psikolojik faktörler sporcuların performanslarında iniş çıkış yaşamalarının başlıca nedenlerindedir. Ama bir çok sporcu ve antrenör tarafından bu faktörlerin göz ardı edildiği bir gerçektir. Bunun temel nedeninin ise ilgili alan yazında belirtildiği üzere bilgi eksikliği, psikolojik beceriler ile ilgili yanlış anlamalar ve yetersiz zaman olarak gösterilebilir (Weinberg & Gould, 2015). Psikolojik faktörlerin aslında sporcular için ne kadar faydalı olabileceğini göstermenin farklı yolları vardır. Bunlardan biri de spor ile ilgili filmlerin, belgesellerin bu faktörler bağlamında detaylı incelenip analiz edilmesi olabilir. Beyaz perdeye spor ile ilgili birçok film konu olmuştur. Bu filmlerin sporda psikolojik faktörler açısından birçok kavramı içerdiği söylenebilir.

Birçok sporcuda ortak görülebilen ya da çok özgün olan, performansı ve yaşam kalitesini düşürebilen durumlar ve bunlarla nasıl baş edilmeye çalışıldığı onlarca filme konu olmuştur. Bu filmlerin sporda psikolojik konular bağlamında değerlendirilmesi birçok sporcu için benzer koşullarla karşılaştıklarında nasıl baş edeceklerine dair ya da sadece kullanılan psikolojik becerileri daha iyi anlayıp günlük aktivitelerine uygulamak için bir yol gösterebilir. Antrenörlere ve sporcularla çalışan diğer insanlara bu koşullarla karşılaştıklarında sporcularla nasıl bir program belirleyebilecekleri açısından yardımcı olabilir. Bu çalışmada sporda psikolojik beceriler açısından incelenen ‘Boşluğa Dokunmak’ filminin analizi, psikolojik olarak çok analiz edilmeyen spor filmleri ve belgeselleri için farklı bir yöntem ve bakış açısı olarak sunulabilir.

Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı

Psikolojik beceri antrenmanı (PBA) sporcularda performansın artırılması, hazzın yükseltilmesi veya spor ve fiziksel aktivitede daha fazla kişisel doyuma ulaşmak amacıyla zihinsel ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak incelenmesini ifade eder. PBA'nın standart öğeleri olan yöntem ve teknikler, psikolojinin birçok akımını kapsayan geniş çaplı kaynaklardan gelmektedir. Bunlar davranış düzenleme, bilişsel kuram ve terapi, hedef belirleme, dikkat kontrolü, derinleşen kas gevşemesi ve sistematik duyarsızlaştırma gibi alanları içermektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Tannenbaum & Eklund (2007) tarafından belirlenen psikolojik beceriler ise imgeleme, kendinle konuşma, hedef belirleme ve gevşeme egzersizleridir. Bunların yanı sıra son dönemlerde araştırmacılar tarafından sıklıkla araştırmalara konu olan bir psikolojik beceri ise zihinsel dayanıklılıktır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

PBA programının üç aşaması vardır: eğitim, kazandırma ve uygulama. Bunlar:

Eğitim Aşaması: Sporcular eğitim aşamasında psikolojik beceri elde etmenin ve bu becerilerin performansı nasıl etkilediğinin ve de ne kadar önemli olduğunun farkına varırlar. Eğitim süreci 1 saatten de oluşabilir birkaç günü içeren bir zaman diliminde de bitebilir. Bu süreç bireysel farklılıklara göre değişebilir (Harwood, Cumming & Fletcher, 2004).

Kazandırma Aşaması: psikolojik becerilerin sporculara öğretilmesi için teknik ve stratejilere odaklanılır. Örneğin sporculara yaşadıkları sorunlarla nasıl olumlu bir şekilde baş edebilecekleri öğretilir. Bazı özel stratejiler sporcuların eşsiz ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre uyarlanabilir (Seabourne, Weinberg, Jackson & Suinn, 1985).

Uygulama Aşaması: Bu aşamada üç ana hedeften söz edilebilir: Çalışmanın devamlılığıyla becerilerin otomatikleştirilmesi; sporculara psikolojik becerilerin nasıl performansla ilişkilendirilebileceğinin öğretilmesi; becerilerin gerçek performansla simüle edilmesinin amaçlandığı belirtilmektedir (Weinberg & Gould, 2015).

Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların yarışma esnasında hangi engellerle karşılaşır karşılaşırsa her türlü sıkıntıda, koşulda en yüksek performansı gösterebilme becerisidir (Burton & Raedeke, 2008). Harmisson (2011)'e göre birey ve onun duruma ilişkin algıları onun duruma ilişkin algıları, bireyin zihinsel olarak dayanıklı bir biçimde davranıp davranamayacağını belli etmektedir. Bazı sporcular önemli bir şampiyonluk maçını, yarışı vb bir stres faktörü olarak görürken bazıları ise bu durumu mükemmel bir fırsat olarak görebilir.

Jones ve diğerleri (2002), zihinsel dayanıklılığı genel olarak zihinsel dayanıklılık ve özel olarak zihinsel dayanıklılık olarak ikiye ayırmışlardır. Genel olarak zihinsel dayanıklılık kavramı, spor ortamlarında rakip ile yarışmayı; süre, engel, antrenman gibi durumlarla başa çıkmayı ifade etmektedir. Özel olarak zihinsel dayanıklılık ise, rakibe göre daha iyi odaklanma, kendine olan güven, yoğun baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri ifade etmektedir.

Zihinsel dayanıklılığın birden fazla bileşeni olduğu düşünülmektedir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008; Sheard, 2010). Clough, Earle ve Sewell (2002) tarafından yapılan bir araştırmada zihinsel dayanıklılık tanımlanarak 4 önemli yapı belirlenmiştir.

Tablo 1. ZD 4c modeli (control, challenge, commitment, confidence)

Bileşen	Tanımlama	Gelişim stratejisi örneği
Kontrol	Birden fazla durumu idare edebilmeye çalışırken başka bir dış etkinin kontrolü altına girmeden performans sürdürme becerisidir	Antrenmanlarda dikkat dağıtılabilecek unsurların eklenmesi
Mücadele	Olası tehditleri kişisel gelişim fırsatı olarak görebilme ve sürekli gelişen çevresel değişimi kavrayabilmedir	Değişen durumlara adaptasyonun artırılması (yeni driller ile zorluğun antrenmanda artırılması)
Kararlılık	Hedefleri takip etmeye kendini adanma ve güçlüklerle rağmen hedefe ulaşmak için çabalama. Zorluklara rağmen belirlenen hedefe ulaşmaya yönelik çaba ve amaç göstermek ile yakından ilişkilidir	Hedef belirleme ve hedeflere ulaşabilme
Özgüven	Başarısızlıklara rağmen kendine olan inancı sürdürme ve rakipler karşısında sinmeme becerisi	İmgeleme ile zor durumlarla yüzleşme ve bunları aşabilme

(Clough, Earle & Sewell, 2002).

Kendinle Konuşma

Kişinin kendiyi konuşması potansiyel bir iç dikkat dağıtıcı etmendir. Kendinle konuşma farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Bunlardan birisi olumlu ve olumsuz sınıflandırmasıdır. Olumlu kendinle konuşma bireyde benlik saygısını, motivasyonu, performansı ve dikkat odağını artırır. Bireyin içinde bulunduğu o ana odaklanmasını sağlar. Genellikle motivasyonel ya da öğretici bir bileşeni olur. Olumsuz kendinle konuşma eleştirel ve aşağılayıcıdır amaca zarar verici ve kaygı üreticidir. Pozitif kendinle konuşma sporda kullanılan bir durumdur. Sporcuların performansını artırabilir (Weinberg & Gould, 2015).

Van Raalte ve ark. (1994) çocuk tenis oyuncularında sesli kendinle konuşma ile ilgili bazı araştırmalar yapmışlardır. Yaptıkları araştırmalarda kayda değer bulgulara rastlamışlardır. Bu bulgulardan bazıları:

- Olumsuz kendinle konuşma kortta düşük performansla ilişkiliydi.
- Oyuncular düşük miktarda öğretici kendinle konuşma sergilemişlerdir(Ör: Ayaklarımı hareket ettir.).
- Sesli pozitif konuşma ile performans arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Gözlemlenen bu örnekteki öğrenciler olumsuz odaklanmış gibi görünmektedir ve kendileriyle konuşurken söyledikleri olumsuz ifadelerin, performanslarını zayıflattığı görülmüştür (Weinberg & Gould, 2015). Bu doğrultuda kendinle konuşmanın sporcuların performanslarını artırmaya ilişkin etkin bir yöntem olduğu düşüncesiyle araştırma kapsamında film içerisinde yer alan kendinle konuşmaların belirlenmesi de araştırmanın temel amaçlarından birisi olduğu söylenebilir.

Hedef Belirleme

Sporla ve egzersizle uğraşan insanlar hedefleri genelde nesnel ve öznel olarak ikiye ayırır. Nesnel hedefler çoğunlukla belirli bir sürede belirli bir yeterliliğe ulaşabilmeyi amaçlar. Belirli bir kiloya 2 ay içinde ulaşmak, bir sezonda belirli bir gol sayısına ulaşmak gibi. Öznel hedefler ise amaçlarla ilgili ifade belirten (“Başarılı olmak istiyorum.” ya da “Büyük bir sporcu olmak istiyorum.” gibi) ölçülemeyen hedeflerdir (Locke & Latham, 2002).

Spor ve egzersiz psikolojisinde hedefler; sonuca, performansa ve sürece odaklanan hedefler olarak incelenmiştir (Burton, Naylor & Holliday, 2001). Bu hedefler:

- **Sonuç hedefleri:** genelde yarışmaya dayanan etkinliklerde, yarışı kazanmak, madalya almak ya da rakipten daha yüksek skor üretmek gibi sonuçlara odaklanır. Dolayısıyla bu hedefleri belirlemek sadece kendi çabanıza değil rakibinizin performansına da bağlıdır.
- **Performans hedefleri:** rakipten bağımsız olarak kişinin daha önceki performanslarını karşılaştırarak kendi kendini daha ileriye taşımaya amaçladığı hedeflerdir. Bir parkuru 2 dakikada tamamladıysa bir dahakine 2 dakikanın altına inmeyi hedefler.
- **Süreç hedefleri:** bireyin performansını gerçekleştirdiği ya da iyi bir performans sergilediği süreçte yapması gereken hareketlerin üzerinde durur. Örneğin; bir basketbol oyuncusu göğsünü gergin tutup topu sıçrayışının en üst noktasında iken bırakmayı hedefleyebilir.

Özel hedefler belirleme: özel hedefler ‘elinden gelenin en iyisini yap’ hedeflerinden ya da herhangi bir hedef belirlemekten çok daha fazla davranış değişikliği yaratır. Davranışla ilgili belirli hedefler ölçülebilecek şekilde oluşturulmalıdır. Çok genel bir hedef olmamalıdır. Örneğin; vücuttaki yağ seviyesini düşürmek çok geniş ve belirsiz bir hedefdir. Bunun yerine kişinin yediği yiyeceklere dikkat edip düzenli bir egzersiz programı oluşturmak daha iyi ve belirli bir hedefdir (Weinberg & Gould, 2015).

Kısa ve uzun erimli hedefler belirlemek: davranışta büyük değişimler bir anda meydana gelmez. Bunu gerçekleştirmek için kısa ve uzun erimli hedeflere ihtiyaç vardır (Kane, Baltes & Moss, 2001; Vidic & Burton, 2010). Uzun erimli hedefler yönü belirlerken kısa erimli hedefler uzun erimli amaca giden yolda aracı gibidir (Vidic & Burton, 2010). Sadece uzun erimli hedeflere odaklanmak performansı geliştirmek için yeterli değildir (Kyllo & Landers, 1995). Atletizmde bir gençler kategorisinde 100m koşucusu olan bir sporcu düşünelim. Sporcunun hedefi 100m’de en hızlı süreyi yaparak ülke rekorunu kırmak olmak olsun. Ülke rekoru kırmak onun için uzun erimli hedefdir. Buna ulaşabilmesi için kısa erimli hedefleri belirlemesi gerekir. Örneğin; önce kendi en iyi derecesini gittikçe artırmalı, yaş kategorisinde en hızlı dereceyi koşturmalı, antrenman saatlerini buna göre ayarlamalıdır.

İmgeleme

İmgeleme, fiili bir araştırma olmadan bireyin yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde zihninde canlandırarak yeni bir hareketi öğrenmesi ya da zaten bildiği bir hareketi mükemmelleştirilmesi sürecidir (Weinberg, 2008; Short ve ark, 2001). İmgeleme, gerçek yaşantıların taklit edildiği bir durumdur. İmgelerken hareketler hissedilebilir ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgeleri yaşanılabilir (MacIntyre & Moran, 2007). İlgili alan yazında imgelenin psikolojik performans üzerindeki olumlu etkileri görülmektedir (Sosovec, 2004).

Bu doğrultuda psikolojik faktörlerin aslında sporcular için ne kadar faydalı olabileceğini görmenin yada göstermenin farklı yolları vardır. Bunlardan biri de spor ile ilgili filmlerin, belgesellerin bu faktörler bağlamında detaylı incelenip analiz edilmesi olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünce doğrultusunda bu araştırmanın amacı boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Çalışmada doküman incelemesi kullanılmıştır. Doküman incelemesi nitel araştırma yöntemlerinden biridir. Araştırılan olgular ile ilgili bilgi verip yazılı ve görsel materyallerin analizini içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Doküman analizi bir takım aşamalardan meydana gelir. Bunlar (a) analiz edilecek uygun dokümanın seçilmesi, (b) kategorilerin oluşturulması (c) analiz biriminin belirlenmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Analiz sürecinde Boşluğa Dokunmak filmi içerisinde geçen tüm konuşmalar transkribe edilmiştir. Transkribe edilen konuşmalar görüntü ile eş zamanlı olarak ilk ve ikinci yazar tarafından ayrı ayrı izlenmiş ve iki dağcının da zorlular karşısında kullandıkları psikolojik beceri stratejileri saptanarak kodlanmıştır. Sonrasında ise kodlar incelenerek temelde var olan psikolojik beceri temaları oluşturulmuştur.

BULGULAR

“Boşluğa Dokunmak” Filminin İçerik Açısından Sporda Psikolojik Beceri Faktörleri Bağlamında İncelenmesi

Boşluğa Dokunmak filmi 12 Aralık 2003 tarihinde Birleşik Krallık'ta gösterime girmiştir. Film Joe Simpson'un aynı adlı 1988 tarihli romanından uyarlanmıştır. 2004 BAFTA (British Academy of film and television Arts) ödüllerinde “Best British Film” kategorisinde ödül almıştır. The Guardian gazetesi tarafından Britanya sinema tarihinde tüm zamanların en başarılı belgeseli olarak tanımlanmıştır. ABD'nin televizyon ve radyo yayıncı kuruluşlarından olan PBS tarafından tüm zamanların en büyük 100 belgeselinden biri olarak gösterilmiştir Filmin demografik özellikleri ve konusu aşağıda sunulmuştur: (<https://www.imdb.com/title/tt0379557/>)

Tablo 1. “Boşluğa Dokunmak” filminin demografik özellikleri

Filmle İlgili Demografik Bilgiler

Yönetmen: Kevin Macdonald

Senarist: David Darlow

Yapımcı: John Smitson

Oyuncular: Brendan Mackey (Joe Simpson)

Nicholas Aaron (Simon Yates)

Ollie Ryall (Richard Hawking)

Orijinal Dil: İngilizce

Filmin Konusu

1985'te Joe Simpson ve Simon Yates Peru'nun uzak bir bölgesine yolculuk ederler. Dağcılarının amacı daha önce hiç kimsenin başarılı olamadığı Siula Grande dağının batı yamacına tırmanmaktır. Zor koşullarda dağın zirvesine üç günde tırmanırlar. Ancak inişe geçtikten sonra Joe'nun bacağı kırılır. İkisi de bunun ne anlama geldiğinin farkındadır ama beraber inişe devam ederler. Simon bir halat yardımı ile Joe'yu kendine bağlar ve 300 m indirir. Ancak inişe devam ederken Joe geri tırmanamayacağı şekilde bir halatta asılı kalır. Yapacak başka bir seçeneği olmadığını düşünen Simon bir çakı ile halatı keser ve Joe bir yarığın içine düşer. Simon Joe'nun öldüğünü düşünür ve inişe devam eder. Joe ise hayatta kalır ve onun için artık geri dönüş hikayesi başlar (<http://www.imdb.com/title/tt0379557/>).

Yukarıda demografik bilgileri ve konusu verilen “Boşluğa Dokunmak” filmi sporda psikolojik beceri faktörlerinden zihinsel dayanıklılık, kendinle konuşma ve hedef belirleme kavramları kapsamlarında incelenmiştir. Aşağıda bu kavramlar açısından ele alınan sahnelere, bu sahnelerin filmdeki yerine ve içeriklerine yer verilmiştir.

Tablo 2. Filmde incelenen sahnelerin listesi

Sahneler	Filmdeki Gösterim Yeri	Sahne İçeriği
1	11'.16" - 11'.35"	Zihinsel Dayanıklılık
2	15'.43" - 16'.11"	Zihinsel Dayanıklılık
3	16'.55" - 17'.07"	Zihinsel Dayanıklılık
4	18'.36" - 18'.52"	Hedef Belirleme
5	24'.02" - 24'.27"	Zihinsel Dayanıklılık
6	25'.30" - 29'.46"	Hedef Belirleme
7	35'.33" - 36'.31"	Zihinsel Dayanıklılık
8	38'.46" - 39'.02"	Zihinsel Dayanıklılık
9	39'.53" - 41'.01"	Zihinsel Dayanıklılık
10	48'.16" - 49'.23"	Kendinle Konuşma
11	53'.07" - 53'.41"	Zihinsel Dayanıklılık
12	56'.25" - 56'.37"	Zihinsel Dayanıklılık
13	1.01'.57" - 1.02'.25"	Hedef Belirleme
14	1.06'.50" - 1.07'.15"	Zihinsel Dayanıklılık
15	1.07'.16" - 1.07'.45"	Hedef Belirleme
16	1.15'.35" - 1.15'.57"	Hedef Belirleme
17	1.17'.10" - 1.17'.24"	Zihinsel Dayanıklılık
18	1.17'.30" - 1.17'.57"	Hedef Belirleme
19	1.18'.07" - 1.18'.27"	Zihinsel Dayanıklılık
20	1.18'.42" - 1.18'.57"	Kendinle Konuşma
21	1.19'.00" - 1.19'.26"	Zihinsel Dayanıklılık
22	1.19'.36" - 1.19'.55"	Zihinsel Dayanıklılık
23	1.28'.25" - 1.28'.34"	Hedef Belirleme
24	1.31'.54" - 1.32'.42"	Kendinle Konuşma
25	1.32'.59" - 1.34'.40"	Zihinsel Dayanıklılık
26	1.36'.14" - 1.37'.26"	Zihinsel Dayanıklılık

Yukarıda verilen 26 sahne sporda psikolojik beceri faktörleri kavramlarından zihinsel dayanıklılık, hedef belirleme ve kendinle konuşma kapsamında değerlendirilmiştir. Kavramlarla ilişkilendirilen bu sahnelerin detaylı içeriği aşağıda sunulmuştur.

Zihinsel Dayanıklılık

Filmde zihinsel dayanıklılıkla ilgili öğelere sık sık rastlanılmıştır. Filmin ilk başlarında Simon yaptıkları işin ne kadar riskli olduğundan bahseder (11'.16" - 11'.35") ama zorluklarına rağmen bunun için "bu his sizi hayat dolu hissettiriyor" ifadesini kullanır. Harmisson (2011)'ın yaklaşımına göre değerlendirildiğinde bu durumun Simon için bir stres faktörü değil zevk unsuru olduğu düşünülebilir. Simon için bu yaptıkları en zor tırmanıştır. Dağa tırmanırken bir yerde tikanıp kalmaktan (15'.43" - 16'.11") ve bir tuzağın içine doğru çekilmekten korkarlar. Tırmanışlarında karşılaştıkları her zor durumda Joe karar vermeleri gerektiğinden (56'.25" - 56'.37") yoksa tikanıp kalacaklarından bahseder. Burada baskı altında doğru kararlar vermeye odaklanarak ikisinin de tırmanışa devam etmekte ısrar ettiklerini görülür. Joe tırmandıkları zor bir yamaçtan sonra (16'.55" - 17'.07") "Bu yamaca geldim ya kalan yol umurumda değil çıkmasam da olur. Ama hadi buraya kadar geldik bu tepeye çıkmaya başarabiliriz." ifadelerini kullanır. Bu düşüncelerinden başta Joe'nun bir doyunluğa ulaşır gibi olur ama sonrasında asıl hedefine konsantre olup kararlılık göstererek yoluna devam eder.

Joe'nun bacağının kırıldığı sahnede (24'.02" - 24'.27") ve halatta boşlukta sallandığı sahnede (35'.33" - 36'.31") yaşadığı acıya ve zorluklara rağmen nasıl kontrolü elinde tutmaya çalıştığını göze çarpar. Joe hiçbir şekilde halata tırmanmasına imkan olmadığını kabullendiğinde (38'.46" - 39'.02") durumu "Psikolojik olarak bitik haldeydim. Elimden bir şey gelmiyordu ve muhtemelen yakın zamanda ölecektim." diye ifade etmektedir. Simon ise Joe'nun halatı gevşetmesi ve tekrardan ayarlayıp onu daha fazla indirebilmek için Joe'yu yaklaşık bir buçuk saat beklemiştir ve artık bir karar vermek zorundadır yoksa (39'.53" - 41'.01") düşüp ölecektir ve cebinden çakısını çıkarıp halatı keser. Simon uzun süre kararlılık gösterip Joe'yu beklemiştir ama sonunda hayati bir karar vermek zorunda kalmıştır.

Joe Simon'ın halatı kesmesinden sonra düştüğü yarığın dibinde (53'.07" - 53'.41") inancından bahseder. Ailesi tarafından Katolik olarak yetiştirilmiştir ama uzun zaman önce Tanrı'ya inanmaktan vazgeçmiştir. Bulunduğu zor koşuldan kurtulmak için en sonunda "Acaba Tanrı'ya dua eder miyim?" diye düşünür ve etmenin bir saniye bile aklından geçmez. Burada da Joe'nun zor koşullarda ne kadar kararlı bir şekilde inançlarına sıkı sıkıya bağlı olduğu görülür.

Yarıktan çıkmayı başardıktan sonra (1.06'.50" - 1.07'.15") Joe böyle bir tırmanıştan sonra dağcılarının günlerce dinlendiğinden bahseder. Ama bulunduğu durumda yola devam etmek zorundadır çünkü hala inmesi gereken çok yol vardır. Joe susuz kalmıştır, yorulmuştur, yemeğinin kalmamıştır ama yola devam etmekte kararlıdır. Kendine olan özgüveni eksilmez. Yaşadığı zorluklara rağmen (1.17'.10" - 1.17'.24", 1.18'.07" - 1.18'.27", 1.19'.00" - 1.19'.26" ve 1.19'.36" - 1.19'.55") kendini motive ederek ve inatçı davranarak yola devam etmeye çalışır.

Joe yaşadığı acı ve zor koşullarda bilincini kaybettiği, dikkatini toplamakta çok zorlandığı (1.32'.59" - 1.34'.40") anlar yaşar. Kontrolü kaybetmemek için çok çaba harcar. Kampın yakınına geldiğinde (1.36'.14" - 1.37'.26") 'Simon' diye bağırır ve artık daha fazla gidemeyeceğini düşünür, ümidini kaybeder. Bağırışları sonrasında ise Simon onu duyar ve hemen ona yardım eder.

Hedef Belirleme

Joe ve Simon henüz dağa tırmanmadan nasıl bir yol izleyeceklerini (18'.36" - 18'.52") planlarlar ve bu plan doğrultusunda ilerlerler. Planlarına göre hedeflerinin süreç hedefi olduğunu söylenebilir. Alp Tarzı dedikleri bir yöntemle dağı tırmanmayı hedeflerler ve bu yönteme göre strateji geliştirirler. Tırmanırken karşılaştıkları zorluklardan bazen kısa erimli hedefleri değişse bile ya da yeni hedefler koymak durumunda kalsalar bile koşullara uyum sağlayarak yola devam etmeye çalışırlar. Örneğin Joe'nun ayağının kırıldığı sahnede (25'.30"- 29'.46") kendilerini hedeflediklerinden bambaşka bir koşulda bulurlar. Durumla bir şekilde baş etmek zorundadırlar ve hemen karar verip yeni bir hedef belirlerler. Amaçları halatın uzunluğu kadar Simon'ın Joe'yu azar azar indirmesidir. Bu azar azar indirme onların kısa erimli hedef gibi görünmektedir.

Joe düştüğü yarıktan kurtulmaya çalışırken bir çıkış noktası görür (1.01'.57" - 1.02'.25") ve 'Bu deliğe tırmanacağım' der. Burada hemen kendisine bir hedef koyar ve karalı bir şekilde hedefi yolunda tırmanmaya başlar. Yarıktan çıktıktan sonra ise kendine kısa erimli hedefler koyar (1.07'.16" - 1.07'.45" ,1.15'.35" - 1.15'.57"ve 1.17'.30" - 1.17'.57") ve uzun erimli hedefi olan kampa ulaşmak için dağdan inmeye devam eder (örn. Bir yere bakar ve '20 dakikada oraya ulaşacağım' der.). Böyle hedefler koymanın kendisi için faydalı olduğundan bahseder. Kısa erimli hedefleri incelendiğinde bunların performans hedefleri olduğunu görülür. Joe kendi kendine olabildiğince hızlanmaya çalışır. Eğer tahmin ettiğinden daha erken bir sürede istediği yere ulaşırsa çok sevinir. Aksi olduğunda ise çok üzülür. İnışte bayağı mesafe kat etse bile kendisine hedefler koymaya devam eder (1.28'.25" - 1.28'.34"). Joe'nun burada kendisine koyduğu hedeflerin gerçekçi ve zorlu olduğunu görülür. Koyduğu bu hedefleri daha önce yapılan çalışmalar kapsamında değerlendirildiğine onun daha iyi bir sonuca ulaşmasında ve başarı duygusunu teşvik edip bir sonraki hedefe odaklanmasında kolaylık sağladığı söylenebilir (Karageorghis & Terry, 2011).

Kendinle Konuşma

Joe düştüğü yarıқта bir an kontrolü kaybeder ve kendine gittikçe aryan bir sesle 'aptal' demeye başlar (48'.16"- 49'.23"). Burada Joe olumsuz kendinle konuşma sergiler. Olumsuz kendinle konuşmanın performans üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu ilgili alan yazında vurgulanmaktadır (Hatzigeorgiadis ve Biddle, 2008). Bu durum bir an için Joe'nun kendine olan inancının kırılmasına ve kendini daha kötü hissetmesine neden olur. Filmin bu sahnesinde Joe kendisine aptal dedikten sonra kafanı buza vurmaya başlar.

Joe'nun yarıktan çıktıktan sonra kırık bacağıyla inişe devam ettiği sırada ise kendine 'devam et, tekrar yap, kalk ve tekrar yap' der (1.18'.42"- 1.18'.57"). Burada ise olumlu kendinle konuşma vardır. Joe kendi kendini motive etmeye çalışır, devam etmeye zorlar. Kendinle konuşmanın temelde var olan alt işlevlerinden biriside motivasyonel kendinle konuşmadır (Hardy, 2006). İlgili alan yazın incelendiğinde Van Raalte ve ark., (1995) tarafından dart atış atış performansına yönelik yapılan araştırmaya sonuçları da araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Olumlu kendinle konuşmanın dart atış performansı üzerindeki olumlu etkileri Joe'nun yarıktan çıktıktan sonra kırık bacağıyla inişe devam ettiği sırada kendi kendine yaptığı konuşmanın olumlu içeriği ile örtüşmektedir. Koşullardan dolayı çok zorlandığı ve bilinç kaybı yaşadığı bir sırada ise kafasında bir şarkı döner. Kendi kendine 'Böyle söyleme' der (1.31'.54"- 1.32'.42"). Burada dikkatini toplamaya çalışır, şarkıyı kafasından atmak ister. Kendinle konuşmanın ilgili alan yazında duygu ve

düşünceleri düzenleme işlevinin olduğuna dair çeşitli araştırmalar yer almaktadır (Kolovelonis, Goudas & Dermitzaki, 2012; Kross ve ark., 2014).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Psikolojik performans becerileri sporcuların kendilerini geliştirip daha da ileri bir seviyeye gelmeleri için çok önemlidir. Ama bu psikolojik beceriler bir takım sebeplerden dolayı gereken ilgiyi, değeri görmemektedir. Bu çalışmada filmi değerlendirmede kullanılan beceriler güç durumlarla karşılaştıklarında nasıl bir yol izleyeceklerini belirlemeleri açısından çok ciddi önem taşır. Filmde kırık bacakla hayatta kalıp dağdan inme mücadelesi veren Joe sık sık kendine kısa erimli hedefler koyarak yola devam etmeye çalışır. Zaman zaman gösterdiği kendi kendine konuşmalar bazen onu motive etmiş bazense daha güç duruma sürüklemiştir. Kritik anlarda ise hem Joe'nun hem Simon'ın gösterdiği kararlılık, mücadele, özgüven ve kontrol çabaları ise onların bu zorlu hatta imkansız denilebilecek şartlarda dağdan inmeyi başarmalarının anahtar noktalarından olmuştur.

Literatüre bakıldığında spor filmlerinin psikolojik öğeler açısından analiz edilmiş çalışmalarına pek rastlanılmaz. Fakat Özdal ve ark.(2013) video destekli zihinsel antrenmanın futbolcuların şut atma becerileri üzerinde nasıl bir etki yaratabileceğini incelemiş ve video destekli zihinsel antrenmanın pozitif etkileri rapor edilmiştir.

Görsel materyaller dışında bazı geliştirilen ölçeklerle de sporcularda psikolojik beceri faktörlerinin değerlendirildiği görülmektedir. Özellikle bazı araştırmalar psikolojik beceri tekniklerini kullanan sporcular ile kullanmayan sporcuların karşılaştırılmasına ve farklı boyutlarda incelenmesini konu almıştır. Gregg & Hall (2006) toplamda 607 tane sporcunun motivasyonel imgeleme yeteneğini incelediği çalışmada yüksek yarışma deneyimine sahip sporcuların imgeleme yeteneği puanlarının, rekreasyonel amaçlı spor yapan katılımcıların imgeleme yeteneği puanlarından daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Peluso, Ross, Gfeller & LaVoie (2005) sporcularda imgeleme ile kendinle konuşma üzerine toplamda 150 sporcunun katılımıyla yaptıkları araştırmada haftada 10 saat ve daha az süre ile aktiviteye katılan sporcuların daha çok kendi kendine konuşma yöntemini kullandıkları; haftada 10 saat ve daha fazla aktiviteye katılanların daha çok imgeleme yöntemini kullandıkları görülmüştür. Sosovec (2004) ise yapmış olduğu araştırmada görsel imgelemenin futbolcularda penaltı atışları üzerindeki etkisini incelemiş ve penalty atış performans artışında imgelemenin etkisini ortaya koymuştur. Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik beceri faktörleri içeriği yüksek olduğu gözlemlenen "Boşluğa Dokunmak" filminin psikolojik beceri faktörlerini örneklendirmek ve görsel bir material sunmak adına faydalı olabileceği söylenebilir.

Bu çalışmanın sonucunda bu tarz filmlerin analizleri yapıp her yaşta sporculara ulaştırılmasının önemli olduğu söylenebilir. Psikologlar ve eğitim almış antrenörler, sporcular ile bu filmlerin analizlerini detaylı olarak yapabilir. Böylece benzer sorunlarla karşılaştıklarında neler yapabileceklerine dair fikir sahibi olabilecekleri düşünülmektedir. Bu analizler sadece benzer durumlarda nasıl hayatta kalınabileceğini göstermenin dışında aynı zamanda sporcuların performanslarını artırmada, kendilerini bir üst noktaya taşımada yardımcı olmak için de kullanılabilir. Film analizleri dışında psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili görsel materyal kullanılarak antrenörlerle sporculara fiziksel ve mental gelişim için farklı yöntem ve teknikler sunulabilir.

KAYNAKLAR

- Burton, D., & Raedeke, T.D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. 1st ed. USA: Human Kinetics.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport, Investigating the goal effectiveness paradox. Singer R, Hausenblas H.A, Janelle C.M (Eds.). *Hand book of sport psychology*. (2nd ed.,pp. 497-528). New York: Wiley.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solution in Sport Psychology*, 32-43.
- Erdoğan, N. ve Kocaeşki, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri*, 7(2), 57-64.
- Gregg, M., & Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961-971.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 307-323.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly, A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.
- Harmisson, R. (2011). A social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport. In d. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport. Developments In The Oryand Research* (pp. 47-68). New York: Routledge.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profile sand psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318 – 332.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, J. H. S., (2008). Negative Self-talk during sport performance: relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31, 237-253.
- Jones, G, Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kane, T.D., Baltes, T.R., & Moss, M.C. (2001). Causes and consequences of free-set goals: An investigation of athletic self-regulation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 55-75.
- Karageorghis, C.I. & Terry, P.C. (2017). *Spor psikolojisi inside sport pschology*. (E. Demir. Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kevin Macdonald. (Yönetmen). (2003). *Touching the Void*. [Film], United Kingdom: Pathe.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012). The effects of self talk and goal setting on self regulation of learning a new motor skill in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 221-235.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., ... & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304.
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 117-137.
- Locke, E.A., & Latham. G.P. (2002). Building a partically useful theory of goal setting and task motivation, A 35 year odyssey. *American Pschologist*, 57(9), 705-717.
- MacIntyre, T.E., & Moran, A.P. (2007). A qualitative investigation of metaimagery processes and imagery direction among elite athletes. *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 2(1), 1-20.

- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Peluso, E. A., Ross, M. J., Gfeller, J. D., & LaVoie, D. J. (2005). A comprasion of mental strategies during athletic skills performance. *Journal of Sport Science and Medicine*, 4, 543-549.
- Seabourne, T. G., Weinberg, R. S., Jackson, A., & Suinn, R. M. (1985). Effect of individualised, nonindividualised and package intervention strategies on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 7, 40-50.
- Sheard, M., & Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 160-169.
- Short, S. E, Afremow J, & Overby, L. (2001). Using mental imagery to enhance children's motor performance. *Joperd*, 72(2), 19-23.
- Sosovec, L. G. (2004). Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer. Master thesis. South Dakota State University.
- Tennenbaum, G., & Eklund, R.C. (Ed.). (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Canada. John Wiley & Sons, Inc.
- Touching the Void .10 Şubat 2018,(<http://www.imdb.com/title/tt0379557/>).
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players match performance. *Journal of Sportand Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, G. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-57.
- Vidic, Z. & Burton, D. (2010). Theroadmap: Examiningtheimpact of a systematic goal setting program for collegiate women. *The Sport Psychologist*, 24(4), 427-447.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 1-21.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. (M. Şahin ve Z. Koruç . Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldırım A., ve Şimşek H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin yayıncılık.

Denetimdeki Bedenler: Bikini Fitnessta Üretilen Kadınlık Kimliği*

İrem KAVASOĞLU^{1†}, Ayşe MACİT¹

¹ Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID iD: 0000-0003-3969-1163.

² Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID iD: 0000-0003-2229-3812.

Öz

Vücut geliştirme ve fitness, geleneksel olarak erkeklikle ilişkilendirilen bir spordur. Bu sporun bir dalı olan bikini fitness ise, bedenini aşırı kaslı bir görünüme sahip olmadan kadınsı estetikle idealize edilmesi olarak yorumlanabilir. Bu spordaki kadınların deneyimleri üzerinden, hem toplumsal cinsiyet rejiminin yeniden inşasını hem de eril denetime meydan okumanın farklı formlarını analiz edebiliriz. Nitekim bu alandaki sporcular bir yandan ideal olarak kurgulanan kadın bedenine ulaşmaya çalışırken diğer yandan bikini giyme pratiği üzerinden eril tahakkümüne karşı bir tehdit oluşturmaktadırlar. Bu çalışma, bikini fitnessçi kadınların maruz kaldıkları cinsiyetçi/ayrımcı pratikleri, beden ve iktidar ilişkisi ile eril tahakküm bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseninin kullanıldığı bu çalışmada veriler görüşme tekniği ile toplanmıştır. Araştırma grubunu, iki antrenör, dört sporcu olmak üzere toplam altı kişi oluşturmuştur. Veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Bulgular, bikini fitnessin toplumsal cinsiyetlendirilmiş bir alan olduğunu ve bu alanda disipline edici iktidar pratiklerinin uygulandığını göstermektedir. Katılımcıların aileleri ve sosyal çevreleri, onların bikini giymesinden rahatsız olmuş ve erkek gibi kaslı olacaklarından endişe duymuşlardır. Sonuç olarak bikini fitnessin, bir yandan kadınların geleneksel kadınlık normlarını yeniden inşa etmesi nedeniyle baskıcı, diğer yandan beden üzerindeki eril denetimin kalıplarını yıkma özelliği nedeniyle güçlendirici bir pratik olduğu anlaşılmaktadır.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 21.05.2018

Kabul Tarihi: 11.06.2018

Online Yayın Tarihi: 30.06.2018

DOI: 10.30769/usbd.425447

Anahtar kelimeler:

Toplumsal cinsiyet, kadın bedeni, eril tahakküm, disiplinli iktidar, bikini fitness.

Bodies in Control: Feminine Identity Produced in Bikini Fitness

Abstract

Bodybuilding and fitness is a sport traditionally associated with masculinity. Bikini fitness is a branch of this sport, can be interpreted as idealizing feminine aesthetics without having an overly muscular appearance of the body. Through the experiences of women in this sport, we can analyze both the reconstruction of the gender regime and the different forms of challenging the masculine control. While the athletes in this area are trying to reach the idealized female body, on the other hand, the practice of wearing bikinis poses a threat against masculine domination. The aim of this study is to examine the sexist/discriminatory practices that bikini fitness women are exposed to in relation to body and power relations and masculine domination. Phenomenology was used in this research as qualitative research methods. Data were collected by interview method. A total of six participants, including two coaches and four athletes, participated in the study. Data were analyzed by the content analysis method. Findings show that bikini fitness is a gendered area and that disciplinary power practices are practiced in this area. The participants' families and social circles were disturbed by the fact that they were wearing bikinis and worried about being muscular as men. As a result, bikini fitness, on the one hand, represses the traditional feminine norms of women, on the other hand, is an empowering practice because of the ability to destroy the patterns of masculine control over the body. contributes to boosting young adults' confidence. Gender, income, hometown, and future vocational aspirations to practice in the same field as one's studies do not significantly predict overall career adaptability.

Original Article

Article Info

Received: 21.05.2018

Accepted: 11.06.2018

Online Published: 30.06.2018

Keywords:

Gender, Female Body, Masculine Domination, Disciplinary Power, Bikini Fitness.

*Bu çalışma, 10-12 Mayıs 2017 tarihinde Kırıkkale'de düzenlenen 10. Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi'nde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar E-mail: kavasogluirem@gmail.com

GİRİŞ

Fiziksel bedenlerin toplumsal bedenlere dönüşmesinde en önemli etkenlerden biri toplumsal cinsiyettir. Bu bağlamda beden, toplumsal kontrolün somut olarak uygulandığı yer (User, 2010: 136-137) olarak görülmektedir. Kadın bedeni ise biyoloji ve fizyolojinin egemenliğindeki bir alan olarak müdahale edilmesi gereken, üzerinde müzakerelerin yapıldığı bir düzleme taşınmış durumdadır (Öztürk ve Koca, 2014). Çünkü kadın olmak, Judith Butler'ın da yazdığı üzere bir 'bela' olagelmistir. Tarihsel süreçte iktidar mekanizmaları, cinsiyet ve kadını mahrem üzerinden tanımlayarak bedeni *denetim* altına almak için tüm varoluş meselesini bu temel üzerine kurmuştur (Kaylı, 2009: 152).

Kadının, bedeni ile olan ilişkisi tarih boyunca değişime uğramış ve farklı fiziksel, sembolik, sosyokültürel, vb. kodlar altında ele alınmıştır. Yine tarih boyunca filozoflardan ressamalara, antropologlardan tıp dünyasına çeşitli başlıklar altında konu olan kadın bedeni, bugünün tüketim kültürünün en önemli odak noktalarından biri haline gelmiştir (Doğan, 2010). Beden, her gün medya ve popüler söylem tarafından yeniden biçimlendirilmekte, ideal vücut ölçülerine sahip ikonlar her an kadınların arzularını canlı tutma üzere ortada salınmaktadır. Popüler söylemin ve medyanın sürekli canlı tuttuğu uyarıcılar yardımıyla kadın, kısıtlı bir beden tipine, ikon tarzı bir imaja ve dar güzellik çerçevesine sıkışıp kalmaktadır (İnceoğlu ve Kar, 2010: 69, 73). Tüketim kültüründe tüketilen bir nesne halini alan, kültürel, tıbbi ve medyatik söylemlerin normalize ve problematize ettiği ve tüketicilerin ulaşmayı arzuladığı "öteki" beden, daima kendi bedenlerinden daha ince bedendir (Dedeoğlu ve Savaşçı, 2005). Bu bağlamda tüketim toplumunda kadın için tasarlanan imaj, cinsel çekiciliği olan, zayıf ve güzel kavramları üzerinden inşa edilmektedir.

Alanyazında kadın bedenini ele alan pek çok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar, kadın bedeninin sosyal bir inşa olarak kurulması, tarihin eski dönemlerinden itibaren ve şuanki tüketim toplumunda kadın bedeninin denetimi ve beden üzerindeki tahakkümü, ideal kadın bedeninin, incelik, zayıflık, estetik ve güzellik gibi söylemleriyle kadınlara dayatılması, sağlıklı bedenin güzellik ve zayıflıkla ilişkilendirilmesi ve bunların kadınlar tarafından içselleştirilmesine bağlı olarak, idealize eden bu bedenlere ulaşma yolunda iktidarın nesnesi haline gelmelerine odaklanmaktadır (Bilgin, 2015; 2016; Dedeoğlu ve Savaşçı, 2005; Demez, 2012; Doğan, 2010; Ersöz, 2010; İnceoğlu ve Kar, 2010; Kesim ve Kar, 2010; Köse, 2011; Ozansoy, 2012; Timurturkan, 2009; User, 2010). Görüldüğü gibi kadın bedeni toplumsal hayatın farklı kurumları aracılığıyla tahakküm altına alınmakta, bu tahakküme göre şekillendirilmekte ya da sınırlandırılmaktadır. Peki, yine toplum yaşamının somut/reel yaşamdan kopuk "ayrıcalıklı bir alan" olmayan, aksine sistematik ve kaçınılmaz bir biçimde toplumla bağlantılı bir alan olan sporda (Talimciler, 2015: 56) sporcu kadın bedeni üzerindeki tahakküm pratikleri nelerdir? Nitekim Koca'nın (2016) da altını çizdiği gibi, "spor alanını yaşayan da yaşatan da bedendir." (s. 24) ve "sporcu bedeninin inşası, onun bedenselleşmesine ve toplumsal cinsiyetlendirilmesine hizmet eden pratikler aracılığıyla gerçekleşir." (s. 25). Bu araştırmada beden üzerindeki eril tahakküm mekanizmalarına başlı başına bikini giyme pratiği üzerinden meydan okuma özelliği taşıyan bikini fitness araştırma alanı olarak seçilmiştir. Çalışmada, bedene ve beden eylemlerine ilişkin çalışmalara odaklanılması ve iktidarın gündelik yaşam içinde bedenler üzerinden kendini nasıl inşa ettiğini ve bununla

çatışan icraların nasıl gerçekleştiğini anlamaya çalışması (Hacısoftaoğlu ve Bulgu, 2012) nedeniyle post yapısalcı feminizm ve Foucault'nun kavramsal araçları ile Bourdie'nun eril tahakküm kavramı referans alınmıştır.

Kadın (Sporcu) Bedeni ve Tahakküm Pratikleri

Herhangi bir ideoloji, gelenek, adet ancak öznelerin gündelik hayat pratiklerinde kendi bedenlerince deneyimlendiği ve normalleştiği oranda kabul edilmekte ve yerleşmektedir. Bu durumda oluşan/oluşturulan beden algısı bir çeşit ideolojiye işaret etmektedir (Topaloğlu, 2010). Başka bir anlatımla, beden ve beden üzerine uygulanan denetimin, disiplinin; kaynağını içinde bulunduğu toplumdaki yani döneminin geçerli değerleri ve ideolojisinden aldığı söylenebilir (Demez, 2012). Bu noktada kadın sporcu bedenlerine yüklenen anlamların toplumsal cinsiyet ideolojisini yansıtması bakımından anlamlı olduğunu görürüz.

Bourdieu (2014) bedeni, toplumsal bir ürün (s.84) olarak değerlendirir ve Bourdieu'cü düşünüş, bedenin kendisini eril tahakküm uygulamalarının maddileşmiş yüzeyi sayar. Bedenin içi zaten toplumsal olanın uğultularıyla doludur. Bu bakış açısından düşünüldüğünde, gözden ve güçten düşürülmüş dişil beden, tahakkümcü düşünce ve uygulamaların bir ürünüdür (Köse, 2016). Dolayısıyla bikini fitness yapan kadınlar için bedenin denetlenmesi ve baskılanmasına yönelik olarak karşımıza çıkan uygulamaları, eril tahakkümün önemli göstergeleri olarak değerlendirebiliriz.

Foucault'ya göre beden, politik çatışmanın bir alanı olarak görüldüğü için, iktidar tarafından şekillendirilmektedir (Foucault, 2003'ten aktaran Hacısoftaoğlu, 2005: 11). Foucault iktidarı, belli kavram ve kuramlar içeren ve ürettiği doğrularla ifade bulan, söylemsel normlar, kurallar ve pratikler üzerinden işleyen bir alan olarak görür (Akgündüz, 2013). Bu bağlamda iktidar, bireylerin bedenleri üzerinde hakimiyetini çeşitli şekillerde sağlar (Topaloğlu, 2010).

Foucault, iktidar sorununun yeni baştan formüle edilmesi gerektiğini düşünür çünkü Foucault'ya göre modern toplumda iktidar baskı kurma ve zorlama yoluyla değil; içselleştirilen bir gözetleme dizgesi gibi *disiplinci iktidar* şeklinde işlemektedir (Sarup, 2004: 103, 111). Modern (disiplinci) iktidar, tüm toplumsal ilişkiler boyunca iş başındadır. Bu yüzden Foucault (2014) bu yeni iktidarı *biyo-iktidar* olarak adlandırıyor (s.16). Negatif ve sınırlayıcı olan ve hükümlerin yaşama hakkı üzerinde söz sahibi olmasıyla tanımlanan hukuksal-söylemsel modelin iktidar anlayışının tersine, bu yeni iktidar biçimi üretken, yaşamı desteklemeye, yaşamın sağladığı güçleri sınırlamaya değil arttırmaya yönelik, yani pozitifdir Aynı zamanda bu iktidar biçimi, bireyi kategorize ederek, bireyselliğiyle belirleyerek, kimliğine bağlayarak, ona hem kendisinin hem de başkalarının onda tanımak zorunda olduğu bir hakikat yarası dayatarak doğrudan gündelik yaşama müdahale eder (Foucault, 2014: 16, 63).

Foucault (2012), toplumsal bedeni ortaya çıkaran şeyin konsensus olmadığını, bizzat bireylerin bedenleri üzerindeki iktidarın maddiliği olduğunu vurgular (s. 39). O'na göre iktidarın bedeni artık denetim-baskı biçiminde değil, denetim-teşvik biçiminde kendini gösteren yeni bir kuşatması söz konusudur: "Çırlıçiplak soyun... ama zayıf, güzel, bronz tenli

ol!” (s. 40) söyleminde olduğu gibi, modern özne günümüzde; bedeni çalıştıran, davranışa nüfuz eden, arzu ve zevkle iç içe giren iktidara (s. 49) gönüllü olarak itaat etmektedir. Bu bağlamda bikini fitnessta değer gören ideal beden modern iktidar tarafından şekillenmiş ve alanın öznelinin bedenlerini kuşatmış olabilir.

Feminist kuram içinde Foucault’dan özellikle etkilenen post yapısalcı feminizm bedene ve beden eylemelerine ilişkin çalışmalara odaklanmıştır. Bir eylemeyi birbiriyle çatışan anlamlarıyla analiz etmek için önemli kavramsal araçlar sunan post yapısalcı feminizm, bu kavramsal araçlar aracılığıyla iktidarın gündelik yaşam içinde bedenler üzerinden kendini nasıl inşa ettiğini ve bununla çatışan icraların nasıl gerçekleştiğini anlamaya çalışmıştır (Hacısofuoğlu ve Bulgu, 2012). Foucault’nun bedensel üretim teknolojileri nosyonu düşünüldüğünde, spor da merkezi özelliği disiplin ve kontrol olan bir kurum olarak ele alınabilir. Çünkü spor, ataerkil kapitalizmin ihtiyaçları doğrultusunda bedeni biçimlendiren, disipline eden bilgiler ve pratikler bütünüdür (Koca ve Bulgu, 2005). Fakat sporu ve atletik performansı erkek-merkezli yarışma, hiyerarşi ve saldırganlık özellikleriyle tanımlayan kendinden önceki feministlerin aksine, son dönem post-yapısalcı feminist araştırmacılar sporla açığa çıkan çelişkileri, arzuları ve hazları sahiplenmeye ve sporu sadece baskı ya da sadece direnme ikiliğiyle değil, her ikisinin birlikteliğiyle bakmaya başlamıştır (Öztürk, 2016: 51). Bu araştırmada bikini fitness yapan kadınlar hem kültürel olarak erkeklikle ilişkilendirilen bir alanda var olma, hem de beden üzerindeki denetimin sınırlarını aşan bir eylem gerçekleştirme –bikini giyme- gibi bağlamlarda özgürleşme deneyimi yaşayabilecekleri gibi, alanın bedeni ideal olarak kurgulayan yapısında kadınsı estetiğin korunması vurgusunu ön plana çıkarması ve toplumsal cinsiyet rejimini yeniden inşa etmesi bağlamında baskıcı deneyimler yaşayabilirler.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojiden faydalanılmıştır. Fenomenoloji; tek tek insanların bakış açılarından bakarak onların bireysel anlam yapılarını, niyetlerini anlamaya çalışmaktır (Mayring, 2011: 110). Katılımcıların bikini fitness deneyimlerini açığa çıkarmak, bu alanda bedenlerini nasıl anlamlandırdıklarını, bu bedenin iktidar araçları ve eril tahakküm bağlamında nasıl şekillendiğini analiz etmek için fenomenoloji deseni kullanılmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmanın katılımcıları amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemine göre seçilmiş (Patton, 2014: 46) ve araştırmada seçilmiş soruları aydınlığa kavuşturacak, zengin bilgi sunacak kişiler araştırmaya dahil edilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın katılımcılarını araştırmaya ulusal ve uluslararası yarışmalarda deneyimleri olan en az 2 yıl boyunca bikini fitness yapmış 4 sporcu ve en az 5 yıl deneyimli 2 bikini fitness antrenörü olmak üzere toplam 6 kişi oluşturmaktadır. Yaşları 22 ile 31 arasında değişen katılımcıların tamamı bikini fitness dalında ulusal/uluslararası yarışmalara katılmış milli sporculardır (Tablo 1).

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri

Kod İsim	Alandaki Kimliği	Yaş	Deneyim	Eğitim	Ulusal Yarışmalar	Uluslararası Yarışmalar
Tuğçe	Antrenör/ Sporcu	30	15 yıl	Üniversite mezunu	Türkiye Şampiyonaları	Dünya ve Avrupa Şmp.
İpek	Antrenör/ Sporcu	31	15 yıl	Üniversite mezunu	Türkiye Şampiyonaları	Avrupa Şampiyonası
Yasemin	Sporcu	22	5 yıl	Ünv. Öğrencisi	Türkiye Şampiyonaları	Dünya Şampiyonası
Roza	Sporcu	23	3 yıl	Ünv. Öğrencisi	Türkiye Şampiyonaları	Avrupa Şampiyonası
Buket	Sporcu	22	5 yıl	Ünv. Öğrencisi	Türkiye Şampiyonaları	Dünya Şampiyonası
Asya	Sporcu	24	3,5 yıl	Ünv. Öğrencisi	Türkiye Şampiyonaları	Avrupa Şampiyonası

Veri Toplama: Bireysel görüşme yöntemi kişilerin deneyimleri, duyguları ve bilgileri ile ilgili doğrudan alıntılar yapılabilmesine olanak vermektedir (Patton, 2014: 4). Araştırmanın verileri görüşme esnasında yeni sorular sorulmasına fırsat tanınması ve esnek olması nedeniyle yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Derinlemesine görüşme bir veri tekniği olarak, açık uçlu soruların sorulması, dinlenmesi, cevapların kaydedilmesi ve ilişkili ilave sorularla araştırma konusunun detaylı bir şekilde incelenmesini mümkün kılar (Kümbetoğlu, 2015: 71).

Araştırma soruları araştırmanın amacı ve kavramsal çerçevesinden hareketle oluşturulmuştur. Katılımcıların bu branşı tercih etme nedenleri, kendilerini destekleyen/motive eden unsurlarların neler olduğuna dair genel sorularla başlanmıştır. Daha sonra, bu alanda kadın olma deneyimleri hakkındaki görüşleri, ilgilendikleri spor dalı nedeniyle çevrelerinden (aile, arkadaş, partner, komşular vs.) aldıkları tepkiler, bunlar karşısında kendilerinin nasıl hissettiği ve bunları nasıl aştığı gibi sorular sorulmuştur. Örneğin, *Bikini fitnessta kadın sporcu/antrenör olmanın sizin için nasıl bir anlamı var? Çevrenizdekiler (aile, komşu, arkadaş, sevgili vs) bikini fitness yapmanızı nasıl karşılıyor? Aldığınız olumlu ve olumsuz tepkilere örnek verir misiniz? Bu tepkiler karşısında nasıl bir karşılık veriyorsunuz? Size göre ideal bir bikini fitnessçı bedeni nasıl olmalıdır?*

Görüşmeler katılımcıların istekleri doğrultusunda kampüs ya da spor salonlarında yapılmıştır. 25 ile 75 dakika arasında süren görüşmelerden önce katılımcılara onam formu imzalatılmış, ses kaydı açıldıktan sonra araştırmaya gönüllü katılmayı kabul edip etmedikleri tekrar sorulmuş ve gönüllü katıldıklarına dair onay alınmıştır. İmzalamalarını istediğimiz onam formunda araştırmanın amacı, verilerin hangi amaçla ve nerelerde kullanılacağı, görüşmenin ortalama ne kadar süreceği hakkında bilgiler yer almaktadır. Ayrıca yanıtlamak istemedikleri sorular varsa bunları geçebilecekleri ve istedikleri zaman görüşmeyi sonlandırabileceklerine dair açıklamalar bulunmaktadır. Araştırma için Çukurova Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır. Görüşmelerden sonra ham veriler tüm katılımcılarla paylaşılmış (mail yoluyla) kullanılmasını istemedikleri yerler olursa bunların analizlerde kullanılmayacağı bilgisi verilmiştir.

Veri Analizi: Araştırmanın verileri içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Yapılan görüşmelerin ardından ses kayıtları bilgisayara aktarılmış ve ham veriler satır satır kenarına notlar alınarak okunmuştur. Kategorileri belirlemek için, araştırmanın amacı doğrultusunda ham veriler tekrar okunmuş ve kodlar çıkarılmıştır. Bu kodlar kod defterine işlenmiş ve bağlantılı olan kodlar alt alta getirilerek kategorilere ulaşılmıştır. İki ayrı araştırmacı tarafından gerçekleştirilen bu süreç sonucunda, fikir birliğine varılan kategoriler tema haline getirilmiştir. Böylelikle araştırmanın güvenilirlik ve inandırıcılığı sağlamak için araştırmacı üçlemesi tekniği kullanılmış veriler iki araştırmacı tarafından analiz edilmiştir (Patton, 2014: 247). Bunun dışında analize kadar olan süreç detaylı olarak açıklanmış, elde edilen bulgular verilerle/doğrudan alıntılarla desteklenmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bulguları 4 tema altında toplanmıştır:

- 1. Beden üzerindeki eril tahakküm pratikleri:** “...*Sen erkek gibi niye kas yapıyorsun, hiç yakıştır mı böyle bir şey; bikini giyiyorsun hani çok ayıp...*”
- 2. Eril tahakkümün iki yüzlü anlamları:** “*Bikini mi, ya nasıl giyeceksin? / Bir gece benimle birlikte olur musun?*”
- 3. Belalı bedenler:** “*Hem fit olsun, hem bayan olsun, hem kibar olsun*”
- 4. Var olma ve mücadele stratejileri:** “*Özel yaşantımızda her bayan gibi özenliydik ve bunu koruduk, kaybetmedik, nasıl kadınsak öyle kaldık*”

- 1. Beden üzerindeki eril tahakküm pratikleri:** “...*Sen erkek gibi niye kas yapıyorsun, hiç yakıştır mı böyle bir şey; bikini giyiyorsun hani çok ayıp...*”

Bu temada, bikini fitness yapan beden üzerindeki tahakküm pratikleri, alanın toplumsal cinsiyetlendirilmiş yapısı ve cinsiyetçi pratikler açıklanmaya çalışılmıştır. Katılımcılar, toplumsal algıda, vücut geliştirme ve fitnessın iri yarı olmak, çok kaslı ve erkek gibi olmak anlamına geldiğini ve bu nedenle genel olarak sporla özelde ise bikini fitness ile ilgilenmeleri nedeniyle aile ve sosyal çevrelerinden, cinsiyetçi ve motivasyonlarını kırııcı yorumlar aldıklarını belirtmişlerdir. Örneğin, Tuğçe yakın çevresinden “*Yani bu kadar gerek var mıydı?; Niye bu kadar arttırdın (kas oranını)? Neden sporcu oldun? Spora gerek var mı? Oturup ders çalışıp başka bir şey olaydın.*” gibi tepkiler alırken Asya “*Sen ne güzel öğretmenlik okuyosun. İşte bayan öğretmenlik yapar, evinden işine gider. Salona gitme. Salona gidip, işte niye 5 gün antrenman yapıyorsun? Boş yere zamanını öldürüyorsun, kendini yoruyosun gibisinden. Erkek arkadaşım da böyle söylüyor. Yani çevremden söyleyenler de var; işte sen artık hedeflerine ulaştın, yapma, boşver, sınava hazırlan, kendini yorma*” gibi yorumlar almışlardır. Yasemin ise cinsiyeti nedeniyle alanda yaşadığı sorunların sebeplerini şu şekilde anlatmıştır:

“*Tamamen ataerkil bir toplum olmamız. Kadınları hani öyle bir farklı bir yere koyuyorlar ki, hani bunları kesinlikle yapamaz. İşte sınır çiziyorlar. Onlar bu sınırı aştıkları zaman işte size de anormal bakıyorlar yani. Çünkü kendi kalıpları var, bizi de o kalıbın içine*”

sıkıştırmaya çalışıyorlar. Kendi istedikleri gibi bir şey olmamızı istiyorlar, dışarı çıkınca bize farklı bir damgalama, muamele oluyor.” (Yasemin, sporcu).

Katılımcılardan Tuğçe, Buket ve Roza'nın da altını çizdiği gibi toplum, onlardan geleneksel kadınlık rollerini tesis edebilecekleri spor branşlarına yönelmelerini bekleyerek, bedenlerini tahakküm altına almaktadır. Nitekim *kadınlara uygun* sporlar toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına göre ve kadın bedeninin estetikliği temel alınarak şekillenir. Örneğin dünyada ve ülkemizde bedensel temas ve yüzyüze mücadeleler içermeyen buz pateni, tenis, yüzme, cimmastik gibi hafif ve estetik branşlar kadınlar için uygun görülürken; boks, halter, güreş, futbol gibi branşlar kadınlar için uygun görülmemiştir (Reimer ve Visio, 2003; Matteo, 1986). Bu durum spor ortamlarında kadınların özgürce seçim yapmalarının önünü kapadığı için bir tahakküm unsurudur hem de normatif var oluşa yol açtığı için tektipleştirici bir iktidar pratiği olarak yorumlanabilir.

Aşağıdaki alıntidan kadınlar için uygun görülen spor dallarının toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına göre çizildiği anlaşılmaktadır.

“Yani kız olduğum için, aslında o anda bikini fitnessstan caydırmak için öyle şeyler (başka branş yok mu) söylüyorlar. Ama mesela tutup futbol yapsa, aman kızsın ya ne futbolu diyorlar, atletizm, offf bir kıza göre çok işte zor, bir spor atletizm falan ne gereği var ya. Çünkü onda da kas kütlesi artıyor, atletizmde de işte vücudun bozulur gibisinden şeyler tarzında. Hani onlarda da öyle şeyler olur ne olabilirdi mesela cimmastik olabilirdi tenis olabilirdi” (Buket, sporcu).

“Kadınlara yüzmeyi bile yakıştırmıyorlar çünkü sırtları genişliyor, bunları da istemiyorlar işte pilates, cimmastik, yürüyüş bunun gibi basit, basit demeyim de, hani vücuda çok etkisi olmayan sporları uzun dönemde etkisi olan sporlar istiyorlar” (Roza, sporcu).

Yukarıdaki alıntılardan da görüldüğü gibi kadınların spor deneyimleri toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına sıkı sıkıya bağlıdır. Chimot ve Louveau (2010), örgütlü sporun erkekler kadar kadınlara açık olmasına rağmen, toplumsal cinsiyet hattı boyunca farklı spor arasında hâlâ net bir bölünme/ayırım olduğunun altını çizer. Nitekim toplumsal cinsiyet rejimi, kadınların spor deneyimlerini erkeklerin çizdiği sınırlarla tanımlanmakta ve bu sınırı ihlâl etmeyen sporları onaylanmaktadır. Alanyazındaki pek çok araştırma, kadın ve erkeklerin spor deneyimlerinin geleneksel cinsiyet rollerine göre şekillendiğini ve cinsiyetler –özellikle kadınlar- için uygun görülen ve uygun görülmeyen sporların var olduğunu göstermektedir (Chalabaev ve diğ., 2013; Koivula, 2001; Matteo 1986; Reimer & Visio, 2003). Böylece cinsiyet normlarının dışındaki spor deneyimleri üzerinde toplumsal bariyerler kurması, ayrımcılık ve eşitsizlik üretmesi nedeniyle (Kavasoğlu ve Yaşar, 2016) spor, kadınlar üzerinde baskı kuran bir eylem alanına dönüşebilir.

Katılımcılar, bikini fitness branşının bikini giymeyi zorunlu kılması nedeniyle sosyal çevrelerinin ve ailelerinin bu branşa karşı çıktıklarının altını çizmiştir. Katılımcıların bikini giymelerini ciddi bir sorun hâline getiren ve bu nedenle bikini fitness yapan beden üzerinde

kolektif bir kontrol ve baskı uygulayan bu kişiler, katılımcılarımızın bikini fitness deneyimlerini sınırlandırmışlardır. Örneğin Yasemin ve Buket'in aileleri tarafından antrenmanlara gitmelerini engellemeye varan (Buket'in annesi) tepkiler geliştirdiği anlaşılmaktadır. Örneğin Yasemin ile yakın arkadaş olan Buket bu durumu "Ailelerimiz hiç destek olmadı. İkimizin (Buket ve Yasemin) ailesi de hiçbir şekilde destek olmadı, hatta tam aksine oldular, köstek oldular yani... Bikini fitness olayına daha çok karşı oluyorlardı, uygun bir branş olduğunu düşünmüyorlardı, kendilerine biraz tersti. Denizde giyebilirdik ama hani ailemizin yanında giyebilirdik, neden yarışma formatında giyiyoruz, bu tartışma oldu" sözleriyle açıklarken, akrabaları ile aile üyelerinin bir araya gelip bikini fitnessı kendisi için uygun bulmadıklarını Yasemin aşağıdaki sözleriyle ifade etmiştir:

"İlk başlarda hiç ailem istemiyordu, hatta bir dönem gizli yaptım ... Çünkü hani giydiğimiz kıyafet bizim bikini orada ama buna mecburduk. Çünkü bizim kaslarımıza bakıyorlardı ve bize baktıkları niyet kesinlikle hani başka bir niyet değildi ve zaten onların bizi gördükleri, yani gören kişiler sadece hakemlerdi, bize puanımızı veren... Çünkü işte ben bir kadını hani, hem çok önce kas oranına şey yapalım; fitness deyince akla direkt işte kas yapacaksın, işte sen erkek gibi niye kas yapıyorsun, hiç yakışır mı böyle bir şey. İşte bikini giyiyorsun hani çok ayıp anlamında yakıştırmalar yaptılar böyle, ailemden hepsi oturdular beni karşılarına alıp ağlatana kadar bana bir sürü şey söylediler işte" (Yasemin, sporcu).

Kadın bedeninin ve cinselliğinin düzenleme ve denetleme yöntemleriyle ataerkil rejim için namus kodları temelinde itaatkârlaştırılması, Foucault'un iktidar tanımlamalarıyla sorunsallaştırılabilir- (Kalav, 2015: 3). Buket ve Yasemin'in aileleri, çevrenin de gözetim yoluyla kurduğu baskıyı göz önünde bulundurarak, bikini giymeyi kızları için uygun/normal bulmamışlardır. Bu durum Buket'in annesinin Buket'i fitnessstan vazgeçirme ve Buket'in bedenini itaatkâr bir beden haline getirme çabalarına nasıl eklenildiğini aşağıdaki alıntıdan görmek mümkündür:

"Annem izin vermiyordu diyet yapmama, döner falan getiriyordu bana (gülüşmeler), ondan sonra iki hafta boyunca falan antremana göndermedi beni, bildiğiniz kapıyı üzerime kilitledi. Böyle şeyler yaşadık, gitmeyeceksin dedi, para vermedi, yol param yoktu. Ondan sonra işte Yasemin geldi, annem işte sinirlendi falan annem tam bana vuracağı zaman Yasemin önüme atlamıştı, öyle durumlar oldu. Ondan sonra ben pencereden işte spor çantamı çıkartıyorum, kapıdan çıkmaya çalışıyordum hani çünkü kapıdan çıkarken spor çantası ile beraber çıkamam. Öyle şeyler yaşadım ondan sonra annem bunu çaktı ama kapıyı kitleyip gidiyordu mesela diyordu ki Yasemin'le sana döner getirecem diyordu kapıyı kilitliyordu üzerimize öyle çıkıyordu, inanmıyordu. İki hafta böyle geçti ve benim için, birazcık bir kayba uğradım ben form konusunda, antrenman yapamadım ve tam yarışma dönemim" (Buket, sporcu).

Buket'in annesi, eril tahakküm üzerine kurulu bir kadın beden inşası ve bu bedenin modern iktidar araçlarının da etkisiyle oluşturulan norma göre inşa edilmesini içselleştirmiş görünmektedir. Nitekim yaşam temelinde hareket eden biyo-iktidar, insanları normlara uymaya zorlayarak ve onları normalleştirerek bir *normalizasyon* toplumu oluşturur (Foucault, 2014: 16-18). Bedenin normalleştirilmesi ise, toplumun eril kodlarına göre işlediği için (zarif,

estetik, güzel, alımlı vb.), Buket'in annesi Buket'in inşa edeceği bedeni normdan sapma olarak algılayıp endişelenmekte ve Buket'in bedeni üzerinde tahakküm uygulamaktadır. Burada eril tahakkümün anne dolayımıyla gerçekleştiğini görürüz. Bununla birlikte, yol parası vermemesi, diyetini bozması, odaya kilitlemesi (kapatma) gibi annenin yaptığı tüm eylemleri Buket'i *ıslah etme/terbiye etmeye* yönelik iktidar pratikleri olarak okunabilir.

Örneğin yarışmalara hazırlanmak amacıyla antrenmanlarına düzenli olarak devam eden Asya erkek arkadaşının bikini giymesine ve yarışmalara katılmasına izin vermediğini "*erkek arkadaşım zaten şu anda izin vermiyor yani yarışmalara da gitmemi istemiyor. Bikini giyme konusunda çok ısrarcı, giymemi istemiyor... videoları genelde önden çekiyorum (gülerek) arkadan fotoğraf istemiyo yani sırtını açma, göbeğini açma zaten yarışma yasak o şekilde*" şeklinde açıklamış ve bunu *kıskançlık* olarak değerlendirmiştir. Şu an kendisini yarışma için yeterli hissetmediğinden dolayı sessiz kaldığını fakat "*çok iyi olsam giderim yani dinlemem*" sözlerinden yarışmalara katılma kararını *formunu hazır hissettiğinde*, kendi bağımsız kararıyla vereceği anlaşılmaktadır. Tam da bu nokta, sporun özgürleştirici yönüne güzel bir örnek teşkil edebilir.

Ataerkil ideoloji kadın bedeni üzerinde iktidar kurarken ve kadın bedenini şekillendirmeye çalışırken, en çok kıyafetler üzerinden hareket ettiği (Kula Demir ve Yiğit, 2013) söylenebilir. Araştırmamızın bulgularında görüldüğü gibi, sporcuların aileleri kız çocuklarının bikini giymesinden rahatsız olmuş ve onlara baskı uygulamışlardır. Ailelerinin katı yaklaşımlarının çevre ile yakından ilgisi olduğunun altını çizen katılımcılar, *el alem ne der?* sorgusunun onlar için önemli bir etkisi olduğunu düşünmektedir. Örneğin Yasemin, akraba ve komşularının ailesini nasıl etkilediğini "*Çevre hani çok şaşıyorlardı, bir kere çok fazla yakıştırma yapıyorlardı. Siz bunları giyiyorsunuz, ben rahat edemem, bir de hep şundan mesela kendilerinden örnek veriyorlar, ben olsam yapamazdım, kendileriyle kıyaslayarak siz nasıl rahat ediyorsunuz, bu şekilde böyle dolduruyorlardı*" sözleriyle açıklamıştır. Buket ise "*... (kız) arkadaşlarım hep şey diyordu, işte bikini mi ya nasıl giyeceksin, işte ileride erkek arkadaşın olduğu zaman nasıl tepki verir, işte ay bilmiyorum ya ben giymem, ben yapmam falan ay utanmıyor musun hiç falan gibisinden çok fazla tepki geldi. Erkekler de hani daha kaba işte ben sevgilime giydirmem diye tepki veriyor ya da ben ben sevgilime yaptırmam aman benim sevgilim olsa ben ayrılırım gibisinden çok tepkiler fazla oldu*" şeklindeki açıklamalarıyla beden üzerindeki eril denetimin hem kadınlar hem de erkekler tarafından oluşturulduğuna işaret eder.

Roza, "*eğer erkek olsaydım, sponsor bulabilirdim örnek veriyorum. Çünkü biz bir yere başvuru yaptık, belediyeye yaptık, bikini giyildiğini duyunca vermediler vazgeçtiler. Ama erkek olsaydım eğer, o slip mayoyu giysem bile verilerdi ki fazlasını bile verirlerdi*" diyerek Yasemin ise "*işte erkek mesela benim erkek kardeşim yapsa sorun olmaz hatta desteklerler ama kadın olduğum için işte bazı mahrem yerlerimi gösteriyormuşçasına muamele gördük*" fırsatlardan yararlanma ve spor yaşantılarının desteklenmesi boyutunda dahi eşitsizlik yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Foucault (2012) iktidarın, bireylerin tohumuna kadar ulaştığı, bedenlerine eriştiği, hâl ve tavırlarına, söylemlerine, öğrenimlerine, gündelik yaşamlarına sindiği kılcal var olma biçimini

düşündüğünü söyleyerek (s.21) bizi *toplumsal bedenin* denetimi ve disipline edilmesinde makro yapılardan mikro yapılarına kadar sızan iktidar ilişkilerini düşünmeye sevk eder. Roza'nın deneyimleri hem kamusal alanda (belediye) hem özel alanda (ev) eril iktidarın tüm kurumlara sirayet etmiş; tek ve merkezi bir biçimde değil, her yerde ve çok boyutlu olarak karşımıza çıkabilecek bir yapıda olduğunu anlamamızı sağlar. Bunun yanı sıra, toplumsal gerçekliğin farklı öznelliklerden oluştuğu ve bu nedenle farklı öznelliklerin olabileceğini (Koca, 2006) savunan postyapısalcı feminizminin aksine, Roza'nın deneyimleri kadın erkek ikili karşıtlığında, kadının özne konumunda olan erkeğe göre daha değersiz olarak konumlandığını doğrular niteliktedir. Bunun yanı sıra, beden üzerindeki tahakkümün çifte standartlı yapıda olduğunu ve erkek bedeninin özgürlüğü lehine işleyen; kadın bedeninin baskılanması üzerine kurulu yapısını görürüz. Hâlbuki toplumsal cinsiyette hakkaniyet; kaynaklara ve faydalara erişimde de adil ve hakkaniyetli davranılmasını gerektirir ve kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımını arttırmak için toplumsal cinsiyet hakkaniyetli programlar geliştirmek (Koca, Öztürk ve Arslan, 2012: 11) ve bunu spor politikalarının içine nüfuz eden bir bakış açısıyla uygulamak son derece önemlidir.

Katılımcılar hem sporcu hem de sporcu olmayan yakın çevrelerindeki erkek arkadaşları tarafından *erkeğin daha güçlü olduğunun (!)* ispatına yönelik benzer cinsiyetçi deneyimler yaşamışlardır. Alandaki tahakküm ilişkilerini görmemizi sağlayan bu deneyimler çoğunlukla erkeklerin kendi güçleri ile kadınların güçlerini kıyaslama yoluyla kurulmuştur:

“Karın kaslarını kıyaslıyorlardı ve işte kaç kilo ağırlık kaldırıyorsun? Bunda kaç kilo yapıyorsun? Kaç basıyorsun? Bunları söylüyorlardı, ben de söylüyordum işte, kendileriyle karşılaştırıyorlardı öyle şeyler oluyordu” (Roza, sporcu).

Genellikle güce dayalı olduğu için bilek güreşi yapma teklifinde bulunan erkekler, yenildikten sonra bu yenilgilerini meşrulaştırarak söylemler üretmeyi ihmal etmemişlerdir. Örneğin *“genelde hadi gel bilek güreşi yapalım, beni yener misin, yenebilir misin falan, yendiklerim oldu tabii”* diyen Asya'ya ek olarak Buket'in bilek güreşinde bölümünden (BESYO) yendiği bir erkeğin sözleri *“ya bütün gücümü uygulamadım şeyi vardı her zaman onun haricinde ya işte kız diye şey yapmadım”* şeklinde olmuştur. Yasemin'in ise kaldırdığı ağırlık karşısında salondaki erkeklerden aldığı tebrik cinsiyetçi öğelerle doludur:

“Birkaç defa ağırlık kaldırınca ooo ne güzel erkek gibi kaldırıyorsun, işte biz böyle kaldıramıyoruz ya da işte sizin neyinize bunu kaldırmak falan” (Yasemin, sporcu).

Görüşüğümüz sporculara kıyasla daha kaslı bir bedene sahip olan antrenör Tuğçe, salondaki erkek üyelerin kendisini gördükten sonra, cinsiyetçi kıyaslamalara bağlı olarak sık sık sakatlanmaları nedeniyle salonun daha sakin saatlerinde antrenman yaptığına değinmiştir:

“Erkekler benim vücudum gibi olmak istiyorlar ... Antremana girsem aynı hareketi yapmaya çalışan yüzlerce kişi olacak, o yüzden daha sakin saatlerde giriyorum sakatlanmasınlar diye (gülüşmeler). Ben erkek olmama rağmen onu kaldıramıyorsam ölürüm diyor yani (gülüşmeler). Kaldıramıyorlar, sakatlanıyorlar. Yani şöyle söyleyeyim kendi performansının % 10 üzerine çıkmaya çalışıyor ki, bir hafta yatıyor

ya da hastanelik oluyor. Hastanelik olan kişimiz de var (gülüşmeler)” (Tuğçe, antrenör).

İpek’in sözlerinden, eril tahakkümün inşasını, iktidarını fiziksel üstünlüğü ispatı yoluyla kurmaya çalışan erkeklerin, kadınlar tarafından yenilgiye uğramalarını, erkek iktidarının sekteye uğraması olarak algılandığını düşünebiliriz:

“... mesela bir başkasının kaldırdığı ağırlığı erkeğin kaldırdığı ağırlığı ben çok daha rahat kaldırabiliyorum. Ya da zorlanıp kaldıramadığını ben çok rahat kaldırabiliyorum. Bu da onlarda şaşkınlık uyandırıyor ve bu yüzden spor salonunu bırakan çok insan oldu, moral bozukluğu yüzünden. Benim şu anki gittiğim spor salonlarında, apar topar adamın kıyafetini giyip çekip gittiğini, sonradan o kıızı biz gördüğümüzde antrenman yapamıyoruz deyip de şikâyet aldığımı da biliyorum. Çok yani ben de hiç bilmiyordum, çok şey oldu tuhaf oldu ama böyle şeyler kesinlikle oluyor” (İpek, antrenör).

Kavasoğlu ve Yaşar’ın (2016) araştırma bulguları erkeklerin, hemen her fırsatta kadın sporcularla (bilardo, boks, güreş ve futbolda) maç yapmak istedikleri katılımcılar tarafından vurgulanmış ve erkeklerin bu meydan okumayı kaybetme durumunu hazmedemeyip sinirlendikleri ortaya çıkmıştır. Çünkü erkeklerin üstünlük kurma mücadelesinin kadınlardan daha güçlü olduklarını ispatlamaları iktidarı inşa etmenin temel koşullarından biridir. Benzer şekilde bikini fitnessda da, güç ispatı yoluyla erkekliklerini kurma ve sürdürme yolunu seçen erkekler olduğu görülmektedir. Buket’in aşağıdaki alıntısı ise hem kadınların vücut geliştirme ve fitnessda ikincil olarak konumlandırılmalarına hem de erkeklerin kendi aralarında inşa ettikleri iktidar ilişkilerine güzel bir örnektir:

“Spor salonunda 20 kiloyla bench hani göğüs hareketi vardı, onu yapamayan erkekler oluyordu işte spor salonunda çalıştığım zaman, patron beni çağırıyordu ben o zaman 40 kilo yapıyorum, işte gel şurda 3-4 tane bir tekrar yap falan diyorlardı, yaptıktan sonra işte şakalaşıyorlardı aralarında, ya sen iste 20 kilo kaldıramıyorsun kız 40 kiloyu kaldırıyor gibisinden bakış açıları oluyordu” (Buket, sporcu).

Karaçam ve Koca’nın (2014) da belirttiği gibi vücut geliştirme hem sayısal hem de kültürel olarak erkeklerin katılım gösterdiği bir sosyal alandır. Bu alandaki erkekler arasında, beden sermayesi ve alanda sergilenen pratiklere dayanan bir yarış ve kıyas gerçekleşmektedir (örneğin kaç kiloyla bench basıyorsun?). Erkekliklere dair inşa ve yeniden üretimin incelenmesini mümkün kılan bu söylem ve pratikler erkeklerin arasında gerçekleşen rekabeti de göstermektedir (Karaçam, 2015: 69). Yukarıdaki alıntıda çeken nokta bu rekabetin erkekler arasında değil bir kadın ile gerçekleşmesidir ki Buket’in kendisinden daha fazla ağırlık kaldırdığı erkeğe dair yapılan *şakalaşmalar* aslında alanda marjinalleştirilen bu erkeğin diğer erkekler tarafından aşağılanmasına bir örnektir. Aynı zamanda kadınların kaldırdıkları ağırlıklar üzerinden ya da bilek güreşi yapma teklifi üzerinden kurulan bu karşılaştırma ve kıyaslamalar, kasın ve gücün erkeklikle ilişkilendirilmesi fikri ile yakından ilişkilidir.

Toplumsal mekân toplumsal bir üründür ve bu şekilde üretilen mekân, düşünceye olduğu kadar eyleme de aygıt olarak hizmet ettiğinden, bir üretim aracı olmanın yanında, bir denetim, dolayısıyla tahakküm ve güç aracıdır (Lefebvre, 2016: 56). Mekânın kullanımını iktidar ilişkilerinden bağımsız düşünemeyeceğimizi anımsatan Yasemin'in sözleri, salonun çeperlerine sıkışan kadınlar ile salonun merkezine yayılan erkeklerin konumuna ve bu mekândaki bakışların baskı kurucu/rahatsız edici boyutuna işaret eder:

“...ben bazen rahatsız olacağımı düşünüp hiç başta ortalıkta değil de biraz daha kenarda köşede yapıyorduk vesaire onlar da böyle üstlerini çıkarıp yaparken biz köşede yapıyorduk (gülerek)... antrenman yapıyorsun işte evet squat yada eğilecek bir hareket hemen orda işte sette dönüyo direkt böyle (gülerek)” (Yasemin, sporcu).

Araştırmacı: *Sen ne yapıyordun böyle durumlarda?*

“İşte aynadan görünce, şey kenara çekiliyorum ya da birden her şeyi bırakıyordum. Böyle ters ters bakıyordum, yani profesyonel yapınca (ulusal ve uluslararası yarışmalara katılmak amacıyla) onları sallamıyorduk” (Yasemin, sporcu).

Yasemin'in mekânda üretilen iktidar ilişkilerine karşı geliştirdiği tepki, *iktidarın olduğu her yerde bir direniş ya da direniş imkânı* (Foucault, 2014: 21) olduğunun bir göstergesi olarak okunabilir.

2. Eril tahakkümün ikiyüzlü anlamları: “Bikini mi, ya nasıl giyeceksin? / Bir gece benimle birlikte olur musun?”

Bu temada ortaya çıkan temel bulgu, eril tahakkümün, katılımcıların branşlarının bir gerekliliği olarak yarışmalarda giydikleri bikini ve antrenmanda giydikleri spor kıyafetleri üzerinden onlara ahlâk dayatması yapma yoluyla kurulduğunu gösterir. Bununla birlikte yarışma ve antrenman fotoğraflarını sosyal medyada paylaşmaları sonucunda cinsel tacize uğramaları bu eril tahakkümün iki yüzlü anlamlarına işaret eder. Bu bağlamda ahlâki beklentileri kadınları ayıplayarak sağlamaya çalışan çifte cinsel ahlâk standardı; kadınların maruz kaldığı tacizi üretme ve meşrulaştırma yolunu seçmektedir. Katılımcıların olumsuz deneyimlerinin ortak noktasını, antrenman esnasında spor salonunda karşılaştıkları rahatsız edici bakışlar ile sosyal medyada paylaştıkları fotoğraf ve videolar hakkında aldıkları yorum ve mesajlar oluşturmaktadır. Örneğin Buket, instagrama bikinili ya da antrenman yaparken koydukları fotoğraflar için *“şuna bak orasını burasını açmış gibisinden laflar işte öbür dünyada yanacaksınız gibisinden bakış açıları vardı, işte utanmıyor musunuz ya gibisinden sözler bir sürü düşünceler vardı”* diyerek namus kavramının kadınlar tarafından korunmasını bekleyen ataerkil yapıyı ortaya koymaktadır. Yasemin ve Asya'nın deneyimleri de Buket'inkine oldukça benzerdir:

“Orda (instagramda) mesela giyinip bikinili attığımız zaman çok iğrenç şeyler yazanlar da oldu. Küfürler var bir sürü argo şeyler var yani. Şunlara bak bir kız böyle yapar mı işte, hep sonra Allah'ı karıştırıyorlar, siz cehennemde böyle yanacaksınız, çok fazla namusla

alakalı işte söyleyemiyorum, oruspu falan bir sürü şeyler yazanlar oldu...” (Yasemin, sporcu).

“...İşte neden her yerinizi açıyorsunuz, karnınızı açmasanız olmuyor mu, günah değil mi gibi şeyler geliyordu” (Roza, sporcu).

Erkeğe özgürleşme alanları sunan ataerkil düzen, konu kadın olunca aksi yönde bir uçta ilerleyerek kadının kapatılması, baskılanması gerektiği inancını namus kodlarına dayanarak yerine getirir. Bu bağlamda kadın bedeninin ve cinselliğinin düzenleme ve denetleme yöntemleriyle ataerkil rejim için namus kodları temelinde itaatkârlaştırılması (Kalav, 2015: 34, 40) modern iktidar teknolojilerinin disipline etme yollarından birisidir.

Katılımcılar için bikini giyme üzerinden geliştiren eleştiriler, sosyal medyada yorum yapmak söz konusu olduğunda şiddetini arttırmış, özellikle instagram sayfalarında paylaştıkları fotoğraflar nedeniyle ayıplama ve küfürle karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Fakat burada dikkat çekici nokta katılımcıların ahlâk ve namus gibi kavramlarla denetlenen ve gözetlenen beden aynı zamanda erkekler tarafından taciz edilen bir bedendir. Katılımcılar instagram hesaplarından, erkekler tarafından sık sık taciz içerikli mesajlar aldıklarını vurgulamışlardır.

“...Zaten mesela şimdiki algıda, şöyle ilk başlarda bikinili (fotoğraf) atınca, kimse beğenmiyordu. Mesela hepsi, aaa çok ayıp falan diye... Şimdi bazı erkek ergenus erkekuslar... taş gibi be, üf be, bir sürü şey yazanlar da oluyordu” (Yasemin, sporcu).

“Bikinili fotoğraf atıyosam, bir ara instagram profilim de açıldı değişik değişik insanlar, kalp gönderenler, öpücük gönderenler, değişik değişik yorumlar oluyordu, çok ağır yorumlar atanlar da oluyordu. İşte bir gecelik işte bilmem ne kadar falan, bir gece benimle birlikte olur musun, işte şu kadar veririm şöyle böyle diyenler de oluyordu, çok ağır yorumlar da vardı yani” (Asya, sporcu).

“Özellikle daha yeni instagramımın bir tanesini dondurdum, çok sapık var inanılmaz yani artık spora şey gibi bakıyorlar daha böyle cinsel içerikli ... özellikle kalça mesela kalça göğüs yani söyleyemiyorum” (Tuğçe, antrenör).

“Bacak çalıştığım günlerde taytımı daha farklı seçiyordum hani kaslarımı belli etsin diye, izlerken ben de motive olayım diye. Öyle fotoğraflar paylaştığımda işte genelde kalça odaklı yazıyorlar ya da daha da ileri gidip işte bir geceliğine şu kadar veririm benimle ol diyenler de oldu.” (Roza, sporcu).

Cinsellik, kadınlar aleyhine iktidar ilişkilerinin en somut olarak işlediği konulardan biridir. Bu alıntılarda cinsel tahakküm, erkeklerin kadınlar üzerindeki sistematik iktidarının bir yansımasıdır. Nitekim ataerkil ideolojide kadın bedenini nesneleştirilmesi, bu bedenin cinsel obje olarak görülmesi ile sağlanmaktadır. Bourideu (2014: 35) eril arzuyu, erotikleşmiş tahakküm olarak, sahip olma arzusu olarak yorumlar. Erkeklerin sahip olma arzusunun karşısında ise sahip olunan, edilgen ve pasif konumda yer alan kadın yer alır. Bu durum kadın

cinselliğini baskılayan erkek cinselliğini meşrulaştıran çifte standartlı bir ideolojiye hizmet eder.

Katılımcılar antrenman yaparken salondaki erkeklerin zaman zaman rahatsız hissedecekleri şekilde baktıklarını ifade etmişlerdir. Yasemin bu konudaki deneyimlerini “*antrenman yapıyorsun işte evet squat ya da eğilecek bir hareket hemen orda işte sette dönüyo direkt böyle bakıyor*” şeklindeki sözleriyle açıklamıştır. Abileri de vücut geliştirme ve fitnessçı olan ve onlarla aynı salonda antrenörlük yapan İpek, diğer spor merkezlerinde çalışan kadın antrenörlere göre daha avantajlı olduğunu düşünmektedir. Fakat hem daha güvenli bir ortamda olması hem de tecrübeli bir antrenör olmasına rağmen salondaki erkeklerin bakışlarından rahatsız olmaktadır:

“Açıkçası şimdi abilerimin yanında değil de başka bir spor salonundayım ve spor salonu bildiğin, full time erkek kaynıyor. Tek bir bayanım ben. Bir de onlardan daha fazla ağır giren (ağırlık kaldıran) bir insanım. Bir yandan tedirgin oluyorum, hoca olmama ve tecrübeli olmama rağmen. Ne kadar insanları tınlamayıp antrenman yapmaya kalksam bile o anki bakış açıları beni sinirlendirebiliyor. Bazen çok tuhaf bakabiliyorlar yani rahatsız edici bakış olabiliyor. Hayranlıkla bir bakış olabiliyor ama şahsen ben çok bakışları sevmediğim için, onlarla diyaloga girmesem de o anki şey beni etkiliyor yani rahatsızlık veriyor” (İpek, antrenör).

Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü gibi katılımcıların bikini fitness deneyimleri nedeniyle aldıkları uyarılar, katılımcıların bireysel hak ve özgürlüklerinin sınırını aşmış; şiddet ve taciz üreten bir eylem alanına dönüşmüştür. Fakat diğer tüm katılımcıların aksine antrenör İpek, sosyal medyada taciz edilmediğinin altını çizmiş ve diğer sporcuların bu tarz eylemlere maruz kalmasını onların tacizi çağırın tavırlarına bağlayarak farkında olmadan tacizi meşrulaştırmıştır:

“Şimdi beni rahatsız etmiyorlar, benim de bikinili fotoğraflarım var, benim de kısa şortlarla, yarım atletlerle çektiğim fotoğraflar var ben kendi resimlerime baktığımda hiçbir kişinin benim yorumumun altına abuk sabuk birşey yazdığını görmüyorum, bir diğer sporculara bakıyorum altına yazılmayan bir yorum kalmıyor.”

Araştırmacı: Neyle alakalı sizce bu durum?

“Bu kişinin kendi karakteriyle karşı tarafa verdiği izlenimle alakalı olan bir durum açıkçası onu söyleyim ... Erkekleri tahrik edecek olan olaylar şahsen bana bulunulmadı ama diğer arkadaşların altına yapılan yorumlara baktığımda, çok seksisin, onun dışında beni ara yani bana ulaş dediğinde beraber olalım gibisinden başka tekliflerde bulunan kişiler var. Of yavrum kelimeleri çok fazla meşhurdur ama dediğim gibi bu kişinin herhalde büyük bir ihtimal kendi karakteriyle alakalı. Ne benim fotoğrafımın altında öyle bir yorum var, bir arkadaşım daha var o da milli sporcu onun altındaki yorumda da öyle birşey yok ama bir diğer iki kişiyi takip ediyorum, altında yazılan yorumların haddi hesabı yok o kadar iğrenç kelimeler kullanılıyor, o kadar pis şeylerle ithamlarda bulunuyorlar. Güzel söz de var, kötü

söz de yer alıyor. Tek düşündüğüm şey neden biz de öyle birşey yokta onlarda var” (İpek, antrenör).

Foucault’ya (1993) göre, iktidar kurduğu, oluşturduğu birey üzerinden işler (s.86) ve böylelikle bu durum, özünde müdahale, gözetleme ve toplumsal cezalandırma olan iktidar ilişkilerinin zamanla bireyin kendi hakikati haline dönüşmesine (Kalav, 2015: 40) neden olur. İpek’in sözlerinden beden üzerinde iktidarın denetim ve disiplin mekanizmalarının içselleştirdiği; kadın bedeninin cinsel açıdan davetkâr olarak yorumlanmasına kapı araladığı ve tacizin meşrulaştırılmasının önünü açtığı anlaşılmaktadır. *Bedenlerin boyun eğmesini sağlayan biyo-iktidar* (Foucault, 2007: 103) aynı zamanda bir norm oluşturur. Toplumun söylemiş olduğu normu içselleştirme, kendine oto-kontrol uygulayan İpek, kendisini de bir otorite makamı olarak görüp eril tahakkümün en sinsi işlevlerinden birini yerine getirmektedir: Baskı ve denetimin, kadınlar tarafından normun dışında itilen herhangi bir kadın var oluşuna uygulanması. Nitekim Foucault’ya (2012) göre, gözetleyen bir bakış ve bakışın ağırlığını üzerinde hisseden herkes, bakışı oyle içselleştirir ki, sonunda kendini gözleme noktasına varır; böylece herkes kendi üzerinde ve kendine karşı bu gözetlemeyi işletecektir. Böylece iktidar sürekli olarak ve gülünç bir maliyetle işleyecektir (Foucault, 2012: 95).

3. Belalı Bedenler: “Hem fit olsun, hem bayan olsun, hem kibar olsun”

Katılımcılar, bu branşı yaparken fazla/aşırı kaslı olmaktan kaçınarak, başka bir deyişle *erkekleşmeden* yapmaya özen gösterdiklerinin altını çizmiştir. Katılımcıların tamamı için geleneksel kadınlık rollerine uygun bir beden imajı ön plandadır ve onlar için idealize edilen kadın bedeni toplumsal cinsiyet normları ile uyum içindedir: *Sıkı fakat erkeksi değil (Buket), çok aşırı kas yapmadım zaten (Yasemin), benim amacım fit ve estetik bir vücut (Roza), kadınlarda fitnesssta ince bel büyük kalça (Asya), topluma göre hem fit olsun hem bayan olsun hem kibar olsun (Tuğçe).*

Koca (2016: 28), Butler’ın *gender trouble* kavramına atıfta bulunarak, spordaki kadın bedeninin sıklıkla belalı bir beden olarak sunulduğuna dikkat çeker. Bu argüman, araştırmamızın bulguları için önemli destek sunmaktadır. Öyle ki katılımcılar için kaslı bedene yönelik toplumsal tepkiler şiddetli olumsuzluklar içerirken, hem toplumun dayattığı hem de kendilerinin içselleştirdiği ideal beden, kadınsı öğelerle yüklüdür.

Katılımcıların aile ve yakın çevrelerinden aldıkları temel uyarılar *erkek gibi olmamaları* yönünde ağırlık kazanırken, kadın bedenine dayatılan normun dışındaki kas oranını *iğrenç* olarak nitelemişlerdir:

“Kadınların tepkileri daha çok, işte ne yapacaksın erkek gibi mi olacaksın işte çok fazla erkek gibi olma kollarını falan omuzlarını biraz daha işte bayan gibi görün gibisindendi” (Asya, sporcu).

“Ya şuna bak iğrenç erkek gibi diyen de vardı, halbuki o kadar abartılı bir durum yoktu. Hani biz o yüzden rahatsız olmuyorduk ya da bakış açısı farklıdır, beğenmek zorunda

değiller ama saygı duymak zorundalardı, bu çok fazla olmuyordu, işte böyle kız mı olur ay iğrenç midem bulandı gibisinden bir sürü şey yazıyorlardı” (Buket, sporcu).

“Erkekler genel olarak, mesela siz çok iğrençsiniz, abartı bu kas ne iğrenç falan ... bu ne iğrençsiniz siz kendinize ne yapıyorsunuz şöyle bi sürü şey ya o küfürler yakıştırmalar, Kızlar da genelde şöyle mesela atıyorum, bir şeyler, soru soruyorlar mesela, sen bu işi yaptığın için, sonra ama ben böyle aşırı kas istemiyorum, erkek gibi olmayayım, böyle senin gibi olmak istemem” (Yasemin, sporcu).

Katılımcılar için rahatsız edici olan bu tepkilerin onların dünyasındaki anlamı, antrenör Tuğçe'nin sözlerinden anlamak mümkündür. Tuğçe'nin sosyal çevresinden aldığı ilk yorumlar *“çocuğum, kızım ne yapmışsın sen abartmışsın sen”* şeklinde olurken, ona göre kadın fitness antrenörü olmanın en büyük dezavantajlarından biri *“bir topluma girerken yaratık gibi bakılması”*dır. Tuğçe kadın ve erkeklerin kendi vücuduna yaptığı yorumların farklılaştığının altını *“kadınlar ıyyy diyor ama erkekler de tam tersi kaslı vücut seviyor bayanda”* şeklindeki sözleriye çizmiştir. Fakat söz konusu normatif kalıpların dışındaki kas oranı olduğunda hem kadın hem de erkeklerin yorumları ortaklaşmaktadır: *Aaa sen ne yapmışsın erkek gibi olmuşsun (Tuğçe) erkek gibi olacaksınız deniliyordu (Buket), klasik önyargı, erkek gibi olmamdan korktular (Roza), erkek gibi niye kas yapıyorsun, hiç yakıştır mı böyle bir şey (Yasemin), çok erkek gibi olma çok büyüme ne gerek var (Asya).*

Cinsiyet farkının toplumsal anlamına göre kadın ve erkek bedeni birbirini dışlayan fiziksel bedene dair söylemlerden beslenir. Dolayısıyla cinsiyet rejiminin inşasında dışlayıcı ve ayıplayıcı pratikler yoluyla kurulur ve bu toplumsal tutum kadınlar tarafından da içselleştirilebilir. Örneğin katılımcıların ideal beden imajını nasıl algıladıklarına baktığımızda onların da çok fazla kaslı olmak ya da erkek gibi olmak istemedikleri anlaşılmaktadır (Roza, Buket, Yasemin, Asya). Örneğin Buket'in *“kas isteyen kızlar oluyordu mesela hani daha sıkı daha biraz daha böyle illaki erkeksi değil yani”* şeklindeki ifadesinden ya da Yasemin'in *“Benim yaptığım gerçekten dikkat çeken büyük kas kütlesi olmadığı için de erkek gibi göstermiyordum. Yine de bu branş erkeklere adanmış gibi görüldüğü için, benim de o kadar kaslı olacağım ve bunu istediğim izlenimi oluyordu insanlarda. İlla bu kadar kas yapmak gerekmediğini ve istemediğimi zaten istesem de zor olduğunu, hatta istesemde bu isin çok zor olduğundan saygı duyulacak bir şey olduğunu sürekli açıklamak durumunda kalıyordum”* şeklindeki alıntısından da anlaşıldığı gibi ideal kadın bedeni ile kaslı kadın bedeni arasında keskin bir sınır çizilmiştir.

Aşağıdaki alıntılar vücut geliştirme ve fitnessta idealize edilen beden sermayesi ile katılımcıların bu ideal beden formunu içselleştirme pratiklerine dair izler taşımaktadır:

“Benim için ideal vücut kaslı ve parçalı. Örneğin belirgin omuz başları, ince bel ve belirgin karın kası, sıkı bir kalça ve büyük ama abartı değil çünkü bacaklar da kalınlaşıyor ve parçalı bacak kasları ama orantı önemli (gülümseyerek). Orantıdan kastım büyük kalça dar omuz değil ya da tam tersi de değil, 90-60-90 orantısı gibi diyebilirim ... Kadınlar kalça çalıştığı için tüm vücudu iyi olsa da dikkat edilen nokta hep kalçalar o

yüzden erkek gibisin diyen arkadaşım olmadı ilgi başka yerdeydi ama deseler hoşuma gitmezdi çünkü benim amacım fit ve estetik bir vücut” (Roza, sporcu).

“Ben tamamen kalça ağırlıklı çalışıyorum (gülümseyerek) en çok gelişmesini istediğim bölge, bunalıma bile girdim. Yani kadınlarda fitnessta ince bel, büyük kalça o zaman kadınlarda iyi olduğunu kanıtlıyorsun gibi bir şey hocam (gülümseyerek) ... Erkek gibi görünmemden korkuyorlar arkadaşlarım ailem de çok kas yapma falan diye hâlâ söylüyorlar yeter oldu artık diye ama bırakınca da kasın öyle kalacağını sanıyorlar, artık sadece kendim için yapıyorum yani iyi görüneyim, biri benden özel ders alacaksa önce benim iyi olmam önemli, erkek gibi olmayayım diye (gülümseyerek)” (Asya, sporcu).

“Vücut kaygısı olan biriydim, görünüş daha doğrusu. Hani belli başlı yerlerin güzel olması her kadının ya da bir bireyin kendini mutlu etmesi için bir sebep aslında. Ne gibi yerler mesela, benim basenlerim baya bi vardı, bacaklarım kalındı, şu anda da öyle ama o zaman ciddi şekilde toparlanmıştı, bunun olabileceğini gördüm aslında ve bu branşı yaptıkça vücudun kendi sınırlarını aştığını gördüm. Hani kendi kafanda kurduğum çizgileri bu branşta aşabiliyordum, böyle birazcık daha buda beni motive ediyordu” (Yasemin, sporcu).

Katılımcılar için bikini fitnessta bedenin kadınlıkla ilişkilendirilen bölümlerinin özel bir önemi olduğu anlaşılmaktadır. Hacıssoftaoğlu ve Bulgu'nun (2012) araştırma bulgularına göre, aerobik egzersiz, ideal kadın bedeni söylemini yeniden üreten bir eylem olarak iktidarın beden üzerinde kendini gerçekleştirilmesine hizmet etmektedir. Bir diğer deyişle, iktidar teknolojilerinin normalleştirme eylemlerinin bir parçasıdır. Bu araştırmanın sonuçları da, bikini fitnessta üretilen kadınlık kimliğinin, ideal bedene ulaşma ile ayrılmaz bir ilişkisi olduğuna işaret etmektedir. Fakat zayıf ve sıkı bir vücudu temsil eden beden ideali, tekilliği yüzünden baskıcıdır (Markula, 1995'ten aktaran Hacıssoftaoğlu ve Bulgu, 2012).

Antrenörlük yapan Tuğçe ve İpek ise, seanslarına gelen kadınlar zayıflamak istediklerini fakat kas istemediklerini vurgulamaktadırlar:

“Şey diyorlardı ben spor yapacağım, fit olmak istiyorum, zayıflamak istiyorum ama kas yapmak istemiyorum tepkileri bu... hem fit olsun hem bayan olsun hem kibar olsun düşünceler buna sahip hem de yani bazıları da daha çok şey istiyorlar tamamen manken gibi olsun (gülümseyerek)” (Tuğçe, antrenör).

İpek'in “(erkekler) her zaman için fit kadın istiyor, yani zayıf olsun yani zayıf derken fiziği göbeği olmasın vücudu sıkı olsun güzel bir görüntüsü olsun istiyor” ifadesinden eril normun kodladığı beden idealini görmek mümkündür. Tarihsel ve kültürel olarak erkeklerin domine ettiği sporlarda, kadınlık kimliğinin inşasını alan literatürdeki pek çok çalışma, “kadın kimliği” ile “kadın sporcu” kimliği arasında çatışma ve gerilimlerin yaşandığını göstermektedir. Bu branşlardaki (futbol, boks, güreş, dövüş sporları, vücut geliştirme gibi) kadınlar alanda ötekileştirilmekte, ayrımcılık yaşamakta ve sosyal etiketlenmelerle (lezbiyen,

erkeksi ve erkek Fatma gibi) karşılaşmaktadırlar. Bu nedenle kadın sporcular, toplumsal cinsiyetlendirilmiş bu alanda var olmak için bazı stratejiler geliştirmektedirler (Brake, 2013; Dessertrain & Weiss, 1988; Halbert, 1997; Hargreaves; 1997; Kleindienst-Cachay & Heckemeyer, 2008; Mennesson, 2000; Sisjord & Kristiansen, 2009; Theberge, 1995; Theberge, 1997). Örneğin kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarının sınırı *çok kaslı olmamak* ile çizilmektedir. Dolayısıyla uygun görülen ya da görülmeyen kaslılık oranı, toplumun eril kodlarına göre belirlendiği için gözetim, denetim, disiplin ve içselleştirme gibi yollarla kadın bedeni üzerinde iktidarın işlediği yorumunda bulunabiliriz.

Fitness salonuna gelen çoğu kadının (üyelerin) beden idealine baktığımızda iktidar ile beden arasındaki ilişkiyi görmek mümkündür. Çünkü kadınların arzu ettiği beden; iktidar tarafından idealize edilen bedendir: Zayıf fakat kaslı olmayan beden.

“Genelde bayanlarımızın göbek bölgesi ya da iç bacaklarında ciddi bir anlamda yağlanma meydana geliyor, oraları onlar için gittiğinde onlar için fittir. Yani genelde böyle çok zayıf istemiyorlar, çok zayıf isteyen insan, bazen zayıf geliyor, onda da zayıflama rahatsızlığı oluyor genel bakıldığında”

Araştırmacı: *Ne kadar kası olsun istiyor mesela kadınlar?*

Kas istemiyorlar

Araştırmacı: *Ne diyorlar?*

Kas olmasın ya, bunu kasa çevirme diyor. Kasın zaten yağdan dönme gibi bir lüksü hiç olmaz, olsaydı bütün bayanlar şu an kaslı olarak gezerdi yani etrafta.

Araştırmacı: *Neden kaslı olmak istemiyorlar sizce?*

Kötü bir görüntü olduğunu düşünüyorlar” (İpek, antrenör).

Belalı bedenler temasında incelediğimiz ideal beden kurgusu, katılımcıların aynı zamandan kadınlık kimliklerini korumak için geliştirdikleri alanda var olma stratejileridir. Markula (1995) *“sıkı fakat biçimli, fit fakat seksi, güçlü fakat ince”* söylemiyle kadın bedeni için idealize edilen kültürel anlamının altını çizmiş ve bu beden idealini dayatması nedeniyle egzersizin kadın bedeni üzerindeki baskıcı yönüne dikkat çekmiştir. Araştırmalar, kadınların hâkim söyleme göre şekillenen beden idealine ulaşmak için çaba harcadıklarını göstermektedir ki zayıf, ince ve estetik görünümde olmak –özellikle zayıflama isteği- gibi kadınlık kimliğinin yeniden inşasına dayanan unsurlar bu idealin temel harcını oluşturmaktadır. Böylece kadınların egzersiz ve spor deneyimlerinin önemli bir gerekçesini zayıflama –kilo verme- isteği oluştururken fazla kaslı bir görünüme sahip olmamak dikkat ettikleri bir unsur olarak karşımıza çıkar (George, 2005; Hacıssoftaoglu ve Bulgu, 2012, Krane, 2001; Markland ve Hardy, 1993; Mosewich vd., 2009; Öztürk ve Koca, 2014). Katılımcıların bedenini karın, bel, basen, bacak, kalça gibi kadınlıkla ve estetikle ilişkilendirilen bölgelerindeki kasları geliştirmeye ya da biçimlendirmeye odaklandıkları ve bunu “erkeksi olmadan” yapmaya özen gösterdikleri anlaşılmaktadır.

4. Var olma ve mücadele stratejileri: “Özel yaşantımızda her bayan gibi özenliydik ve bunu koruduk, kaybetmedik, nasıl kadınsak öyle kaldık”

Araştırmanın bulgularına göre katılımcılar, erkeksi değerler ve kültürün hâkim olduğu bu alanda *erkek gibi olmadan/kadınsılıklarını yitirmeden* var olabilmek, maruz kaldıkları taciz içerikli söylem ve pratiklerle mücadele edebilmek ve aileleri ve yakın sosyal çevrelerine bikini fitness sporcusu olduklarını kabul ettirmek adına birtakım stratejiler geliştirmişlerdir.

Katılımcıların kadınlık kimliklerini toplumsal beklentilere göre ispatlamak adına spor ve özel yaşantılarında saç, makyaj ve kıyafetlerine özen gösterdikleri dikkat çekmektedir. Bu noktada *kadınlık stratejisi* geliştiren sporcular farkında olmadan geleneksel kadın/ideal kadın beklentilerini de karşılamış olmaktadır:

“Biz abartmadığımız ve öyle (erkek gibi) göründüğümüzü düşünmediğimiz için ekstra bir bakım psikolojisine girmiyorduk. Spor yaptığımız için makyaj vs gibi seyleri önemsiyemiyorduk, spor kıyafetlerle geziyorduk ama özel yaşantımızda her bayan gibi özenliydik ve bunu koruduk kaybetmedik, nasıl kadınsak öyle kaldık, bu bizden bir şey eksiltmedi çok şey kazandırdı” (Buket, sporcu).

Özellikle erkeklere özgü olarak kodlanan sporlarda kadınlar, heteronormativenin sınırlarını ihlâl etme riski taşımaktadırlar. Bu nedenle spor alanlarında kadınlık kimliklerinden ötürü, gündelik hayatlarında ise sporcu kimliklerinden ötürü olmak suretiyle iki defa ezilmektedirler. Koca (2006), kadın sporu dünyasında, kadın sporcuların kadınlıklarının kutlanması ve değer görmesi yoluyla kadınlığın hegemonik olarak işlendiğini söyler. Buna göre bir erkek alanı olarak görülen spor ortamında yer alan birçok kadın, hegemonik erkekliğin her türlü özelliklerine sahip olan erkek sporcu kimliği altında, kendi sporcu kimliğini oluştururken kadınlığını ön plana çıkardığını, makyaj yaptığını, daha kadınsı kıyafetler giydiğini ve kadınsı davranışlarda bulunduğunu ve diğer taraftan toplumda bu tür davranışlarda bulunmaları beklentisinin var olduğunu da söylemek mümkündür:

“Bakım yapıyordum, burada amaç bunu yaparak kadınlıktan uzaklaşmadığımızı tam aksine ne kadar yakıştığımızı ve normal bir şey olduğunu göstermek. Benim yaptığım gerçekten dikkat çeken büyük kas kütlesi olmadığı için de erkek gibi göstermiyordum. Yine de bu branş erkeklere adanmış gibi görüldüğü için benim de o kadar kaslı olacağım ve bunu istediğim izlenimi oluyordu insanlarda. İlla bu kadar kas yapmak gerektiğini ve istemediğimi, zaten istesem de zor olduğumu hatta istesem de bu işin çok zor olduğundan saygı duyulacak bir şey olduğunu sürekli açıklamak durumunda kalıyordum” (Yasemin, sporcu).

“Şöyle söyleyeyim yani bakım yapıyorum kendime bakıyorum tırnaklarıma saçıma daha çok bayansı giyiniyorum, topuklu giyiniyorum, daha çok bayan olarak giyiniyorum ki görsel olarak yani benim tamamen bayan olduğumu görüp daha çok teşvik etme amaçlı oluyor” (Tuğçe, antrenör).

“Erkeksi görünmemek için makyaj yaptım ama normalde de yapıyordum, saçım uzundu zaten açık bırakırdım ve vücudumu, hatlarımı belli eden kıyafetler giyerdim, başkası kadını görsün diye değil tabi ki verdiğim emeği görmek beni mutlu ettiği için (gülümseyerek)” (Roza, sporcu).

Koca'nın (2016: 28) belirttiği gibi, spordaki kadın bedeni çoğunlukla belalı bir beden[‡] olarak sunulur çünkü sporcu bedenin özellikleri kadın bedenini içermez. Spor alanında erkek beden sermayesinin (kaslılık ve güç) ve bunu kutsayan eril değerlerin (saldırganlık, rekabet gibi) önemszenmesi, bu sermayenin ve değerlerin dışında kalan sporcu kadınların sporculuk/kadınlık paradoksu yaşamalarına ve var olabilme mücadelelerine bazı stratejiler uygulamalarına neden olabilmektedir. Örneğin kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarının sınırı *çok kaslı olmamak* ile çizilmektedir. Hacısofıtaoğlu ve Bulgu (2012)'nin araştırma sonuçları kadınlar için egzersizin zayıf (ideal/güzel) bedene ulaşmanın yollarından biri olduğunu ortaya koymuş ve bu çalışmada aerobik egzersize katılan kadınların kas yapmaktan korktukları özellikle ifade edilmiştir. Emir, Karaçam ve Koca (2015) ise kadın boksörler üzerinde yaptıkları çalışmada, kadınların alanda kabul görmek ve var olabilmek için, toplumsal hayatlarında süslenip makyaj yaparak boksör olduklarını belli etmemeye çalıştıklarını, ringin dışında “kadın kalabilmek” için muhafaza stratejisi sergilediklerini göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışmalardaki kadınların spor deneyimlerinde fazla kaslı olmamak, geleneksel kadınlık rollerini üretmek gibi bazı stratejileri uyguladıkları anlaşılmaktadır.

Katılımcılarımız için bikini fitnessa başlama fikri öncelikle aileleri tarafından reddedilmiştir. Bu nedenle ilk olarak ailelerini ikna etme yollarına başvurmuşlar daha sonra ise yaptıkları branşı çevrelerinden gizleme stratejisi kullanmışlardır. Örneğin, Buket, Yasemin ve Roza spora ilk başladıklarında ailelerine bikini giyeceklerini bilinçli olarak söylemediklerinin altını çizmiştir. Bunun dışında çevresindekiler tarafından branşları sorulduğunda bikini fitness yerine atletik fitness ya da bilek güreşi gibi farklı yanıtlar verdiklerini dile getirmişlerdir:

“...birazcık ailemin baskısı altında kaldığım için bir ara vazgeçmiştim hani katılmıyordum artık. Sonrası yalan dolanla birazcık daha şey oldu, daha doğrusu yalan değil de birazcık kıvrırma diyim mesela şort diyordum işte onu da yapmıştık. Şimdi bunun yanında bir dalı daha vardı atletik fizik diye geçiyordu orda da biraz barfiks çekiyorduk, kürek çekiyorduk vesaire o da bir yarışmaydı. Ben sadece ona gireceğimi söylüyordum ama ona girmişken ona da (bikini fitness) girdim (gülümseyerek)” (Yasemin, sporcu).

“... fazla açmadık spor yapıyorduk, spora gidiyorduk ama bunun ne olduğunu toplum çok fazla bilmiyordu ya da bilek güreşi altında söylüyorduk biz bunu çünkü hem utanıyorduk. İşte en başta (ailemize) yalan söylemek zorunda kaldık... (anne antrenmanlara gitmeye izin vermediği için) ben pencereden işte spor çantamı çıkartıyordum kapıdan çıkmaya çalışıyordum” (Buket, sporcu).

[‡] Koca burada Judith Butler'ın Gender Trouble kavramına atıfta bulunuyor.

“Eskiden hiç kimseye söylemiyorduk fitness yaptığımızı, hiçbir şekilde reklam yapmıyorduk hani böyle düşünecekler diye biz de demek ki nasıl etkilemişlerse ben bile söylemekten utanıyordum, sınıfta ben yarışmaya gittim falan hiçbir şekilde söylemiyordum, hepsine her senelere bilek güreşi diyorduk, işte bişey yapmıyoruz falan böyle çok üstünü kapatıyorduk hatta üniversiteye girince de birazcık ilk dönemlerde böyleydi sonradan işte yapmaya başladıkça açıldık artık, söylemekten hiç çekinmiyorum” (Yasemin, sporcu).

Sporcular için ailelerini ikna etmenin en güçlü söylemi *milli takıma girme* hedefinde görülmektedir. Nitekim bu katılımcılar için (Buket, Yasemin, Asya ve Roza) milli takım sporcusu olmanın üniversitelerin beden eğitimi bölümlerine girme ya da öğrenci iken millilik bursu alma gibi eğitsel, ekonomik ve saygınlık açısından önemli getirileri olan bir anlamı vardır. *“Asıl amacımız milli sporcu olmaktı, hem okulumuzu kazanmak hem de burs alıp ailemize yardım etmek amaçlıydı”* diyen Buket’e benzer olarak Yasemin’in de *“ben sizin için istiyorum ben milli sporcu olmak için sonra devam etmeyeceğim zaten iste sporu çok seviyorum siz niye arkamda durmuyorsunuz işte vesaire vesaire sürekli böyle savunmalar yapıyordum kendilerine”* sözlerinden anlaşıldığı gibi ikna stratejilerinde somut sportif başarı kriteri (milli olmak) son derece önemli bir işlev görmüştür. Nitekim bu başarı kriterinin hem aileler üzerinde hem de komşular üzerinde oldukça önemli bir dönüşüm yarattığı Yasemin’in *“işte milli sporcu olduktan sonra işte yarışmada derece yapınca bu sefer hani elde kupayla girince o mahalleye, o eve herkesin bakış açısı değişti vay be falan aldınız işte birşeyler kazandınız mı şöyle böyle helal olsun yaptınız vesaire, bu sefer tam tersi oldu”* ve Asya’nın *“tam tersi destekliyorlar şu an milli sporcu bursu da aldığım için de, maaşı var işte mahallededen de olumlu tepkiler alıyorum”* ifadelerinden anlaşılmaktadır.

İpek ise akrabalarından aldıkları ayıplama içerikli yorumlar nedeniyle ailesinin etkisini arttıran tepkisine karşı özellikle babası ile mücadele ederek yaptığı branşı kabul ettirdiğini ifade etmiştir:

“...onlara bir şeyleri kabullendirdim ama ben onların sözünü dinleyip kapanmaya başlasaydım olay olmaya devam edecekti o yüzden üstlerine gide gide aileme tamamen kabul ettire ettire bunlar oldu. Babam açıkçası hiç kabul etmedi yarışmaya girişimi, o bikiniyi tesadüf eseri telefonda gördü. Sen bunu giyersen beni öldür mezara götür dedi, çok istiyorsan mezara girebilirsin dedim çünkü ben bu bikiniyi giyip de ben bu yarışmaya gireceğim. Eğer sen beni dedim, kıyafetimle namusumu ölçüyorsan şimdi gidip kendini atabilirsin dedim. Adam tabi baya bir kötü oldu filan (gülüşmeler) ondan sonra yavaş yavaş bir ikna etme çabalarımız oldu yavaş yavaş kabullendi” (İpek, antrenör).

Erkek ağırlıklı bir alanda spor yaparken rahatsız edici bakışlarla karşılaştıklarında Asya’nın *“kesinlikle terk etmiyorum (antrenman alanını) tam tersi antrenmanımı yapmaya devam ediyorum. Ya da antrenman yaparken eğer mide falan çalışıyosam tam tersi midemi açıp da bakabiliyorum”* ifadesinden ve Buket’in *“ben de ona karşı gözlerinin içine bakarak ters bir bakış atıyordum”* şeklindeki sözlerinden de anlaşıldığı gibi katılımcıların direniş ve karşı koyma stratejisi uyguladığı anlaşılmaktadır.

Katılımcıların instagram hesaplarından aldıkları yorumlarla nasıl mücadele ettikleri sorulduğunda ise çoğunlukla görmezden gelme stratejisi uyguladıkları anlaşılmıştır. Roza, “onları (yorumları) eskisi kadar takmamaya başladım, mesaj yazanların sildim, özelden mesaj gönderenleri kabul etmedim mesajını, zaten sürekli yazan sürekli yazan olduysa onları da engelledim” derken Tuğçe, “özellikle daha yeni instagramımın bir tanesini dondurdum çok sapık var inanılmaz yani artık spora şey gibi bakıyorlar daha böyle cinsel içerikli” sözleriyle bu tacizlerle nasıl başa çıktıklarını anlatmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor alanlarında kadın bedeni, iktidar ilişkilerinin sürdürülmesi ya da egemen söyleme meydan okuması bakımından çarpıcı bir anlama sahiptir. Nitekim spor, kadınların onlara atfedilen ince-narin-hassas gibi formların dışına çıkmalarını sağlaması bakımından bir direniş alanı oluşturabildiği gibi toplumsal cinsiyet rejiminin yeniden inşasını sağlaması bakımından kadın bedeni üzerinde kurulan bir denetim aracına dönüşebilir.

Kaslı olmayı erkeğin biyolojik özelliğine atfetme ve kaslı bedeni kadınsılıkla ilişkilendirmeme üzerine inşa edilen toplumsal cinsiyet rejimi, kadın bedeni üzerinde onların geleneksel rollerine göre şekillenen kalıplarla bir takım denetim mekanizmaları oluşturmaktadır. Araştırmamızın bulguları kadın bedeni üzerindeki eril tahakküm ve disiplinci iktidar pratiklerinin farklı ve çoklu bağlamlarda oluştuğunu göstermektedir. Katılımcılarımızın aldığı temel uyarı, erkek gibi olmadan, erkekleşmeden ve çok kaslı olmadan alanda var olmalarına yöneliktir. Koca'nın (2016: 28) da altını çizdiği gibi, spor alanında erkek beden sermayesinin (kaslılık ve fiziksel güç) ve bunu kutlayan eril değerlerin (saldırganlık, rekabet gibi) önemsenmesi, bu sermayenin ve değerlerin dışında kalan sporcu kadınların sporculuk/kadınlık paradoksu yaşamalarına ve var olabilme mücadelelerinde bazı stratejiler uygulamalarına neden olabilmektedir. Heteroseksüel kadınlığa uymama cinsiyetçi ve heteroseksist bir ayırım getirmektedir ve bu ayırımdan kaçmak için sporcu kadınlar kadınlıklarını vurgulamaya çalışmaktadırlar (Koca, 2006). Bizim çalışmamız açısından da benzer bir çelişki söz konusudur. Öyle ki katılımcılar fazla kaslı olmamaları ve erkek gibi görünmemeleri konusunda sık sık uyarılar almış, bu uyarı ve beklentileri içselleştirmek ve toplumsal cinsiyet normlarını yeniden üretmek suretiyle *muhafaza stratejisi* (Emir, Karaçam ve Koca, 2015) geliştirmişlerdir. Dolayısıyla çok kaslı olmadan, erkekleşmeden, estetikliğini ve kadınsılığını yitirmeden; diğer bir deyişle idealize edilen kadınlık normlarının dışına çıkmadan alanda var oldukları anlaşılmaktadır.

Düzeltilme ve normalleştirme işlevlerini, namus ve ahlâk gibi kodlar üzerinden kurmaya çalışan iktidar mekanizması, katılımcılarımızın bedenleti üzerinde denetim kurmuş ve spor deneyimlerini baskılamıştır. Sporcuların bikini giymelerinden duyulan kolektif bir ataerkil rahatsızlık söz konusudur. Bourdieu'ya (2014: 22) göre toplumsal düzen, amacı, üzerine temellendirdiği eril tahakkümü tasdik etmek olan devasa bir sembolik makina gibi işler. Çalışmamızın sonuçlarına göre de bu tahakküm katılımcılarımızın aileleri, akrabaları, kız ve erkek arkadaşları ya da sevgilileri tarafından kurulmuştur. Fakat bu eril tahakküm aynı zamanda iki yüzlüdür. Çünkü bir yandan toplumsal ahlâkı kadınları kapalı (!) tutarak sağlayacağını düşünürken diğer yandan toplumsal kalıplara bedenleri (bikini giyme) ve başarı

hedeflerinde kararlı bir şekilde yürüyerek (ulusal ve uluslararası yarışmalara katılma; dereceler elde etme) karşı koyan kadınlar, direniş imkânının her yerdeliğini hatırlatmaktadır.

Spora ve egzersize katılım kadının hem fiziksel hem de psikolojik olarak güçlenmesine hizmet edebilir, kadınlar kendi fiziksel becerilerini test edebilir, kişisel bir başarı duygusu geliştirebilir ve kendi bedenlerini kendileri kontrol edebilirler. Bu bağlamda sporun kadınların özgürlüğünde bir ajan olabilme potansiyeli, kadınların bu alandaki ezilme deneyimlerinden değil, kendi bedenlerini güçlü ve eril egemenlikten bağımsız/özgür olduğu deneyimlerinden kaynaklanmaktadır (Koca ve Bulgu, 2005). Kadın bedeninin özgürlüğünün sınırları eril tahakküme göre belirlenir kadınların ikincil konumu kültürel ve toplumsal olarak onaylanır ise, kadının nesneleşmesi ve tacize açık hale gelmesi sonucu ile karşılaşırız. Dolayısıyla özgürlüğün sınırları eril tahakküme göre değil eril tahakküme rağmen çizilmeli ve korunmasının zorunluluğu toplumsal onaydan geçmelidir. Bunun için başta spor kurumlarında olmak üzere tüm toplumsal kurumlarda kadınlar için spor deneyimlerinin onları güçlendirici etkisinin dikkate alındığı toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik politikalar üretilmelidir.

KAYNAKLAR

- Akgündüz, G. Ö. (2013). Foucault'da iktidar ve beden ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-16.
- Bilgin, R. (2015). Tüketim kültüründe kadın bedeninin cinsel kurgu olarak konumlandırılması ve sunumu. *International Journal of Social Science*, 36, 309-329.
- Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve modern toplumda kadın bedeni ve cinselliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 219-243.
- Bourdieu, P. (2014). *Eril tahakküm*. (B. Yılmaz Çev.). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Brake, D. L. (2013). Wrestling with gender: Constructing masculinity by refusing to wrestle women. *Nevada Law Journal*, 13, 486-532.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillot, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 136-144.
- Chimot, C., & Louveau, C. (2010). Becoming a man while playing a female sport: The construction of masculine identity in boys doing rhythmic gymnastics. *International Review for the Sociology of Sport*, 13, 1-21.
- Dedeoğlu, A. Ö., ve Savasçı, İ. (2005). Tüketim kültüründe beden güzelliği ve yemek yeme arzuları: kadınların tüketim pratiklerine yansması. *Ege Academic Review*, 5(1), 77-87.
- Demez, G. (2012). Medyada yeni sağlık anlayışları ve kadın bedeninin temsili. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 512-532.
- Desertrain, G. S., & Weiss, M. R. (1988). Being female and athletic: A cause for conflict? *Sex Roles*, 18(9), 567-582.
- Doğan, S. Y. (2010). Tüketim kültüründe kadın bedeninin idealize edilmesine yönelik kadın algılamaları ve tüketim davranışlarıyla ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 51-59.
- Emir, E. Karaçam, M. Ş., ve Koca, C. (2016). Kadın boksörler: Boks ringinde ve ringin dışında sürekli eldiven giymek. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 26(4), 136-153.

- Ersöz, A. G. (2010). Tüketim toplumunda "sıfır beden" söylemi: Neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27(2), 37-53.
- Foucault, M. (2012). *İktidarın Gözü. Seçme Yazılar 4*. I. Ergüden (Çev.). (3. Basım) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2014). *Özne ve İktidar. Seçme Yazılar 2*. I. Ergüden, O., & Akınbay (Çev.). (4. Basım) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (1993). *Ders özetleri 1970-1982*. S. Hilav (Çev.). (2. Basım). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Foucault, M. (2007). *Cinselliğin Tarihi*. H.U. Tanrıöver (Çev.). (2. Basım). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- George, M. (2005). Making sense of muscle: The body experiences of collegiate women athletes. *Sociological inquiry*, 75(3), 317-345.
- Hacısofıtaoğlu, İ. (2005). *Fiziksel etkinliklerin kadınların bedenlerinin ve toplumsal kimliklerinin yapılanmasındaki işlevi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hacısofıtaoğlu, İ., ve Bulgu, N. (2012). Kadınlar ve egzersiz: Aerobik egzersizin çatışmalı anlamları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 23(4), 177-194.
- Halbert, C. (1997). Tough enough and woman enough: Stereotypes, discrimination, and impression management among women professional boxers. *Journal of Sport and Social Issues*, 21(1), 7-36.
- Hargreaves, J. (1997). Women's boxing and related activities: Introducing images and meanings. *Body & Society*, 3(4), 33-49.
- İnceoğlu, Y. ve Kar, A. (2010). Yeni güzellik ikonları: İnsan bedeninin özgürlüğü mü, mahkumiyeti mi? Y. İnceoğlu ve A. Kar (Der.) *Dişilik, güzellik ve şiddet sarmalında kadın ve bedeni* içinde (s. 65-90). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Kalav, A. (2015). *Değişen ve dönüşen sosyal bir olgu olarak namus ve toplumsal cinsiyet*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaçam, M.Ş. (2015). *Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yeri*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karaçam, M.Ş., ve Koca, C. (2014). Egzersiz alanında besin desteği kullanımına sosyolojik açıdan bir bakış: Abi ben yeni başladım, benim almama gerek var mı? *Toplum ve Hekim*, 29(5), 366-380.
- Kavasoğlu, İ., ve Yaşar, M. (2016). Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporcular. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 27(3), 118-132.
- Kaylı, D. (2009). *Feminist eleştirel yaklaşımlarda özgürleşme ve kadın bedeni*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kesim, S., ve Kar, A. (2010). Plastik cerrahi, "Tanrım beni baştan yarat!.." metaforunu mümkün kılabilir mi? Y. İnceoğlu ve A. Kar (Der.). *Dişilik, güzellik ve şiddet sarmalında kadın ve bedeni* içinde (s. 173-196). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Kleindienst-Cachay, C., & Heckemeyer, K. (2008). Women in male domains of sport. *International Journal of Eastern Sports ve Physical Education*, 6 (1), 14-37.
- Koca, C. (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 17 (2): 81-99.
- Koca, C. (2016). Cinsiyetlendirilmiş bir alan olarak spor. C. Koca (Ed.). *Sporun toplumsal cinsiyet halleri* içinde (s. 18-37). Ankara: Spor Yayınevi.
- Koca, C., ve Bulgu, N. (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163- 181.

- Koca, C., ve Demirhan, G. (2005). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyetin yeniden üretimi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 16 (4), 200-228.
- Koca, C., Öztürk P., ve Arslan B. (2012). *Kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımı*. Ankara: Kadınlar İçin Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği.
- Koivula, N. (2001). Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24 (4), 377-393.
- Köse, H. (2011). Tüketim toplumunda bir “sosyal beden” kurgusu olarak kadın. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(4), 76-89.
- Köse, H. (2016). Bourdieu düşüncesinde tahakküm-itaat ilişkisi ve sosyo-politik beden. *İlefler Dergisi*, 3(2), 173-199.
- Krane, V. (2001). We can be athletic and feminine, but do we want to? Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53(1), 115-133.
- Kula Demir, N. K., & Yiğit, Z. (2013). Reklam fotoğraflarında kadın bedeninin değişimi. *Turkish Studies*, 8(6), 459-472.
- Kümbetoğlu, B. (2015). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma*. (4. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Lefebvre, H. (2016). *Mekânın üretimi*. (4. Baskı). I.Ergüden (Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Markland, D. & Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 289-296.
- Markula, P. (1995). Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The postmodern aerobicizing female bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 424-453.
- Matteo, S. (1986). The effect of sex and gender-schematic processing on sport participation. *Sex Roles*, 15(7-8), 417-432.
- Mayring, P. (2011). *Nitel sosyal araştırmaya giriş*. A. Gümüş & M.S. Durgun (Çev.). Ankara: BilgeSu Yayıncılık.
- Mennesson, C. (2000). Hard women and soft women The social construction of identities among female boxers. *International Review for the Sociology of Sport*, 35 (1), 21-33.
- Mosewich, A. D., Vangool, A. B., Kowalski, K. C., & McHugh, T. L. F. (2009). Exploring women track and field athletes' meanings of muscularity. *Journal of applied sport psychology*, 21(1), 99-115.
- Ozansoy, N. (2012). Tüketim toplumunda güzellik imajının üretimi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, P. (2016). Sporda toplumsal cinsiyet çalışmalarının tarihsel seyri. C. Koca (Ed.). *Sporun toplumsal cinsiyet halleri içinde* (s. 38- 55). Ankara: Spor Yayınevi.
- Öztürk, P. ve Koca, C. (2014). Egzersiz ve performans sporunda beden politikaları. *Toplum ve Hekim*, 29(5), 333-343.
- Patton, M.Q. (2014). *Nitel Araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. M.Bütün ve S.B. Demir (Ed.). Ankara: Pegem.
- Riemer, B. A. & Visio, M. E. (2003). Gender typing of sports: an investigation of Metheny's classification. *Research Quarterly for Exercise ve Sport*, 74, 193-204.
- Sarup, M. (2004). *Postyapısalcılık ve Postmodernizm*. A. Güçlü (Çev.). (2. Basım). Ankara: Bilim ve Sanat.
- Sisjord, M. K. & Kristiansen, E. (2009). Elite women wrestlers' muscles: physical strength and a social burden. *International Review for the Sociology of Sport*, 44(2-3), 231-246.

Talimciler, A. (2015). *Sporun sosyolojisi sosyolojinin sporu*. (2. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Theberge, N. (1995). Gender, sport, and the construction of community: A case study from women's ice hockey. *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 389-402.

Theberge, N. (1997). It's part of the game physicality and the production of gender in women's hockey. *Gender & Society*, 11(1), 69-87.

Timurturkan, M. (2009). *İktidarın nesnesi olarak beden*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Topaloğlu, H. (2010). Gölgedeki bedenler: Bedenin inşa sürecinde toplumsalın etkileri. *Alternatif Politika*, 2(3), 251-276.

User, İ. (2010). Biyoteknolojiler ve kadın bedeni. Y. İnceoğlu ve A. Kar (Der.). *Dişilik, güzellik ve şiddet sarmalında kadın ve bedeni içinde* (s. 133-169). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Kurumlarının Beden Eğitimi Öğretmeni İstihdamına Bakış Açısı

Sibel NALBANT^{1*}, Nazan IZGAR²

¹*İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID iD: 0000-0002-3481-6337*

²*İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü*

Öz

Bu araştırma özel eğitim ve rehabilitasyon kurumu sahiplerinin gözünden beden eğitimi öğretmeni istihdamı gerekliliği ve konuyla ilgili sorunları belirlemek amacıyla yapılmıştır. Nitel araştırma veri toplama tekniklerinden bireysel görüşme tekniği kullanılmış ve İstanbul ili Pendik ilçesinde bulunan 1 kadın 3 erkek olmak üzere toplam 4 kurum sahibi ile görüşme yapılmıştır. Araştırma verileri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmış, geçerlik ve güvenilirlik sağlanması için çeşitleme (triangulation) tercih edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcılar, özel gereksinimli çocukların spor aktivitelerine ihtiyacı olduğunu belirtmiş ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde istihdam edilecek olan beden eğitimi öğretmenlerinin alanla ilgili deneyimlerinin olmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır. Araştırmanın sonuçları, kurum sahiplerinin özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde beden eğitimi öğretmenlerinin istihdam edilebilmesi için, yasal düzenlemelerin olması gerektiğini ve ancak bu yasal düzenleme yapıldığı takdirde beden eğitimi öğretmeni istihdam edebileceklerini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlara bağlı olarak, ancak Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel eğitim kurumlarında engelliler için spor alanında deneyimli beden eğitimi öğretmeni bulundurma zorunluluğu konusunda yasal düzenleme yapılır ise beden eğitimi öğretmenlerine mesleki tanınırlık sağlanacak ve özel eğitim alanında hizmet sunma olanağına erişilecektir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 03.05.2018

Kabul Tarihi: 29.06.2018

Online Yayın Tarihi: 30.06.2018

DOI: 10.30769/usbd.420781

Anahtar kelimeler:

*Özel Gereksinimli Birey,
Beden Eğitimi,
İstihdam*

Perspective of Special Education and Rehabilitation Institutions on Physical Education Teacher Employment

Abstract

The study was conducted in order to determine the necessity of physical education teacher employment and the problems related to the subject in the eyes of private education and rehabilitation institution owners. In this research individual interviewing technique, one of the qualitative research data gathering techniques, has been used and 4 institution owners - 1 female and 3 male- have been interviewed. The research data has been gathered by semi-structured interview technique and triangulation has been preferred to provide validity and reliability. The participants have noted that special-needs children need sports activities and emphasized that it is important that physical education teachers, who are to be employed in Special-needs Education and Rehabilitation Centers, have experience in the field. As a striking outcome, the research results indicate that there must be legal regulations so that institution owners can recruit physical education teachers in Special Needs Education and Rehabilitation Centers, and provided that these regulations are made, they can employ physical education teachers. According to the research findings all participants reported that physical education is important for special needs individuals. In addition the participants have noted necessary legal arrangements must be made and physical education teachers who expert in this should be employed in the field of special education. Depending on these results, it can be thought that it is a prerequisite for solving the problem of making legal regulations about the necessity of providing physical education teachers for disabled people in special education institutions affiliated to the Ministry of National Education.

Original Article

Article Info

Received: 03.05.2018

Accepted: 29.06.2018

Online Published: 30.06.2018

Keywords:

*Children with special
educational need,
Physical Education,
Supplements
employment*

*Sorumlu Yazar: Sibel NALBANT, E-Posta: sibel.nalbant@gedik.edu.tr

GİRİŞ

Eğitim sisteminin en önemli amacı; hak temelli yaklaşımla, tüm çocukların gelişim süreçlerindeki olası sorunlarını çözmek ve gereksinim duyulan alanlarda eğitim hizmeti sunmaktır. Bu sistemin içinde yer alan özel eğitimin amacı ise; herhangi bir nedenle normal eğitim süreçlerinden yararlanamayan bireylere eğitimde fırsat eşitliği sağlamaktır. Bunu gerçekleştirmek için özel eğitim kurumlarının eğitim programlarının, çok yönlü gelişimi destekler nitelikte olması gerektiği düşünülmektedir.

Çocuğun doğal ihtiyacı olan hareket ve oyun isteği, okulda beden eğitimi derslerinin önemini artırmaktadır. Çünkü eğitim sistemi gereği öğrenciler ev yaşantısından daha çok okulda zaman geçirmektedirler. Günümüz eğitim öğretim kurumlarında okutulan derslerle, öğrencilerde geliştirilmek istenen, bilgi ve beceriler gibi bilişsel davranışlardaki değişikliklerin yanında; psikomotor gelişim ve duyuşsal davranışlarda vardır (Demirci ve Topbaş Demirci, 2014). Özel eğitime gereksinim duyan öğrenciler söz konusu olduğunda ise uygun beden eğitimi ve spor uygulamaları ile kişinin kendine yeten bir birey olarak yaşamın devamlılığını sağlama ve toplumsal uyum açısından beden eğitimi ve spor uygulamalarının ne kadar önem taşıdığı bilinmektedir (MEB, 2012). Özel eğitime ihtiyaç duyulan çocuklarda yapılacak olan aktiviteler için uzun vadeli hedefler ele alındığında; engelli bireylerde olumlu benlik kavramı, sosyal yeterlilik, motor becerilerde gelişim, fiziksel ve motor uygunluk, serbest zaman becerileri, gerilimi giderme, oyun becerileri ve yaratıcı ifadeleri geliştirme amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öğrencilerin oyun ve fiziki etkinliklere istekle, düzenli katılım alışkanlığı geliştirmeleri önemlidir. Özel eğitime gereksinim duyan çocuklar doğumdan sonraki süreçte engeli olmayan diğer çocuklarla aynı gelişim özelliklerini göstermeseler de her iki grubunda içsel enerjisinin boşaltılması, genel gelişiminin sağlanması ve deneyim kazanılması bakımından ortak noktası oyundur. Bunun yanısıra özel eğitime gereksinim duyan çocuklar aktif ve sağlıklı bir yaşam biçimi için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumları kendiliğinden geliştiremezler. Bu gelişim ancak öğrenme süreci içerisinde mümkün olabilmektedir (Reindal, 2010). Bu nedenle öğrenme, çocukluk döneminde başlamalı ve bunun için gerekli koşullar sağlanmalıdır. Eğitimcilerin üzerine düşen görev ise, öğrenme ortamını hazırlamak, engelli öğrencilerin günlük bedensel etkinliği hayat boyu alışkanlık hâline getirmeleri ve sağlıklı bir yaşam biçimi kazanmalarını sağlamaktır (Demirci ve Topbaş Demirci, 2014).

Özel gereksinimli bireyler erken dönemde özel eğitim kurumlarında eğitime başlamakta ve uzun süreli olarak bu kurumlarda farklı gelişimsel alanlarda eğitim almaktadırlar. Özel eğitim alanında yetişmiş özel eğitim öğretmeni ve ekipte farklı görevlerle anılan diğer profesyoneller de doğrudan eğitim sürecinin içine girmektedir (Reindal, 2008). Bu durum, özel eğitim hizmetlerini düzenleyen 573 Sayılı kanun Hükmünde Kararnamede “özel eğitim sınıf, okul ve kurumlarına öğretmenler; özel eğitim programını bitirmiş olanlardan atanır” şeklinde ifade edilmektedir. Ayrıca ilgili yönetmelikte sınıf öğretmenliğinin esas olduğu okullarda; özel eğitim öğretmenleri, atölye ve branş öğretmenleri ile birlikte derse girer. Resim, müzik, beden eğitimi gibi özel beceri gerektiren dersler branş öğretmenleri, kurstan geçerek branşlaşmış sınıf öğretmenleri veya ek branşı uygun olan özel eğitim öğretmenleri tarafından verilir (MEB, 2005). Ancak özel eğitim çok disiplinli yaklaşım gerektiren bir alandır. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin bu tür kurumlarda işbirlikçi yaklaşımla görev alması özel eğitime katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Motor becerilerin en hızlı

geliştiği dönem erken çocukluk dönemidir. Bu nedenle özel eğitim gerektiren bireylerin erken çocukluk döneminden itibaren beden eğitimi öğretmenleri tarafından uygulanacak yoğunlaştırılmış beden eğitimi ve spor uygulamalarına gereksinimleri vardır.

Özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklarda planlanacak beden eğitimi aktiviteleri psikomotor, duyuşsal ve bilişsel alanlarda gelişimi sağlayacak nitelikte olmalıdır. Psikomotor alan çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli rol oynayan motor becerilerin kazanılmasında önemli bir değer taşımaktadır. Fiziksel aktivite ve beden eğitimine bizzat katılan birey de motor gelişimle ilgili olarak; fiziksel ve motor uygunluk düzeylerinin gelişmesi, beden yapısının temel bileşenlerinin gelişiminin sağlanması, koordinasyon kazanılması, kas dayanıklılığı ve kas kuvvetin oluşturulması, bedenin denge ve esneklik gibi özelliklerinin kazandırılması, algısal motor fonksiyonların pekiştirilmesi, kinestetik ve dokunsal olarak algılamanın ve beraberinde algısal motor yeteneklerin gelişimine olanak sağlaması izlenmektedir. Böylece engelli birey, günlük yaşamında ve spor etkinliklerinde ince, kaba motor becerileri kolaylıkla yapılabilmektedir (Özer, 2001).

Fiziksel aktiviteye bizzat katılan birey de duyuşsal alanla ilgili olarak; yaşamla başa çıkma yeteneği ve kendi hakkında bilgi edinimini, hareket yeteneğini ve vücut beğenisini artırma, çevreye uyum sağlamayı öğrenme, değiştiremeyeceği sınırlılıklarını kabul etme ve böylece kendini gerçekleştirmeye doğru adımlar atma özelliklerinin geliştiği izlenmektedir (Özer, 2001). Ülkemizde düzenlenen birtakım “sporlar ve engellilerde spor konulu çalıştayların sonucu olarak özel gereksinimlilerde spor” konusunda ülke ihtiyaçları doğrultusunda tavsiye kararları alınmaktadır. Spor Şurası (2008) “Engelliler ve Spor” komisyonunun raporunda; “Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel eğitim kurumlarında engelliler için spor alanında eğitim almış beden eğitimi öğretmeni bulundurma zorunluluğu getirilmesi için yasal düzenlemeler yapılmalıdır.” şeklinde ülke ihtiyaçları doğrultusunda tavsiye kararları alınmıştır. 1.Ulusal Engelli Bireyler İçin Fiziksel Aktivite Çalıştayı Raporunda; (Özer ve Şahin, 2009) Üniversitelerin lisans eğitimi veren beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük, rekreasyon, spor bilimleri bölümü mezunlarının, eğitim alanı olarak özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde de istihdam edilmesi gerekliliği konusunda tavsiye kararı alınmıştır.

Pendik Engelsiz Spor Çalıştayı Raporunda, Engelli Sporcular ve Öğrenciler için Eğitimci Yetiştirilmesi başlığı altında; Özel Eğitimi ve Rehabilitasyon merkezlerinde beden eğitimi öğretmenin görevlendirilmesi, ilgili ders modülünün eklenmesi ve 20 yaş üstü okul yaşamı sonlanmış engelli bireyler için özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde spor programlarının açılması doğrultusunda tavsiye kararı alınmıştır. Ancak alınan bu kararlar yürürlüğe eklenmesi için gerekli yasal düzenlemelerin yapılması gerekmektedir.

Bilindiği gibi üniversitelerin lisans eğitimi veren beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük, rekreasyon, spor bilimleri bölümü mezunları istihdam arayışı içindedir. Diğer taraftan nüfusun %12,29’unun engelli olduğu Türkiye’de önemli sayıda engelliler için beden eğitimi öğretmenine ihtiyaç duyulmaktadır (Konar ve Yıldırım, 2012).

Ülkemizde Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü’ne bağlı, özel eğitim ilköğretim okullarında 4138 ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde 181665 kişi özel eğitim hizmetlerinden yararlanmaktadır. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine devam eden özel gereksinimli bireylerin, bir “hak” olarak fiziksel aktivite ve spor ihtiyaçlarının giderilmesi ve sportif faaliyetlere yönlendirilebilmesi için yeterli sayıda özel gereksinimi olan

bireyler için beden eğitimi ve spor alanında uzmanlaşmış eğitimcilerin özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde istihdam edilmeleri oldukça önemlidir. Özel gereksinimi olan bireyler için beden eğitimi ve spor alanında uzmanlaşmış eğitimci istihdam eden özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi sayısının Türkiye ihtiyaçlarını karşılayacak sayıda olmadığı açıkça ortadadır. Çok disiplinli bir yaklaşımla özel eğitim planlaması yapması beklenen özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi sahiplerinin konuyla ilgili görüşlerinin önemli olduğu noktasından hareketle bu araştırmaya gereksinim duyulmuştur. Bu gereksinim doğrultusunda araştırmacının amacı, özel eğitim ve rehabilitasyon kurumu sahiplerinin gözünden beden eğitimi öğretmeni istihdamı gerekliliği ve bu yolda karşılaşılan sorunların neler olduğunun belirlenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda da sorulara yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırma bir arama, öğrenme, bilinmeyenini biliniir hale getirilme çabasıdır. Nitel araştırma; “gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2000).

Niteliksel araştırmalarda veriler rakamlardan ziyade sözlü ifadeler şeklindedir. Kimi araştırmacı, araştırmasını bir okulda yapar ve sınıfa girip öğretmeni gözlemleyip kaydeder. Kimisi ise sınıfta görüntü kaydı yapıp analiz eder. Kimisi ise bunların hepsini birlikte kullanır. Niteliksel araştırmalarda veriler görüşmeler, görüşmelerin dökümleri, saha notları, görüntü ve ses teyp kayıtları aracılığıyla toplanır. Yapılan kayıtların ortamdaki kişilerle birlikte izlenmesi araştırmacının kendi yorumuyla o kişilerin yorumunu karşılaştırmasına olanak sağlar. Kayıtların defalarca izlenmesi/dinlenmesiyle araştırmacı ortamda gerçekleşen olayların kalıplarını keşfeder. Ses ve görüntü kayıtlarıyla insan beyninin kayıt ettikleri birleştirildiğinde kapsamlı veriler elde edilmiş olur. Görüntü kayıtlarındaki sözel olmayan iletişim davranışlarının yakalanması ve defalarca izlenerek anlamlandırılması söz konusudur (Uzuner, 2005).

Bu araştırmada özel eğitim ve rehabilitasyon kurumu sahiplerinin gözünden beden eğitimi öğretmeni istihdamı gerekliliğini belirlemek amacıyla, nitel araştırma veri toplama tekniklerinden bireysel görüşme tekniği, geçerlik ve güvenilirlik sağlanması için ise çeşitleme (triangulation) tercih edilmiştir.

Verilerin analizinde Gömülü Teori yaklaşımı dikkate alınmıştır. Bu yaklaşımın en önemli özelliği araştırma sonucunda ulaşılan teorinin verilerden elde edilmesidir. Veriler araştırma sürecinde sistematik olarak toplanır ve analiz edilir. Araştırmacı veri toplama ve analiz süreci sırasında verilerin içine gömülü olan yeni kavram veya teoriyi ortaya çıkarır (Uzuner, 2005).

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Pendik ilçesinde bulunan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi kurum sahipleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise görüşmeleri kabul eden dört (4) özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi kurum sahibinden oluşmuştur. Katılımcıların isimlerini korumak amacıyla her birine araştırmacılar tarafından farklı isimler verilmiştir. Araştırmaya katılan 4 özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi kurum sahibi 1' i kadın, 3' ü ise erkektir. Katılımcıların eğitim durumları 2' si üniversite terk, 2' si üniversite

mezunudur. Mesleki deneyimlerine bakıldığında ise; en az 5 yıl, en çok 16 yıl mesleki deneyimlerinin olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Tekniği

Nitel araştırmalarda verilerin toplanmasında kullanılacak dört temel yöntem vardır. Bunlar, odak grup görüşmesi, gözlem, görüşme ve doküman incelemesidir. Görüşme tekniği, nitel araştırmada temel veri toplama araçlarından biridir (Fırat, 2014). Aynı zamanda başkalarını anlamak için kullanılan en güçlü yöntemlerdendir ve özellikle sosyolojide en sık kullanılan araştırma yöntemlerinden biridir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Görüşme tekniği, beceri, duyarlılık, yoğunlaşma, bireyler arası anlayış, öngörü, zihinsel uyanıklık ve disiplin gibi pek çok boyutu kapsamaya açılardan, hem sanat hem de bilimdir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Görüşme yönteminin avantajları, incelenen konuyla ilgili olan davranışların gerçek nedenleri ve yapısal belirleyicileri hakkında daha sağlıklı bilgi alma olanağı sağlaması, katılımcıya konuların ve başlıkların ana hatlarını belirlemesinde ortam yaratması, daha derinlemesine ve detaylı bilgi sağlamasıdır. Ayrıca bu teknik, katılımcının görüşlerinin daha iyi anlaşılması, konuyla ilgili inançların, deneyimlerin ve kullanılan terminolojinin ortaya çıkarılması ve yapısal görüşmelerde ortaya çıkmayacak olan beklenmedik konuların anlaşılmasına ortam yaratmaktadır. Dezavantajları ise, görüşmelerin başarılı ve verimli olabilmesi için gerekli olan konuya vakıf, araştırma ekibinin bir parçası olan, yalnızca mekanik olarak soru soran görüşmecilerin değil, yüksek beceriye sahip, iyi eğitilmiş görüşmecilerin bulunmasının her zaman mümkün olamamasıdır. Görüşmeci öncelikle güven vermelidir. Katılımcıyı anlamak istediğini ve bunun önemini anlatabilmelidir. Görüşmeci iyi bir dinleyici olmalı, dinlerken çeşitli geri besleme yöntemleri ile katılımcıyı cesaretlendirmelidir (Yıldırım ve Şimşek, 2005; Sevcen ve Çilingiroğlu, 2007).

Veri Toplama Süreci

Niteliksel bir araştırma çerçevesinde gerçekleştirilen bu çalışmada, Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Kurumu Sahiplerinin Gözünden Beden Eğitimi Öğretmeni İstihdamı gerekliliği ve sorunlarına ilişkin görüş ve önerilerinin neler olduğunu belirlemek amacıyla bireysel görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel bilgi formu ile gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan görüşme soruları alanında uzman iki öğretim üyesi ve araştırmacının kendisi tarafından oluşturulmuştur. Görüşme formunu oluşturma aşamasında ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulamada iki kurum sahibiyle görüşülmüştür. Ön uygulamaya katılan kurum sahipleri araştırmaya dahil edilmemiştir. Ön uygulama yapıldıktan sonra görüşme formunun geçerliliğini sağlamak amacıyla uzman görüşüne sunulmuştur. Görüşme formundaki sorular ve ön uygulamanın ses kaydı uzmanlar tarafından dinlenerek soruların araştırma konusuyla ilgili ve araştırmanın amacına uygun olup olmadığı açısından tekrar değerlendirilmiş ve görüşme formu son haline getirilmiştir.

Katılımcılardan görüşme randevusu talep edilirken, görüşmelerin anket şeklinde olmadığı, görüşme sırasında yapılacak ses kayıtlarının sadece araştırmacı tarafından kullanılacağı ve verilerin yorumlanmasında kod adı verilerek kendilerinin gizliliğinin sağlanacağı belirtilmiştir. Ayrıca en etkin görüşmenin yapılabilmesi için görüşme yapılacak yeri ve zamanı kendilerinin belirlenmeleri istenmiştir. Görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme formu rehberliğinde ses kaydı yapılarak gerçekleştirilmiştir. Görüşme belirtilen şu esaslara dayalı olarak gerçekleştirilmiştir; (1) Kurum kurucuları tarafından sorunun cevabı tam

verilmez ise “Eklemek istediğiniz başka bir şey var mı?” şeklinde soru yöneltmesi; (2) Sorulan soruyla beraber bir başka sorunun cevabı verilmiş ise o sorunun tekrar sorulmaması; (3) Görüşme sırasında görüşmecinin anlamadığı soru olup açıklık getirmesini ister ise, görüşmeciye yönlendirmeyecek şekilde açıklamalar yapılması; (4) Görüşmeciyle görüşme sırasında ismi veya siz diye hitap edilmesi (5) Görüşmeler samimi bir şekilde sürdürülmesi.

İstatiksel Analiz

Nitel veri analizi, araştırmacının verileri düzenlediği, analiz birimlerine ayırdığı, sentezlediği, biçimleri (pattern) ortaya çıkardığı, önemli değişkenleri keşfettiği ve hangi bilgileri rapora yansıtacağına karar verdiği bir süreçtir (Özdemir, 2017). Diğer bir deyişle nitel analiz yapan araştırmacı, alandan toplamış olduğu verilerden hareket ederek bu veriler içerisinde saklı duran bilgiyi keşfetmeye ve ortaya çıkartmaya çabalamaktadır.

Gömülü teori, Glaser ve Strauss tarafından 1967 yılında geliştirilmiş, verilerin sistematik bir şekilde bir araya getirilerek ve analiz edilerek, yeni olguların keşfedilmesi yöntemidir (Duman, 2010). Elde edilen bilgiler karmaşık ve yoğun olduğundan, araştırmanın kavramsal zenginliğini arttırmaktadır. Nitel bir araştırma yöntemi olan gömülü teori yaklaşımında veriler genellikle görüşme, gözlem, günlükler gibi yazılı materyaller ya da bu metotların birleşiminden oluşur. Gömülü teori yaklaşımında bu metotların karmasının kullanımı önerilmektedir (Duman, 2010).

Araştırma verilerinin analizi Strauss ve Corbin tarafından geliştirilen tematik analiz yöntemi ile yapılmıştır Strauss ve Corbin (1990), nitel veri analizi sürecini “kodlama” olarak tanımlamaktadır. Araştırmacı, kodlama sürecine, verilerin kavramsallaştırılması ile başlamaktadır. Kavramsallaştırma, bir gözlemden, bir cümleden ya da bir paragraftan hareket ederek ilgili olay, düşünce ya da olguya isim verme sürecidir. Bu süreçte araştırmacı araştırma konusu olan olay ve olgulara yönelik kimi sorular sormaktadır. Örneğin, “bu nedir? Neyi temsil eder?” gibi. Ardından cevaplara dayalı olarak olay ve olgular karşılaştırılır ve benzer nitelikteki olaylar aynı isimler altında kavramsallaştırılır. Bu sürecin sonunda araştırmacı oldukça fazla miktarda kavram elde etmiş olur. Bu aşamada araştırmacı birbiri ile ilişkili kavramları gruplandırmak suretiyle çeşitli kategoriler (temalar) keşfeder. Böylece analiz edilecek birim sayısı da azaltılmış olur. Kavramsallaştırma aşamasında olduğu gibi kategorilere de isimler verilir. Ancak kategorilere verilen isimler kavramlara verilen isimlerden daha soyut düzeyde kalır. Ardından bu kategorilere ait özellikler ve alt boyutlar tanımlanır. Strauss ve Corbin tarafından geliştirilen veri analiz süreci de daha önce tartışılmış olduğu gibi tümevarımcı yaklaşımla kuram inşa etmeyi amaçlamaktadır (Özdemir, 2017).

Araştırma verilerinin analizine başlamadan önce, katılımcıların görüşmelere vermiş oldukları cevaplar ses kayıt cihazından bilgisayar ortamında yazıya geçirilerek deşifre edilmiştir. Yapılan dokümanların tamamı tek tek okunarak değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda, her bir soruya verilen yanıtlar yazılmıştır. Her bir soruya farklı sözcüklerle ifade edilmiş yanıtlar belirlenerek kodlama anahtarı (temalar) oluşturacak cevaplar oluşturulmuştur.

Verilerin analizinde gömülü teori kapsamında açık ve eksensel kodlama aşamaları uygulanmıştır. Açık kodlama safhasında özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi kurum sahipleri ile yapılan görüşmelerde her soruya vermiş oldukları yanıtlar ayrıntılı bir biçimde incelenerek araştırmanın amacına uygun olduğu düşünülen ifadeler belirlenmiştir. Bu ifadeler bir sözcük veya sözcük grubuyla kodlanmıştır (Ticari amaçlı, fizyoterapi ile yapıyor, istek, sosyal etkinlik, yırtma-yapıştırma, spor gibi). Kodlanan bir veri aynı özelliklere sahip olan

başka bir veri ile aynı kodu almıştır. Örneğin, görüşmelerden elde edilen verilerde yer alan ve sosyal etkinlik ve yırtma-yapıştırma içeren bütün açıklamalar “*Beden eğitimi yerine sosyal etkinlik yaptırmak*” olarak kodlanmıştır. Aynı tema altında birleşen olgular bir kategori oluşturmuştur. Buna göre, bu araştırmada sosyal etkinlik, yırtma-yapıştırma gibi kodlar beden eğitimi yerine sosyal etkinlik yaptırmak ile ilişkilendirildiğinden bu kategori altında incelenmişlerdir. Böylelikle, verilerden yola çıkılarak oluşturulan kodlar arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Eksensel kodlama sürecinde ise açık kodlama sonucunda ortaya çıkan ana kategorilerin alt kategoriler ve boyutları ile bağlantısı kurulmuştur (Çelik Şen ve Şahin Taşkın, 2010). Bu aşamada, açık kodlama sonucu ortaya çıkan kategorilerin birbirleriyle olan ilişkileri ortaya konulmuştur. Verilerin analizinden çıkan sonuçlar bulgular bölümünde detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği artırmak için yapılan kısa yoldan denetleme stratejisi, (1) Veriler kopyalandı, (2) Elde edilen kopyalar, orijinal kaydetmeye ve düzeltmeye karşı yeniden kontrol edildi, (3) Çözümleme kriterleri kullanılarak veriler kodlandı, (4) Karar verme süreçlerinin tüm özellikleri ortaya kondu, (5) Her bir bölümle ilgili toplananlar tekrar çözümlendi ve kodlamalar kontrol edildi, (6) Elde edilen sonuçlar görüşmecilerden elde edilen orijinal metinlerle karşılaştırıldı, (7) Elde edilen veriler ve ulaşılan yorumların sebepleri alanda uzman olan ve farklı alanlarda çalışan araştırmacılarla gözden geçirildi, (8) Uzman olan ve olmayan araştırmacılar vasıtasıyla elde edilen bilginin türü ve miktarı incelendi.

Toplanan verilerin güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla, görüşmelerin dökümünün yapıldığı görüşme formları görüşme yapanın kendisi, alanında uzman öğretim üyeleri tarafından, birbirlerinden bağımsız olarak kodlama anahtarlarının belirlenmesi ile yöntemine başvurulmuştur. Görüşülen kurum müdürlerinin görüşlerine uygun bulunan seçeneğin görüşme kodlama anahtarına işaretlenmesi yapılmıştır.

Araştırmacıların yaptığı kodlamaların tutarlılığını belirlemek amacıyla, kodlamanın yapıldığı görüşme kodlama anahtarlarında yer alan her bir sorunun cevabı tek tek ele alınarak karşılaştırılmıştır. Araştırmacı ve uzman kişilerin, katılımcıların vermiş olduğu cevabı aynı işaretlemiş ise kodlamalar kabul edilmiştir. Ancak, katılımcıların vermiş olduğu cevapları farklı işaretlenmiş ise tekrar farklı kodlamalara bakılarak tek bir kod altında toplanmıştır. Araştırmacı ve uzman kişiler verilen cevaplarda hiçbirini kodlamamış ise kodlamalar arasında bu cevaplara yer verilmemiştir. Kodlamalarda geçerlilik ve güvenilirlik kodlamalar arasında görüş birliği sağlanarak yapılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Görüşme kodlama tamamlandıktan sonra araştırmacı ve uzman kişiler arası kodlama anahtarındaki her bir maddeye ilişkin yanıtlara bakılarak soruya yanıt veren kişi sayısı bulunmuştur

BULGULAR

Araştırma verilerinin analizi Strauss ve Corbin(1990) tarafından geliştirilen tematik analiz yöntemi ile yapılmış ve Tablo 1 de belirtilen temalar oluşturulmuştur.

Tablo 1. Yarı Yapılandırılmış Mülakat Sonucunda Öne Çıkan Temalar

Temalar	Kişi Sayısı
Ticari amaçlı kurum açılması	2
Kaba ve ince motor hareketlerin fizyoterapist yerine beden eğitmeni yapılabilir	2
Beden eğitimi ihtiyacının diğer öğretmenlerle giderilmesi, beden eğitmeni yerine okul öncesi öğretmenin tercih edilmesi	2
Fiziksel aktivite ile beden eğitimi kavramının doğru bilinmemesi	2
Beden eğitimi öğretmeni istihdam etmeye yönelik isteklilik	3
Beden eğitimi yerine sosyal etkinlik yaptırmak	3
Özel gereksinimi olan çocukların spor ile desteklenmemesi	2
Beden eğitimi hocası çalıştırabilmek için imza yetkisi olması gerektiği	2
Beden eğitimi öğretmeni çalıştırabilmek için rehabilitasyonun bütçesinin yetmemesi	4
Engelli çocuklarla çalışmaya yönelik duygusal bağlılık	1
Eğitim programında bedensel gelişimin göz ardı edilmesi	2
Beden eğitimi öğretmeni için devletin destek vermemesi	4
Sözleşmeli olarak beden eğitimi öğretmenin alınmasında öğrenciye karşı sorumluluk oluşması	3
Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yetersizliği	3
Ticari amaçlı kurum açılması	2

Tematik analiz yöntemi ile elde edilen temalar “beden eğitimi öğretmeni istihdamında bir bariyer olarak yasal düzenlemeler”, “kurum sahiplerinin yetersiz bilgiye sahip olması” ve “beden eğitimi öğretmeni istihdamına ilişkin bireye özgü görüşler” olmak üzere üç ayrı bulgu olarak derlenmiş ve her bir bulguyu oluşturan temalar aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

1.Beden eğitimi öğretmeni istihdamında bir bariyer olarak yasal düzenlemeler

Özel eğitim kurumlarına beden eğitimi öğretmenlerinin istihdam edilebilmesi için imza yetkilerinin olması gerektiğini ve bunun için de yasal düzenlemelerin yapılması ve kurum sahiplerin bu yasal çerçevede içerisinde beden eğitimi öğretmeni çalıştırabilecekleri ve en önemlisi kurumların özel gereksinimli çocukların oyun temelli beden eğitimi ve spor aktivitelerine ihtiyacı olduğu görüşüne ulaşılmaktadır.

1.1.Beden eğitimi öğretmeni yerine okul öncesi öğretmenin tercih edilmesi

Kurum sahiplerin kendi imkânları ile beden eğitimi ihtiyaçlarını karşılanmasına yönelik tutumlarının olduğu fakat, okul öncesi öğretmenleri ile eğitimi sağlayıp aynı zamanda imza yetkisi avantajı olması düşünülmektedir. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Okul öncesi öğretmeni koyarım girer çıkarlar, girer çıkarlar aynı zamanda imzasını da atar oraya, sistem bu, otistik bir çocuğu düşün, enerjiyi düşün, o enerjiyi nereden atacaksın veya diğer zihinsel engelli çocuklardaki sporla yapılabilecek bazı gelişmelerin olması gerekiyor. Ben bunun farkındayım ama çalıştırmadım beden eğitimi öğretmeni.” (Ayça Hanım)

Yöneticilerin, beden eğitiminin engelli çocukların gelişimleri üzerinde etkili oldukları konusunda hem fikir oldukları fakat bu ihtiyacın diğer öğretmenler tarafından giderilebileceği görüşünü belirtmeleri de dikkat çekmektedir. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Beden eğitimi kadrosu yok çünkü, olmadığı içinde biz ne yapıyoruz, okul öncesi öğretmenlerle değerlendirebiliyoruz, ya da psikologlarla değerlendirebiliyoruz.” (Süleyman Bey)

1.2. Beden eğitimi öğretmeni çalıştırabilmek için imza yetkisi olması gerektiği

Beden eğitimi öğretmeni çalıştırabilmek için imza yetkisini düşündükleri ve bunu dile getirdikleri görülmektedir. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Beden eğitimi hocası çalıştırabilmemiz için imza yetkisi olması gerekiyor, girme hakkına sahip olması lazım, ama beden eğitimi öğretmenleri derse girme hakkına sahip değil “ (Cennet Hanım)

1.3. Beden eğitimi öğretmeni istihdam edebilmek için rehabilitasyonun bütçesinin yetmemesi

Beden eğitimi öğretmeni istihdam edebilmek için rehabilitasyon bütçesinin yeterli olmadığı belirtilmektedir. Velilerin katkıda bulunması ile eğitim faaliyetlerinin kalitesinin artabileceği de belirtilen bir diğer görüştür. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Rehabilitasyonun bütçesi yetmiyor.” (Cennet Hanım)

“Şöyle söyleyim arkadaşlar doğru söylemiş, MEB in programında beden eğitimi yok, MEB in programları dışında ekstre ders vermiş oluyoruz.” (Süleyman Bey)

1.4. Beden eğitimi öğretmeni için devletin destek vermemesi

Yöneticilerin ortak görüşlerine göre beden eğitimi öğretmeni istihdam etmenin eğitim programında ve ödeneklerde karşılığının bulunmamasından dolayı yapılamadığı görülmektedir. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Şöyle düşünün siz burada beden eğitimi öğretmeni istihdam etseniz de bu öğretmenin yapacağıyla ilgili bir karşılığı olmadığı için kurum almaz.” (Ayça Hanım)

“Yani kendin getir, götür veli taşın altına elini koymuyor. Ama bizim kurumlarda bedencide çalışabilir, müzikçi de tiyatrocü da çalışabilir ihtiyaçtır. Devlet %30 nu karşılıyor.” (Gökmen Bey)

1.5.Ticari amaçlı kurum açılması

Kurum yöneticilerin eğitim kurumunun yanında bir ticari kurum işlettiklerini göz ardı edemeyecekleri ve gelir gider dengelerini düşünmek zorunda oldukları anlaşılmaktadır. Yöneticilerin göz ardı edemedikleri bu durum onların çalıştırdıkları personel giderlerini düşünmeye itmektir. Bu durumda yeni bir öğretmen çalıştırmak ve giderlerini karşılamak giderleri arttırmaktadır. Beden eğitimi öğretmeni çalıştırmaya olumlu baksalar da, giderlerin devlet tarafından karşılanmamasını gerekçe olarak belirtmektedirler. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Rehabilitasyonun bütçesi yetmiyor, bir de istihdam zorunluluğu olmayan meslek elemanı alırsak bize yük getirir, neticede burası eğitimin yanında ticaret anlayışı içinde yürüyor. “ (Cennet Hanım)

“Biz bütçe yetirmeye çalışırken bir de istihdam zorunluğu olmayan meslek adamı alırsak kurumu zarara sokarız (Ayla hanım).

2.Kurum sahiplerinin yetersiz bilgiye sahip olması

Kurum sahiplerinin özel gereksinimli çocuklarda beden eğitimi ve sporun kazanımlarını bilmedikleri; fiziksel aktivitenin fizyoterapistler ve okul öncesi öğretmenleri ile tamamladıklarını dile getirirken, fiziksel aktivite ile beden eğitimi egzersizlerini aynı gördükleri saptanmıştır. Beden eğitiminden fiziksel aktivite olarak bahsetmeleri bu görüşü doğrulamaktadır.

2.1.Kaba ve ince motor hareketlerin fizyoterapi yerine beden eğitimci ile yapılması

Kurum sahiplerinin, fizyoterapide yapılan bazı kaba ve ince motor hareketlerin beden eğitimi ile yapılabileceği görüşüne katıldıkları görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında kurum sahiplerinin beden eğitimi öğretmeni çalıştırmaya yönelik olumlu tutumlarının olduğu görülmektedir. Bu tutumu bir yönetici aşağıdaki örnekte ortaya koymaktadır.

“Alabilirsiniz ama ne yapacaksınız. Yani alan sorunu veli diyecek ki bana ha belki şu olabilir, fizyoterapide kaba-ince motor becerileri var. Orada bazı alanlarda beden eğitimi görevlendirebilirler. Şu an programı bilmiyorum yanlış bir şey söyleyemim ama şunu görmek lazım kaba-ince motoru fizyoterapiye bağlamak yerine spor olarak değiştirip bunun uygulayıcısı beden eğitimi öğretmeni olacaktır zaten.”(Ayça hanım)

2.2.Fiziksel aktivite ile beden eğitimi kavramının doğru bilinmemesi

Katılımcıların fiziksel aktivite ile beden eğitimi egzersizlerini aynı gördükleri saptanmıştır. Beden eğitiminden fiziksel aktivite olarak bahsetmeleri bu görüşü doğrulamaktadır. Bu tutumu bir yönetici aşağıdaki örnekte ortaya koymaktadır.

“Şimdi fiziksel aktivite yeteri kadar yapılmıyor bizde, yaptırılmıyor. Bizim sıkıntımız aslında bu, neden yapılmıyor Meb müfredata koymamış, biz de Beden eğitimci almadık, ama sınıfcılarla yada okul öncecilerle beden fiziğini yapabiliriz” (Gökmen Bey).

2.3.Beden eğitimi yerine sosyal etkinlik yaptırmak

Beden eğitiminden kazanımı, sosyal etkinliklerden kazanımla eş değer bulan katılımcıların da olduğu görülmektedir. Yapılan yırtma yapıştırma hareketlerinin bedensel hareket olarak görülmesi beden eğitiminin tanımı ve çerçevesinin yöneticilere anlatılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin eğitim programlarına, beden eğitimi ve sporun dahil edilmesi ile kazanımların kurum sahipleri tarafından daha anlaşılır olabileceği düşünülmektedir. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Biz ne yapıyoruz, yırtma, yapıştırma bir anlamda anaokulu konseptinde bir eğitim veriyoruz. Sinema seyrediyorlar, yırtma, yapıştırma yapıyorlar işte” (Gökmen Bey)

2.4.Eğitim programında bedensel gelişimin göz ardı edilmesi

Eğitim programlarında beden eğitimine yer verilmemesi ve bu tür eğitimlerin fizyoterapi ile tamamlandığının düşünülmesi katılımcıların ortak görüşüdür. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Spor alanı ile ilgili, bu çocukların ciddi anlamda bedensel gelişimini de göz ardı eden bir eğitimin yaklaşımı olması bazı tanılarla ilgili otizm gibi kullanılması gereken beden eğitimi öğretmeni gibi tamamen göz ardı ediliyor olması.” (Ayça Hanım)

“Şimdi biz rehberlikten gelen çocuğu değerlendirirken önce bir özel eğitime ihtiyacı olan çocuğun öncelikle öz bakım becerisi, ikincisi dil iletişim becerisi, üçüncüsü sosyal, dördüncüsü psikomotor en son akademik becerilerdir. Yani çocuk öz bakım becerileri yapamıyor ise, yerine getiremiyor ise, karşıdaki bir insanla iletişim kuramıyor ise toplama, çıkarma, okuma, yazma öğretmenizin hiçbir faydası yok. Özel eğitimde çalışmalar düzenlenirken planlamalar yapılırken basitten karmaşığa, yakından uzağa, kolaydan zora doğru bir yol izlenir. Yani çocuk için ailesi için en öncelikle bilgi beceri hangisiyse ondan başlanır. En önemlisi günlük yaşam becerisidir.” (Gökmen Bey)

3.Beden eğitimi öğretmeni istihdamına ilişkin bireye özgü görüşler

Kurum sahipleri beden eğitimi öğretmenlerin bu alanda bir bilgiye sahip olmadıkları ve okudukları bölümlerde buna yer verilmesi gerektiğini, bu alanda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin zorlandığı görüşündedirler. Kurumlara sözleşmeli beden eğitimi öğretmeni almadıklarını, neden olarak ise mevzuatta ve programda olmayan bir programı yapma durumundan dolayı çocuğun sakatlanması halinde zor durumda kalınabileceği belirtmektedirler.

3.1.Sözleşmeli olarak beden eğitimi öğretmenin alınmasında öğrenciye karşı sorumluluk oluşması

Beden eğitimi olarak mevzuatta ve programda olmayan bir programı yapma durumunda çocuğun sakatlanma durumları karşısında zor durumda kalınabileceği belirtilmektedir. Bu durumlarda açılan soruşturma sonucunda kurumun zarar göreceği, cezalandırılacağı düşünülmektedir. Bu gibi durumlar kurum sahipleri ve idarecilerinin kendi kararlarına göre

beden eğitimi öğretmeni çalışmalarını olumsuz etkilemektedir. Bu görüşle ilgili bir katılımcının görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Mevzuatta ve programda olmayan bir şeyi yaparsın ha yaparsın bir şey olmaz Allah korusun çocuğun başına bir şey geldiği zaman da senin canına okurlar ben lakin var mı böyle programın yok sen niye bunu yaptın çünkü senin böyle çalışmaların yok ki, olmayan bir çalışma alanında sen niye faaliyette bulundun derler üzerine giderler, bu iş böyledir yani” (Ayça Hanım)

“Risk, çocuğu aldınız getirdiniz kurumun karşısı spor salonu bu aslında çocuğun başına bir şey olursa resmiyette ders yok size o insanı nasıl yapacaksınız bunu izah etmek çok zor, havuzda çocuğun başına bir şey geldi bunu izah edemezsiniz. Birde veli sorumluluk almıyor.”(Gökmen Bey)

3.2.Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yetersizliği

Kurum sahipleri, engelli çocuklarla herkesin çalışmak istemediğini, zorlanacaklarını bildirmişlerdir. Beden eğitimi alanında öğretmenlerin engellilerle ilgili yeterli eğitim almadıklarının ve ön yargılı olmalarının bunda etkili olduğu düşünülebilir. Beden eğitimi öğretmenlerinin aynı zamanda çocuklara zarar verme endişesi taşıyacaklarının, fazla sorumluluk gerektirdiğini düşünmelerinin bu alanda çalışmalarını etkilediği düşünülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin özel eğitim öğrencileri ile çalışmasının biraz cesaret ve başarı hissi gerektirdiği görüşü belirginleşmektedir. Bu görüşe örnek katılımcı görüşüne aşağıda yer verilmiştir.

“Özürlü çocuklarla çalışmak şöyle olabilir, belli bir dinginliği kavuşmuş, olursunuz, yani kendine gerçekleşmenin hoş bir şey olduğunu anlarsanız o zaman özel gereksinimli çocuklarla çalışırsınız. Yani bunu böyle ayırmak lazım. Öyle herkes özürlülerle çalışamaz (Ayça Hanım)

Diğer bir görüş olarak beden eğitimi öğretmenlerinde olması gereken özellik olarak sevgi, sabır, şefkat, empati, azimden bahsedildiği görülmektedir. Bu görüşe örnek katılımcı görüşüne aşağıda yer verilmiştir.

“Başarılı bir beden eğitimi öğretmenin iyi eğitmen olabilmesi için önemli olan nedir sizce? Teknoloji mi, uyum mu, sabır mı? Ben sevgi diyorum. Sevgi çok önemli, sabır, şevkat, empati, azim olacak. Hedefi vurmayan mızrak utansın.”(Gökmen Bey)

3.3.Beden eğitimi öğretmeni çalıştırmaya yönelik isteklilik

Katılımcıların, devlet tarafından desteklendiği takdirde beden eğitimi öğretmeni çalıştırmaya yönelik istekli oldukları görüşü ağır basmaktadır. Diğer öğretmenlerin imza yetkilerinin olması da yöneticilerin bu konuda çelişkiye düşmelerine yol açmaktadır. Aynı zamanda fizyoterapistlerin yüksek maliyetleri karşısında beden eğitimi öğretmenin istihdam edilmesi ile mali yüklerinin hafifleyeceğiyönünde görüşe sahip oldukları saptanmıştır. Kısaca beden eğitimi öğretmeni istihdamının kurum giderlerini azaltacağını düşünmektedirler. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Şöyle bir şey var bedensel engelli programı var burada fizyoterapistlerin ücretleri çok çok yüksek bedensel engelli bireysellerin modüllerinde ince motor becerisi, el-göz

koordinasyonu, tutma, bırakma modüller var. Bu modüllere okul öncesi öğretmeni girer diyor burada da büyük bir açık var. Bu modüler var diğer branşlar verebilir dediği için kurumlarda şuna gidiyor haliyle okul öncesi düşük alıyor ve ona yöneliyor, tercih ediyor ama bunun yerine beden eğitimi öğretmeni dese daha farklı olur.” (Cennet Hanım)

3.4.Engelli çocuklarla çalışmaya yönelik duygusal bağlılık

Araştırmada bazı yöneticilerin ailede engelli çocuk bulunmasına bağlı olarak engelli çocuklara karşı duygusal bağlılıklarının olduğu, engelli çocuklara karşı manevi hislerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu görüşe aşağıda yer verilmiştir.

“Tabi bu benim duygusal yaklaştığım bir şeydir. Ben engelli çocuklarla çalışmak isterdim ki belki duygusallıktır, bilemiyorum çocukları seviyorum kardeşlerim engelli olduğu için onlarla çok uğraştık onun için bu alanda yapardım.” (Cennet Hanım)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Erken dönemden başlayarak yaşamlarının önemli bir kısmını özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde geçiren özel gereksinimli çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite ihtiyacının giderilmesi ve sportif faaliyetlere yönlendirilebilmesi, beden eğitimi ve spor alanında eğitim almış bireylerin özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde meslek elemanı olarak, iş sahasına dahil edilmeleri ile ilişkilidir. Çok disiplinli bir yaklaşımla özel eğitim planlaması yapması beklenen özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi sahiplerinin, beden eğitimi öğretmeni istihdamı gerekliliği konusundaki görüşlerinin önemli olduğu noktasından hareketle bu araştırmaya gereksinim duyulmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen temalar, özel eğitim ve rehabilitasyon kurumu sahiplerinin beden eğitimi istihdamı gerekliliği konusundaki görüşlerinin ayrıntılı bir şekilde belirlenmesini sağlamış ve bu temalardan oluşan üç temel bulgu “*beden eğitimi öğretmeni istihdamında bir bariyer olarak yasal düzenlemeler, kurum sahiplerinin yetersiz bilgiye sahip olması , beden eğitimi öğretmeni istihdamına ilişkin bireye özgü görüşler*” tartışmanın odak noktasını oluşturmuştur.

Araştırma katılımcılarının ortak görüşü, beden eğitimi öğretmenin özel eğitim kurumlarında istihdam edilebilmesi için “*imza yetkisinin olması gerektiği*” yönündedir. Bu konuda gerekli yasal düzenlemelerin yapılması ile beden eğitimi öğretmeni istihdam edebileceklerini bildirmişlerdir. Özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için Amerikan Ulusal Otizm Merkezi NAC (2015) raporunda yer aldığı gibi egzersiz, fiziksel aktivite ve/veya sportif faaliyetlere katılım yolu ile çocuğun ilgi ve yetenekleri doğrultusunda sportif faaliyetlere yönlendirilmesi, çocuğun sosyal çevresinin olabildiğince genişletilebilmesini sağlamaktadır (Özer 2001; Özsoy vd., 1992). Ancak araştırmadan elde edilen “*imza yetkisinin olması gerektiği, rehabilitasyon bütçesinin yetmemesi ve devletin destek vermesi*” temaları, ancak gerekli yasal düzenlemeler yapıldığı takdirde istenen sonuca ulaşılabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların beden eğitiminden fiziksel aktivite olarak bahsetmeleri ve beden eğitimi ve spor ihtiyacının kurumda düzenlenen sosyal etkinliklerle karşılandığı görüşünü ortaya koyan temalar, katılımcıların konuyla ilgili “*yetersiz bilgiye sahip oldukları*” bulgusunu çıkarmıştır. Ayrıca fiziksel aktivitenin fizyoterapistler ve okul öncesi öğretmenleri ile tamamlandığının bildirilmesi de bu görüşü destekler nitelikte olan bir diğer temadır. Bu sonuca benzer olarak Karasu ve Mutlu ’nun (2014) öğretmenlerin perspektifinden özel eğitimde yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri konusunda yaptıkları araştırmanın sonucunda katılımcıların, akademik

alanlarının dışındaki alanlarda da eğitime katılmalarının istenmesinin birçok problem durumu ortaya koyduğu bildirilmiştir.

Kurum sahipleri beden eğitimi öğretmenlerin özel eğitim alanında mesleki yetersizliklerinin olduğunu ve okudukları bölümlerde buna yer verilmesi gerektiği görüşünü bildirerek, bu alanda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin zorlandığı ifade etmişlerdir. Katılımcılardan bazıları beden eğitimi dersinin müfredatda olmamasının bu derste doğabilecek riskleri arttırarak kendilerine sorumluluk getirdiğini bu nedenle de beden eğitimi öğretmeni istihdamından kaçındıklarını bildirirken bazı katılımcılar da beden eğitimi dersi için alanında uzman kişilerin istihdamının gerekli olduğu görüşünü bildirmişlerdir. Bu sonuçlar “*beden eğitimi öğretmeni istihdamına ilişkin bireye özgü görüşler*” olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada elde edilen bu bulguyu tartışacak benzeri bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Özel eğitimin yaygınlaştırılması sürecinde sayıları her geçen gün artan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri, özel gereksinimli çocuk ve genç nüfusunun önemli oranına hizmet vermektedir. Ancak özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin sadece % 10’unda beden eğitimi ve spor aktiviteleri program dahilinde yer almaktadır (İlhan ve Suveren, 2007). Ulusal ve uluslararası alan yazınına göre yapılan araştırmalar, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde düzenli sportif eğitimlere katılan özel gereksinimli bireylerin motor beceri, sosyal beceri ve fiziksel uygunluk düzeylerinde gelişme sağlandığını bildirmektedir

(Bayazıt vd., 2014; Beasley, 1982; Çevik ve Kabasakal, 2013; Guzman et al., 2018; İlhan, 2008; Polfuss et al., 2018; Soltani, 2018; Yancı, 2010; Yılmaz, 2012)

. Kanıta dayalı uygulamalarla spora katılımın katkıları belirlenmiş olmasına karşın ülkemizde özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin sadece % 10’unda beden eğitimi ve spor aktivitelerine yer veriliyor olması konunun önemini ortaya koyan çarpıcı bir sonuçtur.

Milli Eğitim Bakanlığı, özel eğitim gerektiren bireylerin eğitim aldıkları kurumların eğitim ortamları ile ilgili olarak Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinin 78. Maddesinde “özel eğitim hizmeti sunan kurumlar, binalarında beden eğitimi salonu gibi bölümlere de gereksinimler dahilinde yer vermek için gerekli önlemleri alır” ifadesine yer vermiştir. Tavsiye niteliğinde olan bu ifade ile kurumların bünyelerinde, özel gereksinimli bireyler için sportif alanlar yaratılması önerilse de Türkiye’deki tüm özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin sadece % 10’unda beden eğitimi ve spor aktivitelerine yer veriliyor olması gerçeği, konunun kurum insiyatifinden öte ancak gerekli yasal düzenlemelerle çözüme ulaşabileceğini göstermektedir.

Ülkemizde araştırmanın konusuna benzer olarak yapılan bir başka çalışmaya rastlanmamış olması elde edilen bulguların yorumlanmasını sınırlamakla birlikte araştırmanın sonuçlarının ileride yapılacak olan araştırmalara katkı sağlaması yönü ile önemli olduğu düşünülmektedir. Özetle; özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde geniş oyun alanları ve çok amaçlı spor salonlarının inşa edilmesinin yanısıra engelliler için spor alanında uzmanlaşmış, beden eğitimi öğretmeni bulundurma zorunluluğu ile ilgili yasal düzenlemelerin yapılması şart olarak görünmekle birlikte, çoğu zamanlarını özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde sürdüren özel gereksinimli bireylerin bu yolla fiziksel aktivite, spor ve egzersiz ihtiyaçları giderilmiş olabilecektir. Ayrıca ileride yapılacak olan çalışmalarda katılımcı sayısının arttırılması ve alanında uzman kişilerin istihdamı ile sportif faaliyetler sürdüren ve sürdürmeyen kurumlar arasındaki farklılıklarının derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Bayazıt, B., Fil, H., Son, M., Çolak, S., Eskiyecek, C. G., & Çolak, E. (2014). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Kız Çocuklarda Cimnastik Çalışma Programının Denge Gelişimine Etkisinin İncelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 14.
- Beasley, C. R. (1982). Effects of a jogging program on cardiovascular fitness and working performance on mentally disabled adults. *American Journal of Mental Deficiency*, 86(6), 609-613.
- Çelik-Şen, Y., ve Şahin-Taşkın, Ç. (2010). Yeni ilköğretim programının getirdiği değişiklikler: Sınıf öğretmenlerinin düşünceleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 26-51.
- Çevik, O., ve Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Demirci, N., ve Toptaş Demirci, P. (2014). Özel eğitime gereksinim duyan öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler dersinde elde ettikleri kazanımların incelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 25-34.
- Duman, G. (2010). Türkiye ve Amerika Birleşik Devletlerinde anasınıfına devam eden çocukların oyun davranışlarının incelenmesi: Kültürler arası bir çalışma. *Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Fırat, M., Kabakçı Yurdakul, I., & Ersoy, A. (2014). Bir eğitim teknolojisi araştırmasına dayalı olarak karma yöntem araştırması deneyimi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 65-86.
- Guzman J., Magaña, S., Rocha, S.J., Torres, M.G., Morales, M., & Marquez X.D. (2018). Physical activity in children with developmental disabilities: 2826 Board# 109 June 1 2. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(5S),694.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İlhan, L., ve Suveren, S. (2007). Zihinsel engelli çocuğu olan anne babaların, çocuklarının özel eğitimleri sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, Muğla: 3-5 Kasım, s.670.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (10. Basım). Ankara: Nobel, s. 22.
- Karasu, T., ve Mutlu, Y. (2014). Öğretmenlerin perspektifinden özel eğitimde yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri: Muş il örneği, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 47-66.
- Konar, N., ve Yıldırım, İ. (2012). Engelliler için beden eğitimi ve spor öğretmenliği: gereksinim ve bir program modeli. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2), 208-216 .
- Koparan, Ş. (2003). Özel ihtiyaçları olan çocuklarda spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1),14.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2005). Milli Eğitim Bakanlığı Özel, Özel Eğitim Okulları Çerçeve Yönetmeliği. (Sayı: 27283) Ankara: Resmî Gazete.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2012). Özel eğitim kurumları yönetmeliği (Sayı: 28296). Ankara: Resmî Gazete.
- National Autism Center. (2015). Findings and conclusions: national standards project, Phase 2. Retrieved from <http://www.nationalautismcenter.org/090605-2/>
- Özdemir, M. (2017). Nitel veri analizi: sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 44-47.

- Özer, D. (2001). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. 1. Basım. Ankara: Nobel, s.149.
- Özer, D., ve Şahin, G. (2011). Engelli bireyler için fiziksel aktivite: 2009-2010 çalışmaları sonuç raporu. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 21-28.
- Özsoy, Y., Özyürek, M., & Eripek, S. (1992). *Özel eğitime giriş*. Ankara: Karatepe Yayınları, s.49.
- Pendik Engelsiz Spor Çalışmayı Raporu (2014). Engelli sporcular ve öğrenciler için eğitmen yetiştirilmesi, okul içi okul sonrası beden eğitimi/spor faaliyetlerine engelli bireylerin katılımının güçlendirilmesi, 16-17 Aralık, İstanbul
- Polfuss, M. L., Forseth, B. M., Schoeller, D. A., & Papanek, P. E. (2018). Accuracy of parent and child self-reported physical activity in children with special needs: A pilot study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(5S), 451.
- Reindal, M. S. (2010). What is the purpose? Reflections on inclusion and special education from a capability perspective, *European Journal of Special Needs Education*, 25(1),1-12.
- Reindal, M. S. (2008). A social relational model of disability: a theoretical framework for special needs education?, *European Journal of Special Needs Education*, 23(2),135-146.
- Sevencan, F., ve Çilingiroğlu, N. (2007). Sağlık alanındaki araştırmalarda kullanılan niteliksel veri toplama yöntemleri. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(1), 25-27.
- Soltani, S. (2018). Enjoyment in physical activities: What people with disabilities need to promote their health. *Journal of Research in Medical Science*, 23, 49.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage.
- T.C. Başbakanlık, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Şurası. (2008). 26-28 Kasım / Ankara, s.250-255.
- Yancı, A. B. H. (2010). Öğretilebilir zihinsel engeli olan çocukların ruhsal ve sosyal uyumunda sportif rekreasyonun önemi. *Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul*
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, H. (2012). Eğitilebilir düzeyde zihinsel engelli öğrencilerde yapılan beden eğitimi ve spor derslerinin biyomotorik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Isparta*.