



Turkish Mountaineering Federation

IJMC

International Journal of Mountaineering and Climbing

Yıl: 2020 | Sayı: 1 | Cilt: 3

Türkiye Dağcılık Federasyonu Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

International Journal of Mountaineering and Climbing (IJMC)

Sayı: 1 | Cilt: 3 | Yıl: Haziran 2020

Number: 1 | Volume: 3 | Year: June 2020

eISSN: 2667-6923

Sahibi / Owner

Türkiye Dağcılık Federasyonu adına
On behalf of Turkish Mountaineering Federation

Prof. Dr. Ersan BAŞAR

Türkiye Dağcılık Federasyonu Başkanı
President of Turkish Mountaineering Federation

Editörler / Editors

Prof. Dr. Ersan BAŞAR

Doç. Dr. Sercan EROL

Dr. Öğr. Üyesi Emrah AYKORA

Dr. Öğr. Üyesi Murat Eray KORKMAZ

Adres / Address

Türkiye Dağcılık Federasyonu
Kızılay Mh. GMK Blv. 17/10 Çankaya, 06420, Ankara, Turkey
Telefon: +90 312 311 91 20
Faks: +90 312 310 15 78
E-Posta: info@tdf.gov.tr
Web: <http://dergi.tdf.gov.tr/>

Yayın Türü / Type of Publication

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi yılda iki kere yayımlanan hakemli bir dergidir. Yayımlanan makalelerde içerik ve kullanılan dil yazarın sorumluluğundadır.

International Journal of Mountaineering and Climbing is a peer-reviewed journal and is published half yearly period. Responsibility in terms of language and content of articles published in the journal belongs to the authors.

Danışma Kurulu / *Advisory Board*

Prof. Dr. Ali TEKİN	(Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi)
Prof. Dr. Aslan KALKAVA	(Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN	(Hacettepe Üniversitesi)
Prof. Dr. Hürmüz KOÇ	(Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)
Prof. Dr. Jovica UGRINOVSKI	(Balkan Dağcılar Birliği Başkanı)
Prof. Dr. Kazım YILDIZ	(Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Nüket SIVRİ	(İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa)
Prof. Dr. Okay VURAL	(Keçiören Hastanesi)
Prof. Dr. Öner DEMİREL	(Kırıkkale Üniversitesi)
Prof. Dr. Özbay GÜVEN	(Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Sadettin KORKMAZ	(Karadeniz Teknik Üniversitesi)
Prof. Dr. Fatih BEKTAŞ	(Trabzon Üniversitesi)
Doç. Dr. Güçlü ÖZEN	(İzmir Demokrasi Üniversitesi)
Doç. Dr. Coşkun ERÜZ	(Karadeniz Teknik Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Emrah AYKORA	(Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Feridun ÇELİKMEN	(Yeditepe Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Yıldırım GÜNGÖR	(İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa)

Türkçe Dil Editörü / *Turkish Language Editor*

Gizem Sıla UZUNKAYA

İngilizce Dil Editörü / *English Language Editor*

Öğr. Gör. Hüseyin Kürşat DURMAZ

ULUSLARARASI DAĞCILIK VE TIRMANIŞ DERGİSİ YAYIN İLKELERİ

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, Türkiye Dağcılık Federasyonu tarafından “**Hakemli Dergi**” statüsüne uygun yılda iki sayı olmak üzere yayımlanır.

Dergi içeriği, tüm kullanıcılara açık, ücretsiz “açık erişimli” bir dergidir. Kullanıcılar yayımcıdan ve yazar/yazarlardan izin almaksızın, dergideki makaleleri tam metin olarak okuyabilir, indirebilir, dağıtabilir, makalelerin çıktısını alabilir ve kaynak göstererek makalelere bağlantı verebilir.

Bu dergide yayımlanan makalelerin ilim ve dil yönünden sorumluluğu yazarların kendilerine aittir. Fikirlerden Federasyonumuz ve Dergi Yönetimi sorumlu tutulamaz. Makalelerde belirtilen görüşler, *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*'nin görüşünü yansıtmaz.

Dergide yayımlanan makalelerin tüm yayın hakları *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*'ne aittir. Makalesi dergimizde yayınlanmış olan yazarlar makalenin özet kısmının veya tamamının PDF olarak dijital ortamda yayınlanmasını kabul etmiş sayılırlar. Dergi yazım kurallarına uymayan makaleler değerlendirmeye alınmaz. Basılmama kararı verilen yazılar varsa hakem raporuyla birlikte yazarına iade edilir.

Yayın için kabul edilen yazıların yayın hakkı, yayımlanan yazıların da her türlü telif hakları dergiye aittir. Yazara herhangi bir telif hakkı ödenmez.

BU SAYIDAKİ HAKEM KURULU / REVIEWERS OF THIS ISSUE

Sayı: 1 | Cilt: 3 | Yıl: 2020

Number: 1 | Volume: 3 | Year: 2020

Dr. Öğr. Üyesi Bülent DURAN	<i>İstanbul Üniversitesi</i>
Dr. Öğr. Üyesi Bülent TURNA	<i>Akdeniz Üniversitesi</i>
Dr. Öğr. Üyesi Kenan IŞILDAK	<i>Süleyman Demirel Üniversitesi</i>
Dr. Öğr. Üyesi M. Deniz DİNDAR	<i>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi</i>
Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ALP	<i>Süleyman Demirel Üniversitesi</i>
Dr. Öğr. Üyesi Murat ASLAN	<i>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi</i>
Dr. Öğr. Üyesi Sinan UĞRAŞ	<i>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi</i>

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

International Journal of Mountaineering and Climbing (IJMC)

Sayı: 1 | Cilt: 3 | Yıl: 2020

Number: 1 | Volume: 3 | Year: 2020

İÇERİK / CONTENTS

(ED)	Editorial Ersan BAŞAR	vi
	Sürdürülebilir Dağ Yönetimi, Ağrı Dağı Örneği <i>Sustainable Mountain Management, Ağrı Mount Example</i>	
(AR)	Öner DEMİREL, Sima POUYA	1
	Futbol Hakemlerine Uygulanan Kuvvet Antrenmanları Fiziksel, Fizyolojik ve Bazı Kondisyonel Özellikleri Geliştirir mi?	
(AR)	<i>Does Strength Training Applied to Football Referees Improve Physical, Physiological and Some Conditional Features?</i>	15
	<i>Barış Baydemi^a, Veysi Cirasun, Hüseyin Özden Yurdakul</i>	
	Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi	
(AR)	<i>Investigation Of Physical Education and Sport Lesson Happiness Levels of Secondary School Students</i>	27
	<i>Mehmet Akif Yücekaya</i>	



International Journal of Mountaineering and Climbing, 2020, 3(1), VI

Editorial (Ed)
Editörden (Ed)

IJMC (UDTD) Bilimsel Dergimiz Üç Yaşına Girdi

Federasyonumuzun bilimsel dergisinin üçüncü yılının birinci sayısında Sürdürülebilir Dağ Yönetimi, Ağrı Dağ Örneği”, “Futbol Hakemlerine Uygulanan Kuvvet Antrenmanları Fiziksel, Fizyolojik ve Bazı Kondisyonel Özellikleri Geliştirir mi?” ve “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmalar bulunmaktadır. Dergimizde yer alan bu çalışmaların spor bilimine katkı sağlamasını ümit ediyoruz.

Bu sayı için değerli çalışmalarını gönderen yazarlarımıza, yayın politikalarımızı titiz bir şekilde takip ederek kaliteli yayınlar çıkmasına katkıda bulunan başta hakemlerimiz olmak üzere, bölüm editörlerimize, dil editörlerimize ve yayın kurulumuza, sayımızın yayına hazırlanmasında büyük emekleri olan mizanpaj editörlerimize teşekkürlerimi sunuyorum. Saygılarımla.

Ersan BAŞAR
Editör

Sürdürülebilir Dağ Yönetimi, Ağrı Dağı Örneği Sustainable Mountain Management, Ağrı Mount Example

Öner DEMİREL^a, Sima POUYA^b

^aKırıkkale University, Kırıkkale, Turkey, ORCID 0000-0002-8102-5589

^bİnönü University, Malatya, Turkey, ORCID 0000-0001-6419-1756

Öz

Dağlık alanlar küresel ölçekte dünya yüzeyinin %24'ünü kaplamakta olup ülkemizin toplam alanı içindeki dağlık alanların payı ise hemen hemen %75'i bulmaktadır. Yeryüzünün temiz su kaynaklarının %80'ini karşılayan dağlık alanlar "su kuleleri" olarak adlandırılmakta olup aynı zamanda zengin bitki örtüsü ve yaban hayatına, hassas ekosistemlere, yaşama ortamlarına, kritik habitatlara sahip olup nesli tehlike altında olan türler açısından barınak niteliğindedir. Doğal ürün akışını destekleyen ve doğal kaynak sistemlerini besleyen, tarımsal faaliyetler için toprağı koruma görevini üstlenen, su kaynakları ve nehirler açısından hayati öneme sahip olan, enerji kaynağı olarak sayısız hizmet sunan, alternatif turizm etkinlikleri yanında zengin rekreasyonel potansiyele sahip olan, özel iklim adaları ve kür merkezi özelliği taşır. Aynı zamanda dağlarda yaşayan dağ topluluklarının geleneksel ve kendilerine özgü kültürel zenginliklere sahip olmaları nedeniyle yerel kültür açısından farklı sosyal özellikler sunan bu ayrıcalıklı bölgeler, son yıllarda hızla çoğalan dünya nüfusuna paralel olarak artan küresel ekonomik hareketliliğin tehdidi ile karşı karşıya bulunmaktadır. Yukarıda ifade edilen tüm bu özellikler nedeniyle bu alanlarda bütüncül, etkin ve sürdürülebilir bir yönetim yaklaşımına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu makalede, materyal olarak dağlık alanlarla ilgili olarak verilen temel bilgiler ışığında dünyada dağlık alanlara yönelik oluşturulan örgütler, uluslararası sözleşmeler ile ülke planlama politikası ve mekânsal planlama pratiği verilmektedir. Bu bilgiler metodolojik bir kurguyla ülke koruma politikaları kapsamında korunması gereken bir ekosistem olarak Ağrı Dağı örneğinde dağlık alanların önemi anlatılmakta, sonuç olarak ise, "Dağ Yönetimi Ulusal Stratejisi" temelinde dağların sürdürülebilir, etkin ve bütüncül yönetimi için Dağ Yönetim Planlarının Yasal Mevzuat Temelinde hazırlanmasının önemi ortaya konulmaktadır.

Abstract

While mountainous areas cover 24% of the Earth's surface on a global scale, the share of mountainous areas within the total area of our country is almost 75%. Mountainous areas that cover 80% of the earth's clean water resources are called "Water Towers" and at the same time with their sensitive ecosystems, habitats and critical habitats they provide a shelter for endangered species. These privileged areas which support the flow of natural products and feeds natural resource systems, protect the soil for agricultural activities, have a vital importance for water resources and rivers, offering countless services as an energy source which offer alternative tourism activities, as well as rich recreational potential act as special climate islands and cure centers, and which offer different social features in terms of local culture due to the traditional and unique cultural richness of communities living in the mountains are under threat by the increasing global economic mobility in parallel with the rapidly growing world population in recent years. Due to all these features mentioned above, a holistic, effective and sustainable management approach is needed in these areas. In this article, in the light of the basic information given about mountain ecosystems as a material, organizations created for mountainous areas in the world, international agreements and country planning policy and spatial planning practice are given. The importance of the fields is explained, and as a result, the importance of the preparation of Mountain Management Plans on the Legal Legislation Basis for the sustainable, effective and holistic management of the mountains on the basis of the "Mountain Management National Strategy".

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi:

8 Şubat 2020

Düzeltilme tarihi:

28 Mart 2020

Kabul tarihi:

16 Mayıs 2020

Anahtar Kelimeler:

Kaynak Rezervi,

Koruma Alanları,

Dağ Yönetimi,

Ağrı Dağı

Article history:

Received:

8 February 2020

Adjustment:

28 March 2020

Accepted:

16 May 2020

Keywords:

Resource Reserve,

Protected Areas,

Mountain

Management,

Ağrı Mount

GİRİŞ

Dünya nüfusu geçen yüzyıla oranla dört kat artmış, dünya ekonomisi de 17 kat büyümüştür. 20.yy'da yaşanan ekonomik büyüme, 21.yy'da yerini bilişime bıraktı. 2017 yılında 6,93 milyar olan dünya nüfusu, Birleşmiş Milletler Nüfus Tahmin Raporu (U.N. 2017)'e göre 2050 yılında 9,8 milyar olacağı tahmin edilmektedir. Ülkemizin, 82 milyon olan 2019 yılı nüfusunun BM nüfus projeksiyonlarına göre 96 milyon kişiyle 2050 yılında dünyanın en kalabalık 19. ülkesi olacağı bildirilmektedir.

Biyosferde artan nüfus ve buna bağlı olarak yoğun kaynak kullanımı beraberinde pek çok çevresel sorunların yaşanmasına sebep olmuştur; okyanuslardaki balık yatakları yok olma aşamasına gelmiş, her kıtada su kaynakları azalmış, aşırı otlatma nedeniyle meralar bozulmuş, kalan son tropik ormanlar da yok olmaya yüz tutmuş, 1950-1997 yılları arasında, kereste kullanımı altı katına, buğday tüketimi yaklaşık üç katına, fosil yakıtı tüketimi yaklaşık dört katına çıkmış, havayı ve suyu tüketen öğelerin sayısı ise katlanmıştır. Küresel ekonomi 2020 yılında 57 trilyon dolarlık bir üretim yapacak olup ve bu durum yerkürenin doğal kaynaklarının birçoğunun üzerine çıkacaktır (Demirel, 2005).

Dünyadaki su varlığının % 97'si deniz ve okyanuslarda, % 1'i kar ve buz halinde %1'i Kuzey Amerika Gölleri'nde, geri kalan % 1'i de nehirlerde ve yeraltı suları şeklinde bulunmaktadır. Bizi en çok ilgilendiren bu % 1'lik kısmıdır. Bu kısım kirlenmekte, çeşitli nedenlerle azalmakta ve niteliğini kaybetmektedir. Küresel olarak dünya su kaynaklarının yaklaşık %70'i tarım amaçlı kullanılmaktadır. Bunu %19 ve %11 ile sanayi ve evsel kullanım izlemektedir. Türkiye su zengini bir ülke değildir. Kişi başına düşen yıllık su miktarına göre ülkemiz su azlığı yaşayan bir ülke konumundadır. Kişi başına düşen yıllık kullanılabilir su miktarı 1.519 m³ civarındadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2030 yılı için nüfusumuzun 100 milyon olacağını öngörmüştür. Bu durumda 2030 yılı için kişi başına düşen kullanılabilir su miktarının 1.120 m³/yıl civarında olacağı söylenebilir.

Günümüzde nüfus artışının, düzensiz kentleşmeye bağlı artan yapılaşmanın ve doğal alanlara yapılan çeşitli müdahalelerin doğal değerler üzerindeki olumsuz etkisinin her geçen gün arttırması ile birlikte doğal ve kültürel kaynakların yanlış ve savurgan kullanımı, çevresel kirliliklerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini her geçen gün arttırması gibi olumsuz küresel gelişmeler, tüm ilgi gruplarını *tüklenen, kirlenen alanları korumaya, onarmaya ve sağlıklı bir biçimde planlamaya dönük çalışmalar yanında* çok boyutlu düşünmeye ve sorgulamaya itmektedir. Uluslararası küresel çevre örgütlerinin ve inisiyatiflerin öncülüğünde başlatılan bu çalışmalar, uluslararası sözleşmelerle ülkelerin yükümlülük altına girdiği (Şekil 1 ve Şekil 2) ve ulusal yasal mevzuatlarında bağlayıcı ve iç hukukun bir parçası olan yasal metinler haline gelen süreci başlatarak ortak küresel duyarlılıkları ve farkındalıkları ortaya çıkarmıştır. Bu metinlerden biri de *Bütünleşik Su Kaynakları Yönetimi*'dir. Dublin Konferansı (1992), Lahey'de yapılan *İkinci Dünya Su Forumu* (2000), *Bonn Konferansı* (2001) ve *Johannesburg'taki Sürdürülebilir Kalkınma Dünya Zirvesi*'nde (2002) Bütünleşik Su Kaynaklarının Yönetimi desteklenmiştir (Ekinci, 2015).

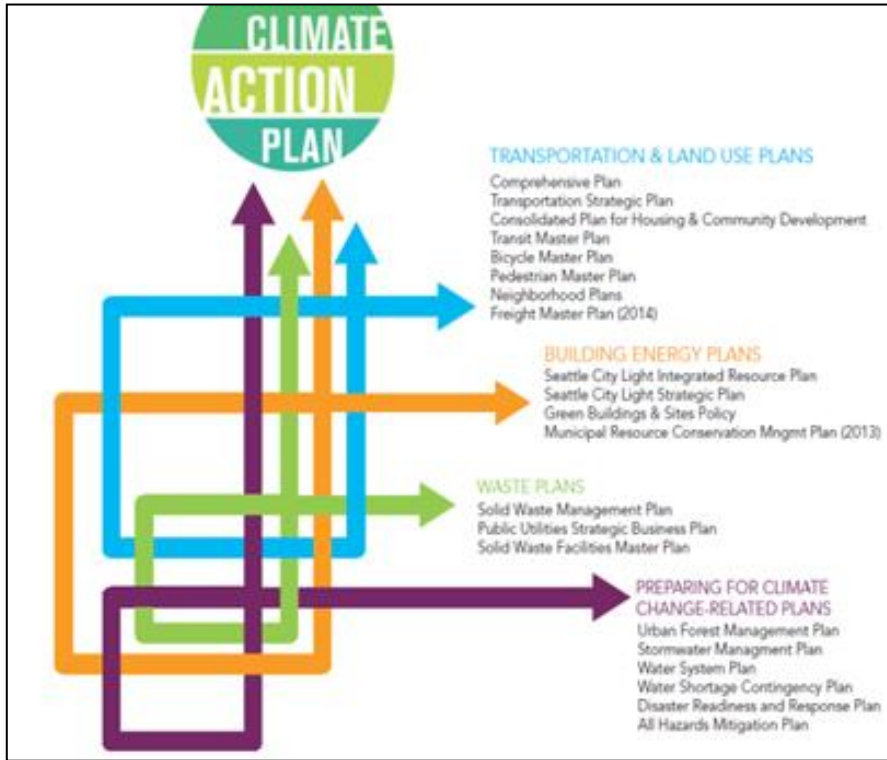
Kavram Olarak Dağlar ve Özellikleri

Dağlık alanlar, artan yükseltiye bağlı olarak kısa mesafelerde iklim değişmelerinin görüldüğü özel yaşam alanlarıdır. Su, enerji ve biyolojik çeşitlilik kaynağıdır. Orman sınırının üzerindeki bu alanlar genel olarak yayla olarak adlandırılan sığ çayır topraklardan, alpin otlaklardan ve yer yer taş ve kayalıklardan oluşur. Vadiler, dağların giriş kapıları olup insanlar tarafından tarım ve yerleşim için tercih edilmekte ve buldukları yere göre "güneşli", "gölgeli", "sıcak" ve "soğuk" olarak

ifade edilmektedir. Bir “yüksek dağ” ekolojik bakımdan dört ana basamaktan oluşur: (Çolak, 2006).

- Alçak alanlar
- Dağ orman basamağı
- Yüksek dağ orman basamağı
- Yüksek dağlık alan basamağı

Türkiye’de, en karmaşık yapıyı Doğu ve Güneydoğu Anadolu gösterir. Anadolu’da arazi yüzü şeklinin (rölyef) kısa mesafelerde çok değişmesi ve buna bağlı olarak da lokal iklimlerde meydana gelen farklılık, zengin bir canlı çeşitliliği yaratmıştır. Yüksek dağlarla çevrilerle izole edilmiş alanlarda popülasyonlar arası gen akımı kesildiğinden, evrimsel süreçlerle genetik çeşitlilik meydana gelmiştir (Demirel, 2005).



Şekil 1. Uluslararası Yükümlülükler İklim Eylem Planları (URL 1).



Şekil 2. İklim Eylem Planı için 5 Strateji, (URL 2).

Her yükselti basamağı, doğal bitki topluluklarının dikey yönde belirli bir şekilde sıralanmasına neden olur. Bitki örtüsündeki değişim ve çeşitlilik, “sıcaklığın azalması”, “rüzgar hızındaki artış”, “doğrudan ışıınımdaki artış”, “vegetasyon süresinin kısalığı”, “kar örtüsünün uzun süre kalması” ve “donma ve çözülme olayları” gibi fiziksel değişkenler etkili olur. Rüzgarın kurutucu ve erozyon etkisi, gece ve gündüz arasındaki belirgin sıcaklık farklılıkları, bitki ve hayvanlar için yaşam koşullarını güçleştirir. Yüksek dağlarda yaşamak isteyen her canlı, kısa süre içerisinde büyümek zorundadır çünkü bütün yaşam soğuk, yoğun kar ve yüksek ultraviyole ışınlarının etkisi altında geçer. Dağ ormanlarının ardından yükselen «yüksek dağlık alan basamağı» kendi içinde;

1. zirvelerdeki sürekli kar basamağı,
2. kaya blokları ve kar vadilerinin oluşturduğu basamak
3. kendine özgü bitki zenginliğiyle ağaçsız «alpin basamak»

olmak üzere üç ana katmandan oluşmaktadır. Alpin basamak ve daha yukarı basamaklarda vegetasyon periyodunun kısalığı nedeniyle ağaç yetişmez. Alpin basamak içinde toprak derinliği az olduğu için bitki türleri “kurakçıl” olarak nitelendirilir. Alpin bölgenin yüksek kesimlerinin “yüksek dağ bozkırları” niteliğine sahip olması nedeniyle bu bölgelerde yaylacılık yapılır. Yüksek dağ bozkırları zengin bitki örtüsüne sahip olup buralarda soğuk iklim koşulları için özelleşmiş hayvanlar yaşar (Çolak, 2006).

Geçmişte yüksek dağlar ve dağ ormanları insanlarca ulaşılması güç “vahşi” alanlar olarak görülmüştür. Günümüzde insanın ayak izi hemen hemen her yerdedir. Bu çok özel yaşam alanlarının korunması ve varlıklarının doğal şekliyle sürdürülmesiyle ilgili yeterli bir yasal mevzuat henüz bulunmamaktadır. Bu alanlara, noktasal koruma yerine bütüncül koruma felsefesi ile yaklaşılmalıdır.

Dağlar,

- Su kaynakları ve nehirler açısından hayati öneme sahiptir
- Zengin bitki örtüsü ve yaban hayatına sahiptirler.
- Hassas ekosistemlere, yaşama ortamlarına sahip olup ve nesli tehlike altında olan türler açısından barınak niteliğindedir.
- Tarımsal faaliyet alanları için emniyet supabı görevi üstlenirler.
- Ulaşım ve ticaret yolları olarak uzun yıllar hizmet etmişlerdir.

- Ormancılık ve madencilik faaliyetleri için doğal kaynak potansiyeline sahiptir.
- Enerji kaynağı olarak sayısız hizmet sunmaktadırlar.
- Doğal ürün akışını destekler ve doğal kaynak sistemlerini besler.
- Dağlık alanlar alternatif turizm etkinlikleri yanında zengin rekreasyon potansiyeline sahiptir.
- Özel iklim adaları ve kür merkezleridir.
- Dağlarda yaşayan dağ topluluklarının geleneksel ve kendilerine özgü kültürel zenginliklere sahip olmaları nedeniyle yerel kültür açısından farklı sosyal özellikler sunarlar.
- Kültürel olarak farklı ekonomik uğraşlar ve farklı yapı teknikleri mevcuttur.
- Askeri güvenlik açısından hassas bölgelerdir.

Kültürel çeşitlilik, üretim sistemleri ve alternatif geçim kaynakları, dağ turizmi, yerel enerji kaynakları, dağların kutsal ve sembolik önemi, biyoçeşitlilik, iklim değişikliği ve doğal afetler gibi ifade edilen tüm bu özellikler nedeniyle, bu alanlarda bütüncül, etkin ve sürdürülebilir bir yönetim yaklaşımına ihtiyaç duyulmaktadır.

Dağlık Alanlarla İlgili Küresel Hareketlilik

Yeryüzü kıtalarının % 24'üne karşılık gelen dağlık alanlarda dünya nüfusunun %26'sı yaşamaktadır. Ancak başta su olmak üzere doğal kaynaklar açısından küresel nüfusun %40'ından fazlası dağlık alanlardan kaynaklanan havzalarda yaşamaktadır. Dağları diğer coğrafi birimlerden ayıran en belirgin özellik yükselti ve eğimdir. UNEP (United Nations Environment Programme/Birleşik Devletler Çevre Programı)'e bağlı WCMC (World Conservation Monitoring Centre/Dünya Koruma İzleme Merkezi) tarafından 2002 yılında hazırlanan "*Mountain Watch*" başlıklı raporda "*Dağların Sınıflandırılma Kriterleri*" doğrultusunda toplam alan içindeki dağlık alanların payı %74,6 olarak bildirilmektedir. Buna göre Türkiye'nin yaklaşık ¾'ü dağlık alandır. Haritadan elde edilen verilere göre düzlük alanlar %25,3'lük bir orana sahiptir (toplam alan: 782219,7269 km², *dağlık alan*: 583770,9139 km², düzlük alan: 198448,813 km²) (Altan, 1999).

- Birleşmiş Milletler, Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu (UNESCO)'nun 1970 yılında düzenlediği "*İnsan ve Biyosfer* (Man and the Biosphere=MAB)" programı kapsamında 14 proje hayata geçirilmiş olup (Dal ve Gönençgil, 2018) bunlardan 6 no'lu proje, dağ ve dağlık alanlarla ilgili olup bu alanlara yönelik küresel farkındalığı yaratmak hedeflenmiştir.
- Haziran 1992'de Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Konferansı (UNCED, Rio de Janeiro) Dünya Zirvesi'nde, Gündem 21 raporunun 13. Bölümünde "*Hassas Ekosistemlerin Yönetimi: Sürekli ve Dengeli Dağ Yönetimi*", konu başlığıyla dağlara yer verilmiştir. Gündem 21/13'ün bir bölümünde dağların "biyoçeşitliliğin depoları olduğu, nesli tükenmekte olan türlere ve küresel ekosistemin önemli bir parçasına ev sahipliği yaptığı, ancak çoğu dağ bölgesinin çevresel bozulma yaşamakta olduğundan bahsedilmektedir (Altan, 1999).
- 1992'de Rio zirvesinin eylem planı olan "Gündem 21" de uzun vadeli iş birliği ve ortak programların hayata geçirilmesi için Birleşmiş Milletler 1998 yılında aldığı bir kararla 2002 yılını *Uluslararası Dağlar Yılı* ilan etti.
- Avrupa Parlamentosu tarafından hazırlanan "Dağlık Alanlarda Avrupa Politikası Oluşturma" raporu kapsamında, dağlık alanların sömürülmesini engellemek için Avrupa Birliği'nin bir strateji geliştirmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu raporda yer

alan anahtar kavramlar ise; bilgi toplama, iletişim ve izleme, tarım ve ormancılığın desteklenmesi, dağ toplumlarının özellikle genç neslin yaşam kalitesinin yükseltmek için turizm ve benzeri yeni geçim kaynaklarının yaratılması olarak belirlenmiştir (Kısakürek ve Karadeniz, 2009).

- 1994 yılında Peru'da bir araya gelen 120 sivil toplum örgütünün lideri 1.Uluslararası Dağ Gündemi görüşmelerini gerçekleştirdiler ve Nisan 1995'te Birleşmiş Milletler örgütüne konuya ilişkin rapor sundular (Kısakürek ve Karadeniz, 2009). Raporda, dünyanın temiz yüzey suyu kaynaklarının %80'ini "su kuleleri" olarak adlandırılan dağlık alanların karşıladığı dile getirilmektedir. Bu raporda yer alan anahtar kavramlar ise; kültürel çeşitlilik, üretim sistemleri ve alternatif geçim kaynakları, dağ turizmi, yerel enerji kaynakları gereksinimi, dağların kutsal ve sembolik önemi, biyoçeşitlilik, iklim değişikliği ve doğal afetler olarak belirlenmiştir.
- Dağ Enstitüsü: Merkezi A.B.D.'de bulunmakta olup dağ ekosistemlerinin sürdürülebilirliği konusunda çalışmalar yapmaktadır. Ekolojik, ekonomik ve sosyo-kültürel fayda konularında projeler yapmaktadırlar.
- Avrupa Dağ Forumu: Merkezi İsviçre'de bulunan bu birlik elektronik konferanslar aracılığıyla bilgiyi bütün dünya ile paylaşmaktadır. Konuları ise; ekosistem hassaslığı, politik ve ekolojik duyarlılık ve kültürel çeşitlilik üzerine yoğunlaşmıştır.

Dağların Koruma Boyutu

Korunan alan düşüncesinin ortaya çıkmasının altında yatan temel nedenler iki başlık altında toplanabilir.

1. Korunan alanların içerdiği doğal ve kültürel değerlerin nitelikleri ve bu nitelikler doğrultusunda mevcut durumun korunmaları zorunluluğu,
2. Korunan alanlara yönelik insan kullanımlarının bir tehdit oluşturması ve bu yüzden bu kullanımlara bir sınırlandırma getirilmesi ve değişikliğin engellenmesi gereğidir.

Korunan doğal alanların belli kısıtlamalarla korunma altına alınması basit bir yasaklama faaliyeti değildir. Bu çabanın arkasında varoluşumuzu yakından ilgilendiren ahlaksal, estetik, sosyolojik, ekonomik ve ekolojik nedenler yatmaktadır. Sahip olunan değerlerin bütünü, geçmiş ve gelecek kuşakların ortak servetidir ve tek taraflı tasarrufta bulunulmamalıdır.

Korunan alanlar nesli tehlike altında, endemik, dar yayılışlı birçok bitki ve hayvan türüne ev sahipliği yapmaktadır. Ayrıca, ekolojik özelliklerinin ve doğal güzelliklerin yanı sıra jeolojik, jeomorfolojik, tarihi, arkeolojik ve kültürel değerlere sahip alanları da içermektedir.

1948 yılında A.B.D.'nde kuruluşu gerçekleştirilen kısa adı "*Dünya Koruma Birliği (WCU)*" olan "*Uluslararası Doğa ve Doğal Kaynakları Koruma Birliği (IUCN)*", ülkelerin sahip olduğu doğal ve kültürel kaynak değerlerinin tek ve benzer adlarla ifade edilebilmelerinin sağlanmasına dönük tanımlama ve sınıflandırma sistemi geliştirmiştir (Demirel, 2005). 1972 yılında düzenlenen II.Dünya Milli Parklar Dünya Kongresi (Grand Teton Milli Parkı-A.B.D.)'nde IUCN'in ortaya koyduğu 10 koruma bölgesi belirlenmiş olup bunlardan bir

tanesi de *Dağ ve Dağlık Alanlarının* da koruma kapsamına alınmasını gerektiren “*Doğal Kaynak Rezerv Alanları*”dır. Bu alanlar; “*genellikle insanların yaşamadığı, erişilmesi güç alanlar ya da çok az insanın yaşadığı ve geniş ölçüde yararlanılma ve sömürülme baskısı altında bulunan bölgelerdir.*” (Güleç, 1983).

Bu koruma statüsü, IUCN’in 1992 yılında yaptığı yeni sınıflandırma sistemi sonrasında “*Peyzaj Koruma Alanları/Denizel ve Karasal*” olarak değiştirilmiştir. Bu kapsamda,

- Kara peyzajının korunması,
- Geleneksel alan kullanım biçimlerinin korunması,
- Yapı tekniklerinin korunması,
- Doğa ve kültür arasındaki uyumlu etkileşimin muhafazası,
- Doğayla uyumlu ekonomik aktivite ve yaşam biçimlerinin desteklenmesi,
- İnsan topluluklarının kültürel yapıtlarının korunması,
- Türler ve ekosistemlerle birlikte habitat ve peyzaj çeşitliliğinin korunması,
- Turizm, ormancılık ve balıkçılık gibi aktivitelerle yöre insanının ekonomik kalkınmasına katkı yapmak hedeflenmektedir.

Ülkemiz, koruma potansiyeli açısından ele alındığında yasa ile korunan alanlar, Türkiye yüz ölçümünün yaklaşık %7,24’ünü oluşturmaktadır. Yeryüzündeki en önemli 7 gen merkezinden biri olarak bilinen Türkiye, biyolojik çeşitlilik bakımından bulunduğu coğrafyanın en önemli ülkesidir. Stratejik konumu ile Türkiye çok sayıda türün varlığını sürdürebilmesi bakımından anahtar ülke konumundadır. Bu nedenle Türkiye’nin doğa koruma alanındaki sorumluluğu herhangi bir ülkeninkinden daha fazladır. Bu zenginliğin korunması için toplam alanı 3,2 milyon hektarı aşan ve aralarında milli parkların da bulunduğu 598 koruma alanı ilan edilmiştir. Ülkemizde 7 farklı kanunla ilan edilen ve farklı bakanlıkların yönetiminden sorumlu olduğu 19 farklı korunan alan bulunmaktadır. Bunlar; milli park, tabiatı koruma alanı, tabiat parkı, tabiat Anıtı, muhafaza ormanları, doğal sit ve diğer sitler (tarihi sit, kentsel sit, arkeolojik sit, kentsel-arkeolojik sit ve karma sitler), Özel çevre koruma bölgesi, yaban hayatı koruma alanı, yaban hayatı geliştirme sahası, biyogenetik rezerv alanı, araştırma ormanı, gen koruma ve yönetim alanları (GEKYA), tohum bahçeleri, tohum mesçereleri, kent ormanları ve ormanıçi dinlenme yerleri, dünya miras alanları, anıt ağaçlardır.

Ülkemizde "Korunan Alan" adı altında statü kazandırılmış sahalar; “*2873 sayılı Milli Parklar Kanunu*” ile 4915 sayılı “*Kara Avcılığı Kanunu*” kapsamında ilan edilerek koruma altına alınmış sahalarlardır (Tablo 1).

Tablo 1. Türkiye’de korunan alan türü ve büyüklüğü

KORUNAN ALAN TÜRÜ	ALAN BÜYÜKLÜĞÜ (HA)	ADET
MİLLİ PARKLAR	846.050,10	44
TABIATI KORUMA ALANLARI	64.244,59	30
TABIAT PARKI	102.585,91	247
TABIAT ANITI	7658,28	114
YABAN HAYATI GELİŞTİRME SAHASI	1.201.212	108
YABAN HAYATI KORUMA ALANLARI	1.800.000	173

Ağrı Dağı Milli Parkı

2002 yılının uluslararası düzeyde “*Dağlar Yılı*” kutlanması sonrası Ağrı Dağı’nı “milli park” statüsüne kavuşturma yönünde hız verilen çalışmalar, meyvesini 2004 yılında vermiş ve 5137 metre yüksekliği ile Türkiye’nin ve Avrupa kıtası’nın en yüksek, dünyanın ikinci en

büyük volkanik dağı olma, zirvesinde Türkiye'nin en büyük buzulunu barındırma gibi ulusal ve uluslararası kaynak değerlerine sahip ve korumaya değer bir alan olması nedeniyle Ağrı Dağı ile yakın çevresini kaplayan 88.104 hektarlık alan 17.11.2004 tarihli ve 25643 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren 2004/8078 sayılı bakanlar kurulu kararıyla Ağrı Dağı Milli Parkı" olarak ilan edilmiştir

Ağrı Dağı Milli Parkı, *Büyük ve Küçük Ağrı Dağları, meteor çukuru ve Nuh'un Gemisinin* bulunduğu alanlar olmak üzere 3 bölümden oluşur.

- Dünyada *Alaska'daki meteor çukurundan sonra ikinci büyük meteor çukuru* da milli park sınırları içerisinde yer almaktadır.
- Ağrı Dağı, *Nuh Peygamberin Gemisi ve Nuh Tufanı* nedeniyle büyük ölçüde tanınmaktadır. Farklı birçok kültürde de karşımıza çıkan ve kutsal kitaplarda da geçen *Nuh Tufanı* sonrasında *Nuh'un Gemisinin İndiği Yerin* bu dağ olduğuna inanılmaktadır.

Ağrı Dağı Milli Parkı olarak ilan edilen alan, flora ve fauna zenginliği, ilginç peyzaj özellikleri, jeolojik ve jeomorfolojik oluşumları, sulak alanları, rekreasyonel potansiyelinin yanı sıra, tarihin her döneminde insanları etkileyen heybetli görünümü ile çeşitli edebi metinlere konu olmasından dolayı Türkiye'nin önemli milli parkları arasında yer almaktadır. Alana gelen ziyaretçilerin tamamı yüzyıllar boyunca erişilmez diye tanımlanan büyük ağrı dağı zirvesine tırmanma amacıyla gelmekte alanda başka bir turizm aktivitesi gerçekleştirilmemektedir (Demirel, 2005).

Ağrı Dağı Önemli Doğa Alanı (Öda)

ÖDA, yan yana yükselen Büyük Ağrı (5137), Küçük Ağrı Dağları (3896) ve aralarında "Serdarbulak Platosu" yer alır. Sönmüş iki volkan dağı birbirine bağlayan ve ortalama 2600 metre yükseklik gösteren küçük volkan konileri mevcuttur (Ülker, 1992; Ülker, 1992). Türkiye'de 266 önemli doğa alanı tanımlanmasına (toplam 14.894.169 he) rağmen bunun yaklaşık yüzde 80'inin henüz yasal olarak hiçbir koruma statüsü bulunmamaktadır.

ÖDA, Ağrı ilinin kuzeybatısında ve Iğdır ilinin güneyinde iki ilin sınırında yer alır. büyük Ağrı dağının doruk bölgesi kalın bir örtü buzulu ile kaplıdır ve bu alan Türkiye'nin en büyük gerçek buzuludur. 1940 yılındaki bir deprem sonucunda B. Ağrı Dağı'nın kuzey yamacında kaya ve buzul bloklarının kopması "Sıcaksu Patlaması" sonucu derin bir heyelan vadisi oluşmuş ve bu heyelan sonrası yok olan Ahora Köyü yerine "Gündoğan Köyü" kurulmuştur. Ağrı Dağı ve yakın çevresinde yer alan biyolojik zenginlikler ve habitat tipleri aşağıda verilmektedir (Ülker, 1992).

- Alanda çıplak kaya yüzeyleri, 2000-4000 metre arasında dağ bozkırları ve 2000-2500 metre arasındaki kuzey yamaçlarda çalı toplulukları bulunur. 4000 metrenin üstü çoğunlukla karlarla kaplıdır.
- Dağdaki su kaynakları çok azdır ve büyük bir kısmı mevsimseldir. Yayla yerleşimleri ve köyler bu derelerin kenarlarında yoğunlaşmıştır. Kuzey Ağrı Dağı'nın kuzey yamaçlarında Salkım Huş (*Betula pendula*) ormanı bulunur.
- ÖDA, çok sayıda tehlike altında bitki türü için önem taşır. Bu bitkilerin içinden, *Allium baytopiorum*, *Sedum hewittii* ve *Sesleria araratica* tüm dünyada sadece Ağrı Dağı'nda yaşar.
- Alan kelebekler açısından da büyük önem taşır. Bir dağ türü olan Apollo'nun (*Parnassius apollo*) yanı sıra dar yayıllı Acem Güzelesmeri (*Erebia iranica dromulus*) de bölgede yaşar.
- ÖDA, Türkiye'de endemik Süphan kertenkelesine (*eremias suphani*) ev sahipliği yapar.

- Özellikle yırtıcı kuşlar için önemli olan dağda alpin bir tür olan Urkeklığın (*Tetraogallus caspius*) büyük bir popülasyonu bulunur.

Alanda düşük yoğunlukta turizm yapılmaktadır. Ağrı Dağı, 2000 yılında kısmen turizme açılmıştır. Dağcılık ve yürüyüş sporları gerçekleştirilmektedir. Hallaç Köyü'ne 3 km. uzaklıkta bulunan buz mağarası ve Doğu Beyazıt'ın 35 km. doğusundaki Göktaş Çukuru alanda önemli ilgi merkezleri arasında yer alır.

Dağların Planlama Boyutu ve Yasal Düzenlemeler

Ülkenin tüm aktörleri, farklı disiplinler ve onların ilgi alanları, çözüm önerileri ve ortaya koydukları ürünler, biri diğerinden bağımsız değildir ve aralarında doğrudan ya da dolaylı olarak etkileşim vardır. Dünyada geçerliliği kabul edilen fiziki planlama paradigmaları, bu ülkelerin toplumsal gerçeklerine göre oluşmuşlardır. Bu nedenle, hem toplumsal destek hem de ekonomik kaynaklar bakımından içinde geliştiği toplumun gerçekleriyle tutarlıdır (Tekeli,1984).

Ülkemizde kırsal planlamanın yasal temelleri bulunmamaktadır.

- Kır, "kentsel alanlar dışındaki mekanlar"
- Kırdaki yaşam ve ekonomik faaliyetler önemli ölçüde doğal kaynakların doğrudan kullanım ve değerlendirilmesine bağlıdır.
- Kırsal alanların planlama çalışmaları kentsel alanların imarına yönelik bir içerikte olan 3194 sayılı İmar Yasası ile yönlendirilmektedir
- Kırsal alanların, barındırdığı ekolojik ve kültürel değerler açısından korunan/korunması gereken özellikleri ile sürdürülen ekonomik amaçlı tarımsal ağırlıklı uğraşlar, bu alanların "kente eşdeğer bir varlık" olarak değerlendirilmesini ve planlanmasını mümkün kılmamaktadır.

Günümüzde Kırsal Alanlardaki Düzenlemeleri İçeren Önemli Mevzuatlar

- 18 Mart 1924 tarihli 442 Sayılı Köy Kanunu: 442 sayılı Köy Kanunu'nda kırsal alanın fiziki düzenlenmesini (özellikle köy yerleşim planlarının düzenlenmesini) içeren hükümler 1987 tarih ve 3367 sayılı kanun ile ilave edilen Ek 7. Madde'de tanımlanmıştır.
- 3194 Sayılı İmar Kanunu'na dayanılarak çıkarılan "Plansız Alanlar İmar Yönetmeliği" (Resmi Gazete Tarihi: 02.11.1985 Resmi Gazete Sayısı: 18916) (Bu yönetmelik 1999 tarih ve 23804 sayılı Resmi Gazete'de yayınlanan yeni yönetmelik ile değiştirilmiştir). (Değişik Rg: 30.06.2001)
- 5302 Sayılı "İl Özel İdaresi Kanunu" (2005) (il çevre düzeni planlarının yapımı/onaylanması, köy yerleşim planlarının yapımı/onaylanması, kırsala yönelik alt ve üst yapı yatırımlarının gerçekleştirilmesi, il özel idareleri tarafından gerçekleştirilmektedir. Ayrıca kırsala ilişkin ve kırsal planlamayı da ilgilendiren 20'ye yakın kanun, yönetmelik ve kanun hükmünde kararname de bulunmaktadır).

Kırsal Alanlardaki Fiziksel Gelişimin Yönlendirilmesinde aşağıda başlıklar halinde yasal metinler, kalkınma plan ve projeleri ile taslak yasal çalışmalar verilmektedir.

- 1970'li yıllardan sonra, dış kaynaklarla finanse edilen "Kırsal Kalkınma" Projeleri
- Ulusal Kırsal Gelişim Stratejisi" (2004)
- 2014-2020 yılları arasında kapsayan "Ulusal Kırsal Kalkınma Stratejisi II"
- İmar Yasası'nı değiştirmeye yönelik 6.İmar Planı Tasarı Taslağı. Bu taslak kapsamında "Kırsal Yerleşim Planı"nın ilave edilmesi
- Mekânsal Planlar Yapım Yönetmeliği'nde (Resmi Gazete Tarihi: 14.06.2014 Resmi Gazete Sayısı: 29030) Kırsal Yerleşim Planı Plan Kademesi yoktur.

Sorunlar

- “Tek sektör/kurum perspektifli, kısa vadeli ele alımlar”
- Sektörler/Kurumlar arası işbirliği, uzlaşma, ortak çalışma görülmemekte
- Kentsel ve kırsal alanla ilgili politikaların daha çok birbirinden ayrı olarak düşünüldüğü ve kırsal alan ile ilgili sorunlara parçacıl bir yaklaşımla değinildiği
- Kırsal alanların gelişimi için yapılan pek çok çalışmada daha çok tarımsal üretim artışı gibi konulara değinildiği
- Özel Nitelikli Alanlar”ın çoğunluğunun kırsal alan statüsünde olması ve bu alanlarda yapılan Turizm Amaçlı Plan, Ulusal Park Gelişme Planı ile Özel Çevre Planları’nın tüm doğal ve kültürel kaynaklar üzerinde yarattığı olumsuz etkiler olarak ele alınabilir.

Dağlık alanlar ve yerleşimler ile ilgili doğrudan bir yasal düzenleme bulunmamakta olup dağlık alanları ve kırsal yerleşmeleri dolaylı olarak etkileyen bazı düzenlemeler getirilmiştir.

- İlki 3/7/2005 tarihinde çıkarılan 5393 sayılı “Belediye Kanunu”, 10/7/2004 tarihinde çıkarılan 5216 sayılı “Büyükşehir Belediyesi Kanunu” ve 12.11.2012 tarihinde çıkarılan 6360 sayılı “On Üç İlde Büyükşehir Belediyesi ve Yirmi Altı İlçe Kurulması ile Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun”
- 6360 sayılı yasa ile büyükşehir belediyesi sınırları kırsal alanları, dolayısıyla dağları ve dağlık alanları da kapsayacak şekilde il sınırı olarak genişletilmiştir.
- 30 büyükşehir belediyesi ve yeni ilçeler kurulmakta, köylerin mahallelere dönüşmesi ile kentsel nüfus oranı % 88 gibi yanıltıcı bir rakamla bizi karşı karşıya bırakmaktadır.
- 30 büyükşehirdeki 16 bin 220 köyün mahalleye dönüşmesiyle Türkiye’deki 34 bin 434 olan köy sayısı 18 bin 214 adede inmiştir. Bir başka deyişle köylerin yaklaşık %50’si mahalleye dönüştürülmüştür.
- Büyükşehir Belediyelerinde oluşturulan yeni idari ve yönetsel yapının şüphesiz dağlık alan yerleşimlerine doğrudan ve dolaylı şekilde etkisi olmuştur. Yasanın etki alanı içinde artık dağlık alanlarda yaşayan toplulukların hizmet talep ve beklentileri de gündeme gelmiştir. Yasa ile birlikte büyükşehir belediyelerinde artık kentsel alan sınırlarına dahil edilen dağlık alan yerleşimlerinin daha yaşanabilir düzeye ulaşması ve daha kaliteli hizmetlere erişebilmesi imkanı ortaya çıkmıştır.

Gerek İl Özel İdareleri gerekse 6360 sayılı düzenleme ile büyükşehir belediyelerinin görev ve yetki alanlarında olan bazı önemli dağlar buldukları illere göre şu şekilde sıralanabilir (Tablo 2).

Tablo 2: Türkiye’de Bazı Dağlar ve Buldukları (Gönençgil, 2009).

Dağ Adı	Yükseklik	İl	Dağ Adı	Yükseklik	İl
Ağrı Dağı	5137 m.	Ağrı	Tendürek Dağı	3660m.	Ağrı
Cilo Dağı	4137m.	Hakkari	Bey Dağları	3086m	Antalya
Süphan Dağı	4049m.	Bitlis	İlgaz Dağları	2587m.	Kastamonu
Kaçkar Dağı	3937m.	Rize	Madra Dağları	1344m.	İzmir
Erciyes Dağı	3916m.	Kayseri	Palandöken Dağı	3176m.	Erzurum
Uludağ	2543m.	Bursa	Karaca Dağ	1957m.	Şanlıurfa
Aladağlar	3774m.	Niğde	Davraz Dağı	2635m.	Isparta
Alaçam	2087m.	Balıkesir	Murat Dağı	2312m.	Uşak
Amanos	2240m.	Hatay	Yunt Dağı	467m.	Manisa

Dağ Ekosistemleri ve Yönetim Boyutu

Küresel ölçekte önemli birer yaşam alanı olan dağların, çevresel bozulmalar, ulaşım, yoksulluk, tarım alanlarının yetersizliği ve göç gibi sorunlarından dolayı doğru yönetilmesi gerekmektedir. Bu nedenle sürdürülebilir dağlık alan yönetimi sadece coğrafi alanın ya da

salt söz konusu alanlarda yaşayan insanların hayatını idame ettirmesine yönelik bir anlayış değildir.

Sürdürülebilir dağlık alan yönetimi, insan, mekan, ekolojik yapı ve doğal kaynaklar başta olmak üzere, bu alanların her birinin kendilerine has özelliklerinin ve yaşam şartlarının bir arada ele alınarak bütüncül bir anlayışla planlanarak gerekli politikaların ortaya konması ve uygulanmasıdır.

Türkiye’de dağ yönetiminin dayanması gereken dört temel eksen için şunlar söylenebilir (Eldem, 2013).

1-Dağlık yerleşimler ve bu bölgelerin sosyo-ekonomik özellikleri

- Dağ ve orman köyleri (maddi olarak gelişmemiş, ulaşımı zor, geçim imkânları sınırlı, modern imkânlarla ulaşımı zordur, bu alanlara aktarılan devlet kaynakları yeterli değil, pazara ulaşım olanakları yetersizdir)
- Dağ kültürleri, gelenek ve alışkanlıkları, yaylacılık faaliyetleri(bu yörelerin kalkınması için potansiyel bir kaynaktır.),
- Kalkınma potansiyelleri, riskler ve çözümler (bu yörelerdeki potansiyeller etkin şekilde değerlendirilmeli ve riskler ile çözüm yolları detaylı analizlerle belirlenmeli).

2-Dağlık ekosistem ve kaynakların çok amaçlı kullanım potansiyelleri ve problemler

- Dağ turizmi, dağ sporları
- Eko-turizm, rekreasyon, kültürel miras, ekolojik tarım,
- Mevcut uygulamalar, deneyimler, karşılaşılan problemler ve çözümler

3-Dağ ekosistemleri, kaynak değerleri, korunması ve kullanımı

- Su ve maden kaynakları,
- Dağ milli parkları, biyolojik çeşitlilik, diğer korunan alanlar,
- Orman kaynakları ve ekosistemleri,
- Alpin çayırlar ve diğer dağlık meralar

4-Sürdürülebilir dağ yönetimi ve planlaması

- Dağ Yönetimi Ulusal Komitesi (Kurumu) kurulması
- Dağ yönetiminin teknik unsurları (Araştırma, envanter, periyodik izleme, raporlar v.b.)
- Dağ yönetiminin yasal ve kurumsal yapısı
- Yönetim politika ve stratejileri,
- Koordinasyon, sorumluluk paylaşımı, işbirliği ve bütünleşik çalışma

2014-2020 yılları arasında kapsayan *Ulusal Kırsal Kalkınma Stratejisi II'* de, ana hedefler

Kırsal kalkınma politikasının temel amacı, kırsal alandaki asgari yaşam kalitesinin Türkiye ortalamasına yaklaştırılması doğrultusunda kırsal alanda yaşayan nüfusun iş ve yaşam koşullarının kentsel alanlarla uyumlu şekilde söz konusu yörelerde geliştirilmesi ve bunun sürdürülebilir kılınması olarak ifade edilmiştir.

Bu amaç doğrultusunda oluşturulan diğer alt hedefler ise,

- Tarım ve tarım dışı ekonomik faaliyetlerle üretim ve istihdamın artırılması,
- Yeşil büyüme ilkeleri kapsamında kırsal çevre ve doğal kaynakların korunması,
- Altyapı yatırımlarının ve sosyal politikaların bu yörelere daha etkin sunulması ve

- Son olarak kırsal alanların yerleşme yapısı ile mahalli idare yapısını gözeterek yenilikçi uygulamaların geliştirilmesi şeklinde ifade edilmiştir (T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, 2014).

11 Aralık Dünya Dağlar Günü ve Dağ Farkındalığı kapsamında "Dağ Yönetimi Strateji Belgesi" oluşturulması için Kayseri'de 13 Ekim 2014 yılında bir çalıştay düzenlenmiş olup bu belgenin amacı, Türkiye'de dağlık alanların yönetimi, yöre halkının yaşam koşullarının iyileştirilmesi, doğal yapının korunması ve sürdürülebilir kalkındırılması ve korunması politikasının genel ilkelerini katılımcı bir anlayışla belirlemektir. Avrupa Konseyi tarafından hazırlanan, "Dağlık Alanlar Şartı Taslağı" ile uyum içinde hazırlanan bir taslak metindir (Toprak, 2019).

Dağların Bütüncül ve Etkin Yönetimi İçin Atılacak Adımlar

Yönetim planı; planlama sürecinin, yönetim yaklaşımının belgelenmesinin, alınan kararların, bunların temelini ve gelecekteki yönetim için bir rehber niteliği taşımalarıdır.

Yönetim planı; diğer planlarla ulusal sistem planları, kamu-özel-küresel ekonomik hareketlilik planları ve diğer planlarla (koruma, gelişme ve alan yönetimi) bütünsellik sergilemelidir.

Yönetim planının ilk dayanağı kendisinden beklenen yasal gereklilikleri sağlamanın ötesinde koruma değeri taşıyan anahtar elemanlar açısından korunan bölge ve ekonomik değer taşıyan özellikler bakımından da onu yöneten ve faaliyet gösteren insanlar açısından bir değer ifade etmelidir.

Yönetim Planlaması Aşamaları

- 1) Planlama Öncesi Evre: Dağlık alanların etkin ve bütüncül yönetimi için süreç katılımcı bir yönetim-yönetişim yaklaşımıyla ele alınmalıdır.

Planlama ekibi, plan amacı, süreç tanımlanmalı, iyi bir yönetim planlaması süreci tüm paydaşların bu arada yerel halkın da desteğini almalıdır. Bunun için katılım analizi yapılmalıdır.

- 2) Bilgi Toplama: Dağlık alanlarla ilgili doğru ve kesin envanter temeline dayalı veri bankası-dağlık alanları tanımlayıcı ekolojik-ekonomik ve sosyal tabanlı altlıkların oluşturulması
- 3) Peyzaj Atlası Çalışması: Peyzaj karakter analizi ile kaynakların analizi ve tüm verilerin değerlendirilmesi
- 4) Bilginin Değerlendirilmesi: Alanın sahip olduğu tüm bileşenleri doğrultusunda anahtar elemanların, kritik habitatların, özellikli kültürel değerlerin, nesli tehlike altında olan tür ve yaşama alanları ile yerel halkın sürdürdüğü ekonomik faaliyetler, kamu ve özel sektörün alana yönelik projeleri, geleceğe yönelik alanla ilgili devletin tasarrufu, alanın güvenlik durumu tüm yönleriyle ortaya konacaktır.
- 5) Sorun ve Amaçlar Analizi: Elde edilen bilgiler doğrultusunda planlamaya geçmeden önce tüm paydaşların düşüncelerinin alındığı bir beyin fırtınası aşamasıdır.
- 6) Dağlık Alanlarla İlgili Güçlü ve Zayıf Yönleri İle Baskı, Tehdit ve Fırsatların Saptanması: Alanla ilgili yasal zorunluluklar, önceki alan kullanımları, alanla ilgili tasarruflar, arazinin mülkiyet durumu, sağlık ve güvenlik durumu, alanla ilgili farklı yönetsel kargaşa, çevresindeki kullanımlara ve ziyaretçilere getirilmesi gereken kısıtlamalar, öncelik verilmesi gereken etkinlikler, kullanımlar ile dikkate alınması gereken politikalar

- 7) Yönetim Felsefesi ve Vizyonu Oluşturma: Bölgenin koruma ve kullanma dengesini sağlamaya dönük ülkenin önceliklerine ve yaşayanların görüş ve düşüncelerine göre uzun vadeli hedeflerin ortaya konması
- 8) Yönetim Zonlarının Çok/Çoklu Hedeflere Varmak İçin Belirlenmesi: Tüm faaliyetlerin organizasyonu
- 9) Taslak Yönetim Planının Hazırlanması: Bütçe, yönetim felsefesi, yönetim planı amaçları, bölge ve ülke ihtiyaçları ile ulusal planlar (kalkınma, koruma ve diğer ulusal plan kademeleri) planları göz önüne alınarak hazırlanır.
- 10) Taslak Planın Sunumu ve Tarafların Planla İlgili Düşüncelerinin Alınması: Katılımcı süreçlerle planlanmalıdır. Tüm tarafların görüşlerinin yazılı olarak alındığının garantisi verilmeli ve belgelenmelidir.
- 11) Taslağın İncelenmesi ve Son Planın Oluşturulması: Taslağın incelenerek tarafların tüm görüşlerinin değerlendirildiği ve yorumlandığı ve nihai yönetim planının oluşturulduğu aşamadır.
- 12) Yönetim Planının Onaylanması
- 13) Uygulanması
- 14) Gözlem ve İnceleme
- 15) Yönetim Planını Gözden Geçirme ve Yenilenmesi

Yukarıdaki adımları yasal metinler haline getirecek ülkesel ölçekte bir yapılanmaya ve örgütlülüğe ihtiyaç duyulmaktadır. Dünyada örnekleri görülen *Dağ Enstitüsü ya da Çevre Yönetimi Enstitüsü* gibi yönetim ve planlamadan sorumlu bir üst karar organı (çatı) oluşturulmalı ve bu çatı ise doğrudan Cumhurbaşkanlığı'na bağlı *Çevre ve Doğa Koruma Kurumu* adı altında yapılandırılmalıdır. Bu kurum kendisine ait bir bütçesi olan personel ve organizasyonu yürütecek planlama, yatırım ve projelendirmeyi bağımsız kendi kurullarında gerçekleştirecek bir yapılanma şeklinde düşünülmelidir.

SONUÇ

Dağ ekosistemlerinin bir bölümü ulusal koruma mevzuatı ile uluslararası sözleşmelerin bir gereği olarak iç hukukumuz uyarlanmış uluslararası yasal metinler tarafından koruma altındadır ve koruma statüleri bulunmaktadır. Önemli kaynak rezervi olan bu alanların bir kısmı her ne kadar koruma statüsüne sahip olsalar bile bu alanlarda etkin ve bütüncül bir koruma gerçekleştirilememektedir. Çok boyutlu bu sorunun temelinde yatan ise çok farklı kaynak değerlerine ve kullanımlara sahne olan bu alanların çok disiplinli ve disiplinlerarası bir bilimsel yaklaşımla hazırlanmış ekosistem temelli yönetim planlarının olmayışıdır. Ülke yasal mevzuatında bu türde bir düzenleme bulunmamaktadır. Çok hukukluluk ve çok yasaklılığın yarattığı kaos, bu alanların yönetiminden sorumlu kamu idaresini etkisiz ve işlevsiz kılabilmiştir.

Bu bütünsellik içindeki yaklaşımdan hareketle, bütün canlı varlıklar için sunduğu işlevler nedeniyle çekim alanı olan ve bunun doğal sonucu olarak çeşitli ve yoğun kullanımlara sahne olan ve bozulmalara uğrayan dağlık alan ekosistemlerinde koruma ağırlıklı bir planlama ve yönetim yaklaşımının benimsenmesi gerekliliği ortadadır.

Sürdürülebilir, etkin ve bütüncül dağ planlamasının ve çevre yönetiminin önündeki siyasi ve mali engelleri yıkma çabalarının ortak bir noktası vardır: *görüş alışverişi yapan ve ortak çalışan kararlı insanların dinamizmi*. Sahip olduğu tüm kaynak değerleriyle insanlığın geleceğini güvence altına alan dağ ekosistemlerini kurtaracak işte bu insan enerjisi yoğunluğudur.

KAYNAKLAR

Altan, T. (1999). Biyosfer-Macahel Biyosfer Koruma Alanı Olmalıdır, *Macahel Bilim-Sanat-Kültür-Aktüalite-Haber Dergisi*, 5(6), s.26-28.

- Dal, N. ve Gönençgil, B. (2018). Türkiye’de Dağ ve Dağlık Alan Sınırlandırması için Bir Yaklaşım, TÜCAUM 30. Yıl Uluslararası Coğrafya Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, s.907-913, 3-6, Ankara.
- Demirel, Ö. (2005). *Doğa Koruma ve Milli Parklar*, Karadeniz Teknik Üniversitesi Genel Yayın No: 219, Fakülte Yayın No: 37, Ders Kitabı, 424 s., KTÜ Matbaası, ISBN: 975-98008-0-2, Trabzon.
- Çolak, A. (2006). Türkiye’nin Doğal Yaşam Ortamları/Dağlar, s.37-39, (Editörler:Eken, G., Bozdoğan, M., İsfendiyeroğlu, S., Kılıç, D.T. ve Lise, Y.), Türkiye’nin Önemli Doğa Alanları, Doğa Derneği, 2006, Ankara.
- Eken, G., Bozdoğan, M., İsfendiyeroğlu, S., Kılıç, D.T. ve Lise, Y. (Editörler), (2006). Türkiye’nin Önemli Doğa Alanları, Doğa Derneği, Ankara.
- Ekinci, B. (2015). Su Kaynaklarının Sürdürülebilirliği ve Dünya’daki Su Verimliliği Çalışmalarının Türkiye’de Uygulanabilirliği, T.C.Tarım ve Orman Bakanlığı.
- Eldem, H. (2013). Dağlık Alan Yönetiminde Sürdürülebilirlik: Yunt Dağı Örneği, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Zinde Yayıncılık, İstanbul.
- Gönençgil, B. (2009). *Küresel Degradasyon Sürecinde Dağlar ve Dağ Alanları Yönetimi*, Çantay Yayınları, İstanbul, 2009.
- Gülez, S. (1983). Park-Bahçe ve Peyzaj Mimarisi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Orman Fakültesi Ders Notu Yayın No: 81, 325 s., Trabzon.
- Kısakürek, N. ve Karadeniz, N., (2009). Kahramanmaraş Çimen Dağı Yönetim Planlaması, *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 15(2) 173-180.
- Tekeli, İ. (1984). Türkiye’deki Fiziki Planlama Olayına Genel Bir Bakış, Koruma Semineri, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 21-23. Ankara.
- T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, (2014). Ulusal Kırsal Kalkınma Stratejisi-II 2014-2020, Yüksek Planlama Kurulu Kararı, Karar Sayısı: 2014/45 Karar Tarihi: 31/12/2014, Ankara.
- Toprak, Z. (2019). 11 Aralık 2019 Dünya Dağlar Günü Basın Özeti, Dağlık Alanların Sürdürülebilir Etkin Yönetimi ve Toplum, 2019 Yılı Basın Özeti.
- U.N. (2017). <https://www.aa.com.tr/tr/dunya/bmnin-2050-dunya-nufusu-tahmini-98-milyar/846660>.
- Ülker, İ. (1992). Dağ Turizmi, Planlama Yöntemleri/Yüksek Dağlarımız/Kayak Merkezleri, 265 s., T.C. Turizm Bakanlığı, Devran Matbaacılık, Ankara.
- URL 1. <http://newsroom.unfccc.int/>.
- URL 2. http://www.miamidade.gov/greenprint/pdf/climate_action_plan.pdf.



IJMC

International Journal of
Mountaineering and Climbing
Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

International Journal of Mountaineering and Climbing, 2020, 3(1), 15-26

Original Research (AR)

Orijinal Araştırma (AR)

Futbol Hakemlerine Uygulanan Kuvvet Antrenmanları Fiziksel, Fizyolojik ve Bazı Kondisyonel Özellikleri Geliştirir mi?

Does Strength Training Applied to Football Referees Improve Physical, Physiological and Some Conditional Features?

Barış Baydemir ^a, Veysi Cirasun ^b, Hüseyin Özden Yurdakul ^c

^a Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Türkiye, ORCID: 0000-0002-8653-0664

^b Fitness Antrenörü, Türkiye, ORCID: 0000-0002-1355-1691

^c Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Türkiye, ORCID: 0000-0001-6879-3658

Öz

Araştırma, futbol hakemlerinin kuvvet antrenmanları sonucunda fiziksel, motorik ve fizyolojik özelliklerindeki değişimleri tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Çanakkale’de görev yapan faal 34 futbol hakemi katıldı. Futbol hakemleri randomize olarak 2 gruba (kontrol grubu-KG: yaş 22,18±2,60, boy 174,70±7,08, vücut ağırlığı 67,00±8,52, BKI 21,62±1,97, Kuvvet Antrenman Grubu-KAG: yaş 22,41±3,18, boy 174,05±5,57, vücut ağırlığı 67,29±7,06 BKI 21,90±1,80) ayrıldı. Futbol hakemlerinin sekiz haftalık antrenman öncesi-sonrası ve KG ile KAG arasındaki fiziksel, fizyolojik ve motorik özeller test edildi. Araştırma verileri için SPSS paket programı kullanıldı. Araştırmada kuvvet antrenmanları öncesinde her iki grup arasında fark olup olmadığı Mann Whitney U Testi ile karşılaştırıldı. Sekiz haftalık kuvvet antrenmanları sonucunda her iki grupta ön-son test arasında fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretleli Testi ile karşılaştırıldı. KG ve KAG son test sonuçları ise Mann Whitney U Testi ile karşılaştırıldı. Sonuç olarak, 8 haftalık kuvvet antrenmanlarını takiben futbol hakemlerinin dinlenik nabız, toplam vücut yağ yüzdesi, dikey sıçrama mesafesi, esneklik, aerobik dayanıklılık, sürat ve çeviklik performanslarında olumlu yönde gelişim olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda, hakem antrenmanlarına kuvvet çalışmalarının dahil edilmesinin futbol hakemlerindeki fiziksel ve fizyolojik gelişimin daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Abstract

The research was carried out to detect changes in physical, motoric and physiological characteristics of football referees as a result of strength training. 34 active football referees working in Çanakkale participated in the research. Football referees were randomly assigned to 2 groups (control group-KG: age 22.18 ± 2.60, height 174.70 ± 7.08, body weight 67.00 ± 8.52, BKI 21.62 ± 1.97, Strength Training Group-CAG: age 22.41 ± 3.18, height 174.05 ± 5.57, body weight 67.29 ± 7.06 BMI 21.90 ± 1.80). The physical, physiological and motoric features of the football referees before and after eight weeks of training and between KG and KAG were tested. SPSS package program was used for research data. In the study, whether there was any difference between the two groups before strength training was compared with Mann Whitney U Test. As a result of the eight-week strength training, whether there is a difference between the pre-posttest in both groups was compared with Wilcoxon Marked Test. The control and strength training group posttest results were compared with the Mann Whitney U Test. As a result, following the 8-week strength training, it was observed that football referees had a positive improvement in their resting heart rate, total body fat percentage, vertical jump distance, flexibility, aerobic endurance, speed and agility performances. Accordingly, it is thought that the inclusion of force exercises in referee training will be more beneficial for the physical and physiological development of football referees.

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi:

24 Nisan 2020

Düzeltilme tarihi:

10 Mayıs 2020

Kabul tarihi:

25 Mayıs 2020

Anahtar Kelimeler:

Futbol hakemi

Çabukluk

Çeviklik

Sürat

Dayanıklılık

Article history:

Received:

24 April 2020

Adjustment:

10 May 2020

Accepted:

25 May 2020

Keywords:

Football referee

Quickness

Agility

Speed

Endurance

Corresponding author e-mail address: barisbaydemir@hotmail.com

e-ISSN: 2667-6923.

© 2018-2019 Türkiye Dağcılık Federasyonu, TÜBİTAK ULAKBİM DergiPark ev sahipliğinde. Her hakkı saklıdır.

DOI: 10.36415/dagcilik.726492

GİRİŞ

Günümüzde spor denilince akla ilk gelen spor branşı futboldur. Futbolun oynanmasının kolay olması, oyun kurallarının kafa karıştırıcı olmaması, sınırlı imkanlarla dahi her zaman ulaşılabilir olması nedeniyle diğer spor branşlarından daha gözde hale gelmiştir. İzleyici sayısının yüksek olmasından dolayı futbolu yöneten hakemlerin maçlarda çaldıkları her düdük sorgulanır hale gelmiştir.

Hakemler futbol oyununun temel unsurlarından biridir ve oyun kurallarını uygulamada önemli bir sorumluluğa sahiptir (Gaoua vd., 2017). Hakem ve yardımcı hakemler ihlalleri gözlemlemek için mümkün olan en iyi pozisyonda müsabakayı izlemelidir. Bu nedenle futbol hakemlerinden iyi bir fiziksel performansa sahip olması beklenmektedir (Reilly ve Gregson, 2006). Aynı zamanda futbol hakemlerinin fiziksel performanslarının en az futbolcular kadar iyi olması gerekmektedir (Weston vd., 2011). Fiziksel performansı iyi olan futbol hakemlerinin doğru yer alma, pozisyona yakın olma gibi avantajlarının olduğu bilinmektedir. Asıl önemli olan durum ise iyi bir fiziksel performansın fizyolojik çıktıları arasında istirahat ya da maç sırasındaki kalp atım sayısının diğer bir adıyla nabızın düşük olmasıdır.

Müsabakada oksijen borçlanması olmaması nedeniyle düşünme ve karar verme yetilerinin sağlıklı çalışması ve doğru karar verme performansları ters orantılıdır. Müsabaka içinde maçı yöneten hakemlerin nabız sayısı istenilen düzeyde olduğu sürece doğru karar verme yüzdesi de artacaktır. Bu düşünceyi doğrulayan Weston 2015'de yapmış olduğu araştırmada, hakemlerde performans ve doğru karar verme arasında bir bağlantı olduğunu, karar vermede doğruluğun hakemlikte önemli bir durum olduğunu vurgulamıştır.

Hakemlerle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında hakemlerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri ele alındığı çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu çalışma, futbol hakemlerine uygulanan kuvvet antrenmanlarının sonuçlarını tespit edebilme açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırma, futbol hakemlerine uygulanan kuvvet antrenmanları sonucunda futbol hakemlerinin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinde meydana gelen değişimleri tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Bu çalışma Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı Çanakkale ilinde lisanlı olarak görev yapan 34 futbol hakeminin gönüllü katılımı ile gerçekleştirildi. Çalışmaya katılan 34 futbol hakemi randomize olarak kontrol grubu-KG (17) ve kuvvet antrenmanı grubu-KAG (n=17) grubu olarak 2 gruba ayrıldı. KG ve KAG salı-perşembe hakem antrenmanlarına katılırken, (kuvvet antrenmanları hariç) KAG grubuna 8 hafta boyunca haftada 2 gün (çarşamba-cuma) kuvvet antrenmanı uygulandı. Sekiz haftalık kuvvet antrenmanlarına başlamadan önce çalışmaya katılan tüm hakemlere (boy, vücut ağırlığı, BKI, dinlenik nabız, ortalama nabız, 30 metre sürat, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, Yo-yo Intermittent Recovery 2, esneklik ve illinois) testi uygulandı. 8 haftalık kuvvet antrenmanları (haftada 2 gün ve günde 30±10 dakika) sonrasında aynı ölçümler alındı.

Kuvvet Antrenmanlarının Dizaynı

KAG'a kuvvet antrenmanları öncesi ısınma için 15 dakika süre verildi. Kuvvet antrenmanları için A (8 hakem) ve B (9 hakem) olmak üzere 2 grup oluşturuldu. KAG A ve B grubunda 10'ar farklı hareket belirlendi. Her istasyondaki hareket süreleri 20 saniye uygulama 40 saniye dinlenme (1:2) olarak dizayn edildi. İstasyon hareketleri bittikten sonra 3 dakika dinlenme süresinden sonra grupların yer değiştirilmesi istendi. A Grubu

Hareketler: Burpe, stance, mekik, lunge, bilekten sıçrama, jumping lunge, plank, crunches, makas. B Grubu Hareketler: Yana hamle, sınav, ters mekik, çift ayak kalçaya çekme, eller boyunda diz üstü pozisyondan kalkma, squat, twist, mountain climbers, squat zıplama, ip atlama.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak hakemlerin bazı motorik, fizyolojik ve antropometrik özellikleri; boy, vücut ağırlığı, BKI, dinlenik nabız, ortalama nabız, 30 metre sürat testi, esneklik testi, dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama, Yo-yo Intermittent Recovery 2 testi ve illinois testleri ile belirlendi.

Boy, Vücut Ağırlığı Ölçümü ve BKI Hesaplanması

Boy ölçümü, çıplak ayak anatomik duruş pozisyonuyla ayaklar bitişik bir şekilde baş dik pozisyonda, ayak topukları duvara sıfır olacak şekilde yerleştirildikten sonra yapıldı ve cm cinsinden kaydedildi. Vücut ağırlığı ölçümünden önce katılımcılara ağırlık yapabilecek kıyafetler konusunda uyarı yapıldı ve ölçüme çıplak ayakla girmeleri sağlandı. Vücut ağırlığı ölçümü Tanita body composition analyzer model TBF-300 cihazı ile alındı ve kg cinsinden kaydedildi. Katılımcıların Beden Kütle İndeksi boy ve vücut ağırlığı dikkate alınarak hesaplandı (Baydemir vd., 2018).

Vücut Yağ Oranı Ölçümü

Katılımcıların vücut yağ oranları Tanita Body Composition Analyzer Model TBF-300 analiz aleti ile yapıldı.

Dinlenik Nabız Tespiti

Katılımcıların dinlenik nabızları sabah uyandıklarında istirahat halinde yatakta oturma pozisyonunda 15 saniye nabız sayımı $\times 4 = 60$ saniye şeklinde ölçülerek 3 gün art arda kaydedildi ve ortalaması alınarak hesaplandı.

Esneklik Testi

Katılımcıların esneklik ölçümleri için otur-uzan (sit-reach) sehpası kullanıldı ve iki deneme yapmaları istendi. En iyi dereceleri cm cinsinden kaydedildi (Mackenzie, 2005).

Dikey Sıçrama Testi ve Dikey Anaerobik Gücün Hesaplanması

Katılımcılardan, ayakkabısız bir şekilde duvara cm cinsinden asılmış metrenin önünde durmaları ve topuklarını yerden kaldırmadan kullandıkları elleri ile en uzak noktaya erişmeleri istendi ve işaretlendi. Ardından daha önce boyanmış parmakları ile sıçradıkları en uç noktaya dokunmaları istendi ve aradaki fark cm cinsinden kaydedildi (Sargent, 1921). Katılımcıların anaerobik güç değerleri; dikey sıçrama ve vücut ağırlığı değerlerinden yararlanılarak Lewis formülü ile belirlendi.

$$\text{Lewis Formülü } P = \sqrt{4,9 (\text{Ağırlık}) \sqrt{Dn}}$$

P: Güç, Dn: Metre cinsinden dikey sıçrama mesafesi, $\sqrt{4,9}$: Sabit sayı

Durarak Uzun Atlama Testi

Katılımcılardan test için kaygan olmayan bir zemin üzerinde ayaklar omuz genişliğinde açık olarak pozisyon alması sağlandı. Kendisini hazır hissettiğinde bacaklarının yere uygulayacağı güç ve kollarının geriden ileriye doğru yapacağı hareket ile ivmelenerek

mümkün olduğunca ileriye sıçraması istendi. Topuklarının zemin ile temas ettiği yer ile başlangıç çizgisi arasındaki mesafe ölçülerek cm cinsinden kaydedildi.

30 Metre Sürat Testi

Katılımcıların sürat performanslarını belirlemek için spor salonunda iki kapılı fotosel kullanıldı. Fotosel arası 30 metre mesafe olacak şekilde parkur hazırlanarak dereceleri ölçüldü. İki denemeden en düşük değer kaydedildi.

İllinois Testi

Katılımcının çeviklik performansını belirlemek için eni 5 metre, boyu 10 metreden oluşan ve orta bölümünde 3.3 metre mesafe ile düz bir hat çekilmiş olan 3 adet huni ile oluşturulmuş 10 metre mesafede bir 180 derecelik dönüşler barındıran bir parkur hazırlandı. Testin başlangıç ve bitiş noktalarına 2 farklı fotosel yerleştirildi. Test öncesinde katılımcılara parkur tanıtıldı ve parkuru yavaş tempoda 2 kez denemelerine izin verildi. Parkur, tam dinlenme ile 2 kez tekrar edildi. En düşük değer kaydedildi (Getchell, 1979).

Yo-yo Intermittent Recovery 2 Testi ve MaxVO₂ Hesaplanması

Katılımcıların aerobik dayanıklılığını belirlemek için Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi spor salonunda 20 metre uzunluğunda 2 huni arasında başlangıç noktasının gerisinde 5 metre uzunluğunda dinlenme alanı olarak 1 huni konulmuş olan parkur hazırlandı. Katılımcılar, CD çalardan gelen sesle beraber teste başladı. Katılımcı bip sesinden sonra hunilerin arasına girdiğinde ihtar, ikinci defa yaptığımda ihraç edildi ve o katılımcı için test sonlandırıldı. Koştukları tekrarlar mesafeye çevrilerek metre cinsinden kayıt edildi (Hernández vd., 2018). Katılımcıların Yo-yo Intermittent Recovery 2 Testi sonucunda elde edilen değerler Bangsbo ve arkadaşları tarafından geliştirilen formüle göre hesaplandı (Bangsbo vd., 2008).

$$\text{MaxVO}_2 \text{ (ml/kg/dk)} = \text{IR2 distance (m)} \times 0.0136 + 45.3$$

Verilerin Analizi

Verilerin analizi istatistik programı kullanılarak hesaplandı. Araştırmada kuvvet antrenmanları öncesinde her iki grup arasında fark olup olmadığı Nonparametrik testlerden Mann Whitney U Testi ile karşılaştırıldı. Futbol hakemlerine uygulanan 8 haftalık kuvvet antrenmanları sonucunda her iki grupta ön-son test arasında fark olup olmadığı nonparametrik testlerden Wilcoxon İşaretli Testi ile karşılaştırıldı. Araştırma sonucunda kontrol ve kuvvet antrenmanı grubu son test sonuçları Nonparametrik testlerden Mann Whitney U Testi ile karşılaştırıldı.

BULGULAR

Araştırmada kuvvet antrenmanları öncesinde her iki grup arasında fark olup olmadığı Nonparametrik testlerden Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır. Futbol hakemlerine uygulanan 8 haftalık kuvvet antrenmanları sonucunda ise her iki grupta ön-son test arasında fark olup olmadığı nonparametrik testlerden Wilcoxon İşaretli Testi ile karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda kontrol ve kuvvet antrenmanı grubu son test sonuçları Nonparametrik testlerden Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 1. Futbol Hakemlerinin Demografik Özellikleri.

Gruplar	Değişkenler	Min.	Maks.	\bar{x}	Ss
KG	Dinlenik Nabız (atım/dk)	54,00	90,00	76,11	8,87
	Boy (cm)	159,00	186,00	174,70	7,08
	Vücut Ağırlığı (kg)	51,00	82,00	67,00	8,52
	BKI (%)	18,30	26,30	21,62	1,97
	Yaş (yıl)	19	29	22,18	2,60
	Toplam Vücut Yağ (%)	4,00	24,40	9,77	5,45
	Toplam Vücut Yağ (kg)	2,20	13,60	6,41	3,30
	Toplam Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)	42,00	71,71	59,78	8,88
	Durarak Uzun Atlama (cm)	138,00	230,00	193,29	26,04
	Dikey Sıçrama (cm)	18,00	59,00	40,11	10,19
	Anaerobik Güç (kgm/sn)	47.89	140.48	93.8	5.96
	Esneklik (cm)	-10,00	25,00	8,47	8,83
	Yo-yo Intermittent Recovery testi 2(m)	160,00	1140,00	541,17	293,80
	MaxVO2 (ml/kg/dk)	47,474	60,804	52,65	49,29
	30 Metre Sürat Testi (m)	4,16	5,65	4,57	0,41
	İllinois Testi (sn)	13,26	17,46	14,69	1,08
KAG	Dinlenik Nabız (atım/dk)	57,00	90,00	71,47	9,55
	Boy (cm)	162,00	181,00	174,05	5,57
	Vücut Ağırlığı (kg)	57,00	80,00	67,29	7,06
	BKI (%)	19,30	25,80	21,90	1,80
	Yaş	19	33	22,41	3,18
	Toplam Vücut Yağ (%)	3,60	20,70	8,11	5,09
	Toplam Vücut Yağ (kg)	2,20	11,90	5,30	2,95
	Toplam Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)	44,70	71,90	61,12	7,82
	Durarak Uzun Atlama (cm)	160,00	247,00	198,35	25,04
	Dikey Sıçrama (cm)	25,00	56,00	41,76	9,85
	Anaerobik Güç (kgm/sn)	63.08	132.52	94.96	14.7
	Esneklik (cm)	-8,00	20,00	6,35	7,47
	Yo-yo Intermittent Recovery testi 2 (m)	160,00	920,00	560,00	221,13
	MaxVO2 (ml/kg/dk)	47,474	57,812	52,91	48,30
	30 metre Sürat Testi (m)	4,09	5,38	4,52	0,35
	İllinois Testi (sn)	12,21	17,55	14,65	1,28

(KG)= Kontrol Grubu (KAG)=Kuvvet Antrenmanı Grubu

Tablo 2. Futbol Hakemlerinin KG ve KAG Ön Test Değerlerinin Karşılaştırılması.

Gruplar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
KG KAG	Dinlenik Nabız (atım/dk)	17	20,32 14,68	345,50 249,50	96,500	0,097
KG KAG	Boy (cm)	17	17,82 17,18	303,00 292,00	139,00	0,849
KG KAG	Vücut Ağırlığı (kg)	17	17,35 17,65	295,00 3000	142,000	0,931
KG KAG	Yaş (yıl)	17	17,41 17,59	296,00 299,00	143,000	0,958
KG KAG	BKI (%)	17	16,76 18,24	285,00 310,00	132,000	0,667
KG KAG	Toplam Vücut Yağ(%)	17	19,94 15,06	339,00 256,00	103,000	0,153
KG KAG	Toplam Vücut Yağ(kg)	17	19,82 15,18	337,00 258,00	105,000	0,173
KG KAG	Toplam Yağsız vücut ağırlığı (kg)	17	16,59 18,41	282,00 313,00	129,000	0,593
KG KAG	Durarak Uzun Atlama (cm)	17	16,79 18,21	285,50 309,50	132,500	0,679
KG KAG	Dikey Sıçrama (cm)	17	16,65 18,35	283,00 312,00	130,000	0,617
KG KAG	Dikey Anaerobik Güç (kgm/sn)	17	17,35 19,25	291,00 326,00	152,000	0,712
KG KAG	Esneklik (cm)	17	19,56 15,44	332,50 262,50	109,500	0,227
KG KAG	Yo-yo Intermittent Recovery 2 (m)	17	17,12 17,88	291,00 304,00	138,000	0,822
KG KAG	MaxVO2 (ml/kg/dk)	17	18,34 18,68	282,00 314,00	135,000	0,912
KG KAG	30 Metre Sürat Testi (sn)	17	17,74 17,26	301,50 293,50	140,500	0,890
KG KAG	İllinois Testi (sn)	17	18,94 16,06	322,00 273,00	120,000	0,399

(KG)= Kontrol Grubu (KAG)=Kuvvet Antrenmanı Grubu

Araştırmada, KG ve KAG'da ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi'nin sonucuna göre KG ve KAG'da dinlenik nabız, boy, vücut ağırlığı, BKI, toplam yağ yüzdesi, toplam yağ kg, toplam yağsız kg, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, dikey anaerobik güç, esneklik, Yo-yo Intermittent Recovery 2, MaxVO2, 30 metre sürat, illinois değerleri ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Futbol Hakemlerinin İncelenen Değişkenler Açısından KG Ön-Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması.

Değişkenler	Son-Ön test	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	P
Dinlenik Nabız (atım/dk)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,00	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		
Boy (cm)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,00
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		
Kilo (kg)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		
BKI (%)	Negatif Sıralar	7	9,14	64,00	-0,227	0,820
	Pozitif Sıralar	8	7,00	56,00		
	Fark Olmayan	2				
Toplam Vücut Yağ (%)	Negatif Sıralar	9	7,22	65,00	-0,544	0,586
	Pozitif Sıralar	8	11,00	88,00		
	Fark Olmayan	0				
Toplam Vücut Yağ (kg)	Negatif Sıralar	8	8,50	68,00	-0,402	0,687
	Pozitif Sıralar	9	9,44	85,00		
	Fark Olmayan	0				
Toplam Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)	Negatif Sıralar	10	8,35	83,50	-0,332	0,740
	Pozitif Sıralar	7	9,93	69,50		
	Fark Olmayan	0				
Durarak Uzun Atlama (cm)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		
Dikey Sıçrama (cm)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		
Dikey Anaerobik Güç (kgm/sn)	Negatif Sıralar	0	0,21	0,01	0,000	0,890
	Pozitif Sıralar	0	0,35	0,05		
	Fark Olmayan	17				
Esneklik (cm)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		
Yo-Yo Recovery 2 (m)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		
MaxVO2 (ml/kg/dk)	Negatif Sıralar	0	0,34	0,37	0,002	0,834
	Pozitif Sıralar	0	0,55	0,84		
	Fark Olmayan	17				
30 Metre Sürat Testi (sn)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		
İllinois Testi (sn)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17	0,00	0,00		

Araştırmada KG’de ön-son test arasında tüm değişkenlerde anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’nin sonucuna göre KG futbol hakemlerinin ön-son test değerleri arasında dinlenik nabız, boy, vücut ağırlığı, BKI, toplam yağ yüzdesi, toplam yağ kg, toplam yağsız kg, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, dikey anaerobik güç, esneklik, Yo-yo Intermittent Recovery 2, MaxVO2, 30 metre sürat, illinois değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Futbol Hakemlerinin İncelenen Değişkenler Açısından KAG Grubu Ön-Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması.

Değişkenler	Son-Ön test	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	P
Dinlenik Nabız (atım/dk)	Negatif Sıralar	14	8,43	118,00	-3,312	0,001
	Pozitif Sıralar	1	2,00	2,00		
	Fark Olmayan	2				
Boy (cm)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	0,000	1,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	17				
Kilo (kg)	Negatif Sıralar	16	8,50	136,00	-3,660	0,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	1				
BKI (%)	Negatif Sıralar	17	9,00	153,00	-3,625	0,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	0				
Toplam Vücut Yağ (%)	Negatif Sıralar	17	9,00	153,00	-3,630	0,000
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	0				
Toplam Vücut Yağ (kg)	Negatif Sıralar	15	8,00	120,00	-3,419	0,001
	Pozitif Sıralar	0	0,00	0,00		
	Fark Olmayan	2				
Toplam Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)	Negatif Sıralar	10	8,60	86,00	-1,4778	0,140
	Pozitif Sıralar	5	6,80	34,00		
	Fark Olmayan	2				
Durarak Uzun Atlama (cm)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-3,625	0,000
	Pozitif Sıralar	17	9,00	153,00		
	Fark Olmayan	0				
Dikey Sıçrama (cm)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-3,632	0,000
	Pozitif Sıralar	17	9,00	153,00		
	Fark Olmayan	0				
Dikey Anaerobik Güç (kgm/sn)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-2,515	0,000
	Pozitif Sıralar	17	11,00	164,00		
	Fark Olmayan	0				
Esneklik (cm)	Negatif Sıralar	1	2,50	2,50	-3,393	0,001
	Pozitif Sıralar	15	8,90	133,50		
	Fark Olmayan	1				
Yo-Yo Recovery 2 (m)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-3,622	0,000
	Pozitif Sıralar	17	9,00	153,00		
	Fark Olmayan	0				
MaxVO2 (ml/kg/dk)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-2,733	0,000
	Pozitif Sıralar	17	10,00	145,00		
	Fark Olmayan	0				
30 Metre Sürat Testi (sn)	Negatif Sıralar	15	9,73	146,00	-3,292	0,001
	Pozitif Sıralar	2	3,50	7,00		
	Fark Olmayan	0				
İllinois Testi (sn)	Negatif Sıralar	16	9,38	150,00	-3,480	0,001
	Pozitif Sıralar	1	3,00	3,00		
	Fark Olmayan	0				

Araştırmada KAG'da ön- son test arasında tüm değişkenlerde anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi'nin sonucuna göre futbol hakemlerinin ön-son test değerleri boy, yağsız vücut ağırlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemişken dinlenik nabız, boy, vücut ağırlığı, BKI, toplam yağ yüzdesi, toplam yağ kg, toplam yağsız kg, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, dikey anaerobik güç, esneklik, Yo-yo Intermittent Recovery 2, MaxVO2, 30 metre sürat, illinois

değerleri arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Fark puanlarının negatif sıralar ön test lehine olması antrenman programının dinlenik nabız, vücut ağırlığı, BKI, toplam yağ yüzdesi, toplam yağ kg, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, dikey anaerobik güç, esneklik, Yo-yo Intermittent Recovery 2, maxVO₂, 30 metre sürat, illinois değerleri üzerine anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Futbol Hakemlerinin İncelenen Değişkenler Açısından KG ve KAG Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması.

Gruplar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
KG KAG	Dinlenik Nabız (atım/dk)	17 17	21,59 13,41	367,00 228,00	75,000	0,016
KG KAG	Boy (cm)	17 17	17,82 17,18	303,00 292,00	139,00	0,849
KG KAG	Kilo (kg)	17 17	18,24 16,76	310,00 285,00	132,000	0,667
KG KAG	Yaş (yıl)	17 17	17,41 17,59	296,000 299,00	143,000	0,958
KG KAG	BKI (%)	17 17	18,79 16,21	319,50 275,50	122,500	0,448
KG KAG	Toplam Vücut Yağ (%)	17 17	21,32 13,68	362,50 232,50	79,500	0,025
KG KAG	Toplam Vücut Yağ (kg)	17 17	21,12 13,68	359,00 236,00	83,000	0,034
KG KAG	Toplam Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)	17 17	16,82 18,18	286,00 309,00	133,000	0,692
KG KAG	Durarak Uzun Atlama (cm)	17 17	14,44 20,56	245,50 349,50	92,500	0,073
KG KAG	Dikey Sıçrama (cm)	17 17	13,71 21,29	233,00 362,00	80,000	0,026
KG KAG	Anaerobik Güç (kgm/sn)	17 17	12,62 23,31	225,00 375,00	73,000	0,022
KG KAG	Esneklik (cm)	17 17	13,47 21,53	229,00 366,00	76,000	0,018
KG KAG	Yo-Yo Recovery 2 (m)	17 17	13,21 21,79	224,50 370,50	71,500	0,012
KG KAG	MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	17 17	17,25 24,72	212,00 361,50	83,000	0,016
KG KAG	30 Metre Sürat Testi (sn)	17 17	19,71 15,29	335,00 260,00	107,000	0,196
KG KAG	İllinois Testi (sn)	17 17	22,65 12,35	385,00 210,00	57,000	0,003

(KG)= Kontrol Grubu (KAG)=Kuvvet Antrenmanı Grubu

Araştırmada KG ve KAG son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi'nin sonucuna göre KG ve KAG'ın incelenen değişkenler açısından son test değerleri boy, vücut ağırlığı, yaş, BKI, toplam yağsız vücut ağırlığı, durarak uzun atlama değerlerinde fark tespit edilmemişken, dinlenik nabız, toplam yağ yüzdesi, toplam yağ kg, dikey sıçrama, anaerobik güç, esneklik, Yo-yo Intermittent Recovery 2, MaxVO₂, 30 metre sürat testi, illinois testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, futbol hakemlerine uygulanan kuvvet antrenmanları sonucunda futbol hakemlerinin fiziksel motorik ve fizyolojik özelliklerinde meydana gelen değişimleri tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, KG; dinlenik nabız (76,11±8,27) atım/dk, boy (174,70±7,08) cm, vücut ağırlığı (67,00±8,52) kg, BKİ (21,62±1,67), yaş 22,18±2,60 yıl, toplam yağ yüzdesi (9,77±5,45 %), toplam vücut yağı (6,41±3,30 kg), toplam yağsız vücut ağırlıkları (59,78±8,88) kg, durarak uzun atlama (93,29±26,04) cm, dikey sıçrama (40,11±10,19) cm, esneklik (8,47±8,83) cm, Yo-yo Intermittent recovery 2 test (541,17±293,80) m, MaxVO₂ (52,65±49,29) (ml/kg/dk) 30 metre sürat test (4,57±0,41) sn, illinois test (14,69±1,08) sn olarak tespit edilmiştir.

KAG'da ise; dinlenik nabız (71,47±9,55) atım/dk, boy (174,05±5,57) cm, vücut ağırlığı (67,29±7,06) kg, BKİ (21,90±1,80) %, yaş (22,41±3,18) yıl, toplam yağ yüzdesi (8,11±5,09 %), toplam vücut yağı (5,30±2,95) kg, toplam yağsız vücut ağırlıkları (61,12±7,82) kg, durarak uzun atlama ortalamaları (198,35±25,04) cm, dikey sıçrama (41,76±9,85) cm, esneklik (6,35±7,47) cm, Yo-yo Intermittent recovery 2 test (560,00 ±221,13) m, MaxVO₂ (52,91±48,30) (ml/kg/dk) 30 metre sürat test (4,52±0,35) sn, illinois test (14,65±1,28) sn olduğu tespit edilmiştir.

KG ve KAG'de son test değerleri arasındaki farklar incelendiğinde ise; boy, vücut ağırlığı, yaş, BKİ, toplam yağsız vücut ağırlığı, durarak uzun atlama değerlerinde fark tespit edilmemişken, dinlenik nabız, toplam yağ yüzdesi, toplam yağ kg, dikey sıçrama, anaerobik güç, esneklik, Yo-yo Intermittent Recovery 2, MaxVO₂, 30 metre sürat testi, illinois testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir (p<0.05).

Literatür incelendiğinde, çalışma sonucunda örtüşen çalışmalar yer almaktadır. Wong ve arkadaşları (2010) yapmış oldukları çalışmada 8 haftalık kassal kuvvet ve yüksek yoğunluktaki interval antrenmanları sonucunda sporcuların Yo-yo Intermittent recovery testi koşu mesafesinde önemli bir artış tespit etmişlerdir. Nathana ve arkadaşları (2014) Malezya'da futbol hakemlerine uygulanan 10 haftalık spesifik antrenmanlar sonucunda hakemlerin tekrarlı sprint performanslarında olumlu bir gelişim sağlandığı belirtilmiştir.

Yine başka bir çalışmada futbol hakemlerine yapılan 16 aylık yüksek yoğunluklu kuvvet antrenmanı adlı bir çalışmada haftada 2 kez yapılan yüksek yoğunluklu antrenmanların yapılan Yo-yo aralıklı toparlanma testi ile hakemlerin performansını %46,5 oranında arttırdığı tespit edilmiştir (Weston vd., 2004). Çalışmamızda elde ettiğimiz veriler doğrultusunda yapılan kuvvet antrenmanlarının Yo-yo Recovery 2 testindeki koşu mesafelerinde tespit ettiğimiz artış ile paralellik göstermektedir.

Mallo ve arkadaşları (2007) yapmış oldukları çalışmada, futbol hakemlerinin bir müsabaka sırasında yorgunluk yaşayabileceği, aralıklı egzersizlerle aerobik gücü pekiştirmek için spesifik antrenmanların dizayn edilmesini, elit hakemlerin değerlendirmesinde FİFA'nın saha testlerinin bu amacı yerine getirmediğinden bu testlerin daha spesifik ve maça uygun bir test protokolü olarak değiştirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Castagna ve arkadaşları (2002) yapmış olduğu çalışmada, oksidatif metabolizmanın katkısı nedeniyle iyi gelişmiş bir MaxVO₂'in hakemlerin maç performansına olumlu yönde katkı sağladığını tespit etmişlerdir.

Krustrup ve Bangsbo (2001) futbol hakemlerinin haftada iki ila üç kez yapılan spesifik yüksek yoğunluklu aerobik antrenmanların, kondisyon seviyelerini önemli ölçüde arttırdığını vurgulamaktadır. 12 haftalık antrenman periyotlarında haftada 3 gün yapılan yoğun ve aralıklı antrenmanların hakemlerin fiziksel performansına yapılan Yo-yo aralıklı toparlanma testi ile %31 oranında arttığı vurgulanmıştır.

D'Ottavio ve Castagna (2001), futbol hakemlerinin sprint, yön değiştirme kabiliyeti ve dayanıklılık kapasitesi arasındaki ilişkiyi analiz etmişlerdir. Bunun sonucunda Yo-yo Testi kat edilen mesafede ve oksijen tüketiminde belirgin bir fark olduğu, solunum oranı haricinde belirgin bir fark olmadığı, çeviklik ve sürat testlerinin birbiriyle yüksek ölçüde bağlantılı olduğu, Yo-yo testi ve T-Testi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir.

Futbol hakemlerinin koşu mesafelerine yönelik literatür incelendiğinde; üst liglerde görev yapan hakemlerin bir maç içerisinde ortalama 9-13 km mesafe koştukları, bu koşuların yaklaşık %4 ile %18'inin yüksek şiddette olduğu görülmüştür (Castagna vd., 2007). Castillo ve arkadaşları (2015) yapmış oldukları çalışmada ise, hakemlerin maç süresi boyunca yüksek yoğunlukta koşmadıklarını bunun yanı sıra, futbol hakemlerinin maç sırasında 4 saniyeden daha uzun sprintler atmadıklarını tespit etmişlerdir. Krusturup ve arkadaşları (2009) ise yapmış çalışmada, hakemin maç süresi boyunca (10,27±0,90) km koştukları ve bu koşuların (1,92±0,58) km'sinin yüksek yoğunlukta, (0,22±0,13) km'sinin de sprint olduğunu tespit etmişlerdir. Yine başka bir çalışmada, Mallo ve arkadaşları (2009), hakemlerin maç içerisinde koşmuş oldukları yüksek hızda koşuların maçın ilk yarısında (932±174) metre, maçın ikinci yarısında (989±238) ve toplam (1920±399) metre koştuklarını tespit etmişlerdir. Weston ve arkadaşları (2009), elit düzeydeki futbol hakemlerin fiziksel maç performansları ile alan testleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda 40 m sprint performansının futbol hakemleri için önemli bir nokta olduğunu vurgulamışlardır.

Sonuç olarak, 8 haftalık kuvvet antrenmanlarını takiben futbol hakemlerinin dinlenik nabız, toplam vücut yağ yüzdesi, dikey sıçrama mesafesi, esneklik, aerobik dayanıklılık, sürat ve çeviklik performanslarında olumlu yönde gelişim olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda, hakem antrenmanlarına kuvvet çalışmalarının dahil edilmesinin futbol hakemlerindeki fiziksel ve fizyolojik gelişimin daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Bangsbo, J., Iaia, F.M., Krusturup, P. (2008). The Yo-yo Intermittent Recovery Test. *Sports Medicine*, 38(1), 37-51.
- Baydemir, B., Yurdakul, H. Ö., & Özer, K. (2018). İlköğretim II. Kademe Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kendini Fiziksel Tanımlama ve Benlik Saygısı. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1049-1057.
- Castagna C, Abt G, D'ottavio, S. (2007). Physiological Aspects of Soccer Refereeing Performance and Training. *Sports Med.* 2007;37(7):625– 646. [PubMed: 17595157].
- Castagna C., Grant Abtand D'ottavio So, (2002). There Lationship Between Selected Blood Lactate Thres Hold Sand Match Performance in Elite Soccer Referees, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(4), 623-627.
- D. Castillo A, J. Yancia, J.A. Casajús, J. Cámaraa (2015). Physical fitness and physiological characteristics of soccer referees, *Science & Sports*, 31, 27-35.
- Gaoua, N., De Oliveira, R. F. & Hunter, S. (2017). Perception, Action, and Cognition of Football Referees in Extreme Temperatures: Impact on Decision Performance. *Frontiers in Psychology*, 8, 1479. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01479.
- Getchell, B. (1979). *Physical Fitness: A Way of Life*, 2nd ed. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Krusturup, P., Werner Helsen, Morten B. Randers, Jesper F. Christensen, Christopher Macdonald, Antonio Natal Rebelo, & Jens Bangsbo (2009), Activity Profile and Physical Demands of Football Referees and Assistant Referees in International Games, *Journal of Sports Sciences*, 27(11): 1167–1176.

- Krustrup, P. & Bangsbo, J. (2001). Physiological Demands of Top-Class Soccer Refereeing in Relation to Physical Capacity: Effect of Intense Intermittent Exercise Training. *Journal of Sports Sciences*, 19, 881-891.
- Mackenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation Test. London. Electric Word Plc., 96-117.
- Mallo, J., Navarro, E., García-Aranda, J. M., Gilis, B., & Helsen, W. (2007). Activity Profile of Top-Class Association Football Referees in Relation to Performance in Selected Physical Tests. *Journal of Sports Sciences*, 25(7), 805-813.
- Mallo, J., Navarro, E., Aranda, J. M. G. & Helsen, W. F. (2009). Activity Profile of Top-Class Association Football Referees in Relation to Fitness-Test Performance and Match Standard. *Journal of Sports Sciences*, 27(1):9-17.
- Nathana, S., Gill, Bs., Hooi, Lomo, (2014). Effecets of Ten Week Training Programme on Repeated Short Sprints Among Football Referees of Malaysia. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, ISSN 2202-946X Vol.2 No. 3; July. Malaysia.
- Reilly, T. & Gregson, W. (2006). Special Populations: The Referee and Assistant Referee. *J Sports Sci*. 2006;24(7):795-801. doi: 10.1080/02640410500483089.
- Sargent, D. A. (1921). The Physical Test of a Man. *American Physical Education Review*, 26, 188-194.
- Weston, M., Helsen, W., Macmahon, C. & Kirkendall, D. (2004). The Impact of Specific High-intensity Training Sessions on Football Referees Fitness Levels. *American Journal of Sports Medicine*, 32, 54-615.
- Weston, M. (2007). Analysis of Physical Match Performance in English Premier League soccer referees with particular reference to first half and player work rates. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(6), 390-397.
- Weston, M., Castagna, Ce, Helsen, W. & Imprellizzeri, F. (2009). Relationships Amog Field-Test Measures and Physical Match Performance in Elite-Standard Soccer Referees. *Journal of Sports Sciences*, 1 177-1184.USA.
- Weston, M., Drust, B. & Gregson, W. (2011). Intensities of Exercise During Matchplay in FA Premier League Referees and Players. *Journal of Sports Sciences*, 29(5), 527-532.
- Weston, M. (2015). Match Performances of Soccer Referees: The Tole of Sports Science. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricite*, 87, 113-117.
- Wong, P. L, Chaouachi, A., Chamari, K., Dellal, A. & Wisloff, U. (2010). Effect of Preseason Corruent Muscular Strength and High Intensity Interval Training in Professional Soccer Players, *Journal of Strength and Conditionnig Research*, 24(3), 653-660.



IJMC

International Journal of Mountaineering and Climbing

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

International Journal of Mountaineering and Climbing, 2020, 3(1), 27-37

Original Research (AR)

Orijinal Araştırma (AR)

Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Investigation of Physical Education and Sport Lesson Happiness Levels of Secondary School Students

Mehmet Akif Yücekaya

İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye, ORCID: 0000-0003-3853-5660

Öz

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Uğraş ve Serbes (2019) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyi Ölçeği (BEDMDÖ) kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 9 maddeden oluşmaktadır. Araştırma deseni olarak betimsel tarama kullanılmıştır. Çalışmada araştırma grubunu Adıyaman il merkezinde ortaokulda 5, 6, 7 ve 8. sınıflarda okuyan 418 öğrenci oluşturmaktadır. Veri analizlerinde Independent Samples T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, beden eğitimi dersi mutluluk düzeylerinde erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Lisanslı spor yapma değişkenine göre, lisanslı spor yapan öğrencilerin, lisanslı spor yapmayan öğrencilere göre beden eğitimi dersi mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ve lisanslı spor yapan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Sınıf değişkenine göre, 5, 6, ve 7. sınıfta okuyan öğrencilerin, 8. sınıfta okuyan öğrencilere göre beden eğitimi dersi mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ve 5, 6. ve 7. sınıfta okuyan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre beden eğitimi ve spor dersinde daha mutlu olduğu, lisanslı spor yapmanın beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyini arttırdığı ve özellikle 8. sınıfta öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeylerinde düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Abstract

In this study, it is aimed to examine the happiness levels of secondary school students towards physical education and sports lesson. The Physical Education Lesson Happiness Level Scale (PELHLS), which was developed by Uğraş and Serbes (2019), has been used. The scale is one dimensional and it consists of 9 matters. Descriptive scanning method from general scanning model has been used. The study group consists of 418 students studying in the 5th, 6th, 7th and 8th grades at the secondary school in the city centre of Adıyaman. Independent Samples T-Test and One Way Variance Analysis (ANOVA) have been used in data analysis. According to the findings of the research, it has been stated that the happiness levels of the students in physical education class is high. According to the gender variable, it was determined that there is a significant difference in favour of male students in physical education lesson happiness levels. According to the variable of doing licensed sports, it is determined that students who do licensed sports have higher levels of happiness in physical education lessons than those who do not do licensed sports and there is a significant difference in favour of students who do licensed sports. According to the class variable, it has been determined that the students studying in the 5th, 6th and 7th grades have higher levels of happiness in physical education lessons than the students studying in the 8th grade and there is a significant difference in favour of the students studying in the 5th, 6th and 7th grades. As a result of the research, it is determined that physical education lesson happiness levels of middle school students are high, boy students are happier than girl students in physical education and sport lessons, and doing licensed sports increases the physical education and sports lesson happiness level. Especially in the 8th grade, it is stated that there is a drop in the physical education lesson happiness levels students.

Makale
Geçmişi:

Başvuru tarihi:

29 Mayıs 2020

Düzeltilme

tarihi:

10 Haziran

2020

Kabul tarihi:

20 Haziran

2020

Anahtar

Kelimeler:

Beden Eğitimi

Dersi

Ortaokul

Öğrencileri

Mutluluk

Düzeyleri

Article
history:

Received:

29 May 2020

Adjustment:

10 June 2020

Accepted:

20 June 2020

Keywords:

Physical

education

Secondary

school

students

Happiness

levels

Corresponding author e-mail address: yucekayaakif@gmail.com

e-ISSN: 2667-6923.

© 2018-2019 Türkiye Dağcılık Federasyonu, TÜBİTAK ULAKBİM DergiPark ev sahipliğinde. Her hakkı saklıdır.

DOI: 10.36415/dagcilik.745302

GİRİŞ

Beden eğitimi, öğrencilerin pozitif spor tecrübelerinden faydalanmasını sağlar. İyi tasarlanmış bir beden eğitimi dersinde spor, fiziksel aktivite için sosyal bir araçtır ve öğrencinin başarısını psikomotor, bilişsel ve duyuşsal alanda güçlendirir (Carpenter, 2010). Mosston ve Asworth (2004) beden eğitimi dersinin öğrencilerin hayatında önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Beden eğitimi ve spor; çok yönlü yapısı ile öğrencileri ahlaki ve sosyal sorunlara hazırlaması, öğrencilerin sorumluluk alabilmesinin sağlanması, öğrencilerde dürüst oyun fikrinin geliştirilmesi, öğrencilerin sportif mücadeleyi öğrenmesi, stresle başa çıkabilmesi, sosyal davranışlarını geliştirmesi, öğrencilere yaşam için gerekli değerlerin verilmesinde, öğrencilerin mutluluk düzeylerini arttırmada, öğrencilerin iyi insanlar ve toplumun saygın üyeleri olmaları için ihtiyaç duydukları nitelikleri arttırmada, kısacası bireyi ve toplumu eğitmede eğitimin amaçlarına katkıda bulunan önemli bir role sahiptir (Wuest ve Bucher 1999; Drewe, 2000; Laker, 2001; Hergüner, Arslan ve Dündar, 2002; Hellison, 2003; Bailey, 2006; Pringle, 2010; Uğraş ve Serbes, 2019). Beden eğitimi, fiziksel etkinlikler aracılığıyla öğrencilerin büyüme ve gelişimlerine de katkı sunan eğitimin tamamlayıcı bir unsurudur (Darst ve Pangrazi, 2009). Aynı zamanda öğrencilerin fiziksel aktivite hakkında bilgi edinmesi ve fiziksel aktivitede bulunmasına imkan sağlayan tek derstir (Kohl ve Cook, 2013). Düzenli fiziksel aktivitelerin de sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır (Sallis ve Patrick, 1994; McKenzie, Marshall, Sallis ve Conway, 2000; Strong vd., 2005; Fairclough, Hilland, Stratton ve Ridgers, 2012). Bununla beraber beden eğitiminin bir karakter eğitimi olduğu (Honeybourne, Hill ve Moors, 2004) ve sosyal deneyim ve gelişimin beden eğitimi ve spor yoluyla gerçekleşebildiği belirtilmektedir (Laker, 2000; Davidson ve Moran-Miller, 2005).

Beden eğitimi ve spora olan ilgi ve tutumun akademik başarı motivasyonunu artırdığı (Akandere, Özyalvaç ve Duman, 2010), öğrencilerin okula ait olma duygusunu artırdığı (Uğraş ve Özen, 2020) ve öğrencilerin de beden eğitimine karşı olumlu tutuma sahip olduğu görülmektedir (Şişko ve Demirhan, 2002; Koca ve Aşçı, 2004; Rikard ve Banville, 2006; Güllü ve Güçlü, 2009). Öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumunun pozitif olması da ders içerisinde yapılacak etkinliklerin daha verimli olmasına ve dersin genel ve özel amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırmaktadır (Silverman ve Scrabis, 2004). İnsanın hayattan keyif alması, sağlıklı bir hayat sürmesi, kendini iyi hissetmesi, doyma, ısınma, sevmek sevilme, huzurlu aile ortamı, özgürlük, yaşadığı anın tadını çıkarmak mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Mutlu insanın içten gülüşü, neşesi ve hareketli bir yaşamı vardır (Gökdemir-Dumludağ, 2011). Mutluluk hayatın tam da merkezidir. Ahlakın, hazzın ve her şeyin orta noktasında bulunmaktır. Erdemli, güzel bir hayatı öngörmektir (Kırbıyık, 2012). Psikoloji biliminde öznel iyi oluş olarak açıklanan mutluluk kavramı (Boysan, 2012), ruh sağlığının olumlu yanı (Vaillant, 2003), refah, tatmin veya neşe ile hayattan duyulan memnuniyetin birleşimi olarak da tanımlanmaktadır (Lyubomirsky, 2007). Geleceğimizin yapı taşlarından olan çocuklarımızın psikolojik, sosyal ve akademik gelişimlerinin ön şartlarından biri kendilerini okullarında güvende ve mutlu hissetmeleridir (Önder ve Sarı, 2009). Okul ikliminde mutlu olan öğrenciler, hem sosyal hayatında hem de akademik hayatında başarılı olur (Bird ve Markle, 2012). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluşlarına olumlu etkiler sağlar (Lubans vd., 2016; Delextrat, Warner, Graham ve Neupert, 2016). Namlı, Temel ve Güllü (2017) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin ürettikleri metaforlar arasında dersin neşe verici olduğu da kategoriler arasındadır. Temel ve Güllü (2016) yaptıkları çalışmada öğrencilerin beden eğitimi dersini mutluluk veren bir ders olarak algıladıklarını tespit etmişlerdir. Araştırmamızda ortaokul öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin cinsiyet, spor yapma durumu ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan veya o durumu kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışır (Karasar, 1998; Balci, 2005).

Çalışma Grubu

Tablo 1. Araştırmamıza katılan öğrenci nitelikleri

Öğrenci Nitelikleri	N	%	
Cinsiyet	Erkek	220	52,6
	Kız	198	47,4
Lisanslı Olma Durumu	Var	122	29,2
	Yok	296	70,8
Sınıf Düzeyi	5.sınıf	64	15,3
	6.sınıf	122	29,2
	7.sınıf	102	24,4
	8.sınıf	130	31,1

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırma grubunun % 52,6’sını (n=220) erkek öğrenciler oluştururken % 47,4’ünü (n=198) kız öğrenciler oluşturmuş, toplamda 418 öğrenci araştırmaya dahil olmuştur. Araştırmada lisanslı olarak spor yapan öğrenciler araştırma grubunun % 29,2’sini (n=122) oluşturmaktadır. Lisanslı olmayan öğrenciler ise araştırmanın % 70,8’ini (n=296) oluşturmaktadır. Araştırmada 5. sınıf öğrencileri araştırma grubunun % 15,3’ ünü (n=64), 6. sınıflar % 29,2’sini (n=24,4), 7. sınıflar % 24,4’ünü ve 8. sınıflar % 31,1’ini (130) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerini belirlemek için Uğraş ve Serbes (2019) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyi Ölçeği (BEDMDÖ) kullanılmıştır. Ölçek tek boyutludur ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, tamamen katılıyorum (5), katılıyorum (4), orta düzeyde katılıyorum (3), katılmıyorum (2), kesinlikle katılmıyorum (1) şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçme aracının cronbach alpha değeri ,88 olduğu tespit edilmiştir. Literatürde güvenilirlik katsayısının 0,7 üzerinde olması tavsiye edilmektedir (Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2008). Bu anlamda ölçeğin güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin normalliğinin test edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tablo 2’de görüldüğü üzere çarpıklık ve basıklık değeri +1.5 ile -1.5 değerleri arasında kaldığı için parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir (Tabachnick ve Fidell,2007). İkili karşılaştırmalar için Independent Sample t testi kullanılmıştır. İki den fazla karşılaştırma yapılan grup sayıları için One Way Anova testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Post-Hoc analizlerinde Tukey testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR**Tablo 2.** Araştırmaya Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
BEDMDÖ	418	4,0917	,99753	-1,201	1,257

Tablo 2 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyleri ($\bar{X}= 4,0917$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Dersi Mutluluk Düzeyleri Independent Sample T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	SD	T	P
BEDMDÖ	Erkek	220	4,2439	,96446	419	3,251	,001
	Kız	198	3,9315	1,00724			

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre ($t=3,251$ $p= ,001$) fark bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ortalamaları kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 4. Ortaokul Öğrencilerinin Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Dersi Mutluluk Düzeyleri Independent Sample T Testi Sonuçları

	Lisanslı Spor Yapma Durumu	N	\bar{X}	SS	SD	T	P
BEDMDÖ	Evet	122	4,2887	,86500	415	2,589	,010
	Hayır	296	4,0124	1,03903			

Tablo 4 incelendiğinde lisanslı spor yapma değişkenine göre ($t=2,589$ $p= ,010$) fark bulunmuştur. Lisanslı spor yapma değişkenine göre spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ortalamaları spor yapmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 5. Ortaokul Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Dersi Mutluluk Düzeyleri One Way Anova Sonuçları

	Sınıf düzeyleri	N	\bar{X}	SS	SD	F	P	Tukey
BEDMDÖ	5	64	4,3524	,88481	3	17,152	,000	8-5 8-6 8-7
	6	122	4,3953	,82977				
	7	102	4,1732	,87957				
	8	130	3,6145	1,10776				

Tablo 5 incelendiğinde sınıf düzeyleri değişkenine göre ($f=17,152$ $p=,000$) fark bulunmuştur. 5. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ile 8. sınıf öğrencileri beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri arasında 5. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark vardır. 6. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ile 8. Sınıf öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk

düzeyleri arasında 6. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark vardır. 7. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ile 8. sınıf öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri arasında 7. Sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark vardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Uğraş ve Güllü (2020) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi mutluluk düzeyleri iyi düzeyde ($x=4,16$) olduğu tespit edilmiştir. Yli-Piipari, Watt, Jaakkola, Luukkonen ve Nurmi (2009) beden eğitimi dersinden en çok zevk alan grupların içsel ve dışsal motivasyonları yüksek ve düşük motivasyonsuzluk düzeyine sahip öğrencilerden oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Öğrencilerin genel olarak beden eğitimi ve spor dersine karşı diğer derslere göre biraz daha ilgili ve derse karşı olumlu tutuma sahip olduğu (Harrison, 1984) ve beden eğitimi ve spor dersini sevdiğiler (Taşmektepligil, Yılmaz, İmamoğlu ve Kılıçgil, 2006) görülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin yüksek oluşu beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutuma sahip olmalarından kaynaklanabilir. Yapılan çalışmalar ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutuma sahip olduğunu göstermektedir (Barney, 2003; Chatterjee, 2013; Colquitt, Walker, Langdon, McCollum ve Pomazal, 2012; Keskin, 2015). Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ile kız öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Aybek, İmamoğlu ve Taşmektepligil (2011) yaptıkları çalışmada cinsiyete göre erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı motivasyonunun %80,9, kız öğrencilerin ise %65,1 oranında olduğu sonucuna varılmıştır. Beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin erkek öğrencilerin lehine yüksek çıkması erkeklerin fiziksel aktivitelere kadınlardan daha fazla katıldıklarından kaynaklanmış olabilir. Ferjin (2001) tarafından yapılan çalışmada Amerika’ da okuyan 3783 lise öğrencisinden erkek öğrencilerin % 60’ı kız öğrencilerin % 47’si sportif faaliyetlere katılım gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Gürbüz ve Tank (2006) yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlardan daha fazla spor yaptığı sonucuna ulaşmışlardır. Bağır ve Geri (2006) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin fiziksel aktivitelere katılım oranlarının kadınların fiziksel aktiviteye katılım oranlarından yüksek olduğu ve ayrıca haftalık ortalama spor yapma süresinde de erkek öğrencilerin daha fazla süre spor yaptığı sonucuna varılmıştır. Kangalgil, Hünük ve Demirhan (2004) yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla beden eğitimi ve spora karşı daha fazla olumlu tutuma sahip olduklarını belirtmiştir. Yine benzer çalışmalarda erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spora karşı tutumları kız öğrencilerden yüksek çıkmıştır (Demirhan ve Koca, 2004; Güllü, 2007; Taşgın ve Tekin, 2009). Beden eğitimi ve spor dersi tüm öğrencilerinin akranlarının önünde performans sergilemesini gerektiren bir ders özelliğine sahip olması (Kurucan ve İlker, 2019), ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısının kadın ergenlerde artması (Sabiston, Sedgwick, Crocker, Kowalski ve Mack, 2007; Cash, ve Pruzinsky, 2002) ve kadınların erkeklere göre sosyal görünüş kaygısının daha fazla olması (Hart, Leary ve Rejeski, 1989), 8. sınıf kız öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerini etkilemiş olabilir. Mahadea ve Ramroop (2015) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin mutluluk ortalamaları kadınların mutluluk ortalamalarından yüksek çıkmıştır. Saföz-Güven (2008) tarafından yapılan araştırmada erkek ergenlerin öznel iyi oluşları kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Ben-Zur (2013) tarafından yapılan çalışmada kızların olumsuz duygulanımlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. bulmuşlardır. Hankin, Mermelstein ve Roesch (2007) yaptıkları çalışmada kızların depresyon belirtilerini erkeklerden daha yüksek bulmuşlardır. Akın ve Şentürk (2012) yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduğunu ifade etmişlerdir. Eryılmaz ve Ercan

(2011) yaptıkları çalışmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre 26-45 yaş grubunda anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. 14-17 ve 19-25 yaş aralığında ise cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bizim çalışmamıza paralellik göstermeyen çalışmalar da literatürde mevcuttur. Sumngern, Azeredo, Subgranon, Sungvorawongphana ve Matos (2010) yaptıkları çalışmada farklı bölgelerde yaşayan yaşlıların mutluluk algılarında kadınların lehine anlamlı bir fark çıkmıştır. Çolak (2018) tarafından yapılan çalışmada kadınların mutluluk ölçeğinden aldığı puanlar erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Şirin ve Ulaş (2015) yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Mahon, Yarcheski ve Yarcheski (2005) yaptıkları çalışmanın sonunda mutlulukta cinsiyet farklılığı olmadığını ifade etmişlerdir.

Araştırmamızda lisanslı spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ortalamaları lisanslı spor yapmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Başar ve Sarı (2018) tarafından yapılan çalışmada düzenli spor yapanların, düzenli spor yapmayanlara göre depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarında düzenli spor yapanların lehine ve anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışmada düzenli spor yapanların, düzenli spor yapmayanlara göre yüksek mutluluk, daha düşük depresyon ve daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Uğurlu ve Şakar (2015) tarafından yapılan çalışmada spor yapan öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Düzenli fiziksel aktivite ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu (Lök ve Bademli, 2017), düzenli spor yapan öğrencilerin, düzenli spor yapmayan öğrencilere göre tüm derslerdeki ders başarısının daha yüksek olduğu (Keleş ve Alpkaya, 2016), spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu (Bingöl ve Alpkaya, 2016), spor yapmanın mutluluk üzerinde pozitif etkilere sahip olduğu görülmektedir (Forrest ve Mchale, 2009; Sezer, 2011; Huang ve Humphreys, 2012; Khazaee-pool, Sadeghi, Majlessi ve Rahimi Foroushani, 2015).

Araştırmamızda öğrencilerin sınıf değişkenine göre beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinde 5, 6 ve 7. sınıfların 8. sınıf öğrencilerine göre mutluluk düzeyleri anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Aynı durum öğrencilerin sınıf seviyeleri yükseldikçe beden eğitime karşı tutum puanlarında da görülmüştür (Altay ve Özdemir, 2006; Hünük, 2006; Canlı, 2013). Arabacı (2009) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinin lise öğrencilerine göre beden eğitimi dersine daha olumlu tutum gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Yıldız ve Özbek (2018) öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutumlarının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızda öğrencilerin 8. sınıfta beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin düşmesinin sınav kaygısı ve stresi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Öğrenciler üzerinde çalışma baskısının olması, öğrencilerde başarılı olamayacaklarına ilişkin umutsuzluk ve ailenin yüksek beklentileri ortaokul öğrencilerini mutsuzlaştırmaktadır (Kaya ve Sezgin, 2017). Natvig, Alberktson ve Ovarnstom (2003) yaptıkları çalışmada öğrencilerin stres düzeyi yükseldikçe mutluluk düzeylerinin düştüğünü belirtmişlerdir. Başka bir durum olarak beden eğitimi dersinin içeriğinin ve yapısının sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin beklentilerini karşılayamaması nedeniyle mutluluk düzeyinin azalması sonucu ortaya çıkmış olabilir. Yaş aldıkça öğrencilerin derse karşı tutum, ilgi ve beklentilerinin farklılaşması ve bu beklentilere yönelik ders içeriklerinin öğrencilere sunulmaması da mutluluk düzeyinin düşmesine neden olmuş olabilir. Araştırma sonuçlarına göre beden eğitimi derslerinin her yaş grubuna uygun olarak öğretmenler tarafından tasarlanması ve her yaş grubunun dersten keyif almasının sağlanması için zengin içeriklerle desteklenmesi önerilebilir. Kız öğrencilerin de en az erkek öğrenciler kadar mutluluk düzeylerini arttırmak için onlara uygun etkinlik ve içeriklerle ders zenginleştirilebilir. Lisanslı spor yapmayan öğrencilerin beden eğitimi derslerinde daha fazla aktifleştirmek, onları spor

yapma konusunda cesaretlendirmek ve aktif spor yapmaya yönlendirmek önerilebilir. Öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyleri arttıkça okula aitlik duygusu, yaşam doyumları, sosyal ilişkileri, akademik başarıları ve öz güvenleri gelişebilir. Bu durumlarla alakalı çalışmaların daha fazla yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Akandere, M., Özyalvaç, N, T. ve Duman, S. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,24; 1-10.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi. *Öneri*,10(37), 183-193.
- Altay, F. ve Özdemir, Z. (2006). Ankara İli Merkez İlçelerindeki İlköğretim 1.Kademesinde Öğrenim Gören 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Arabacı, R. (2009). Attitudes Toward Physical Education and Class Preferences of Turkish Secondary and High School Students. *Elementary Education Online*, 8(1), 2-8.
- Aybek, A., İmamoğlu, O. ve Taşmektepligil, M. Y. (2011). Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi ve Ders Dışı Etkinliklerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 51-60.
- Bağır, S. ve Geri, S. (2006). Moskova Meslek Okulundaki Öğrencilerin Serbest Zaman Periyodunda Fiziksel Aktivitelere Olan İlgileri. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-6 Kasım, Muğla.
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma*, Ankara: Pegem A yayıncılık.
- Barney, D. (2003). Factors That Impact Middle School Student's Attitudes and Perceptions in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(1), A-36.
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5 (3), 25-34.
- Ben-Zur, H. (2003), Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors, *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2): 67-79.
- Bingöl, C. ve Alpkaya, U. (2016). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 31-37. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/musbd/issue/23780/302326>
- Bird, J. M. ve Markle, R. S. (2012). Subjective Well-being in School Environments: Promoting Positive Youth Development Through Evidence-based Assessment and Intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82, 61-66.
- Boysan, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Canlı, U. (2013). Tekirdağ İli Çorlu İlçesi İlköğretim Okulları ve Liselerde Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Trakya üniversitesi, Edirne.
- Carpenter, E. J. (2010). The Tactical Games Model Sport Experience: An Examination of Student Motivation and Game Performance During An Ultimate Frisbee Unit, (Doktora tezi), University of Massachusetts, Amherst.
- Cash, T. F. ve Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford

- Chatterjee, S. (2013). Attitudes Toward Physical Education of School Going Adolescents in West Bengal. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 2(11), 6068-6073.
- Colquitt, G., Walker, A., Langdon, J. L., McCollum, S. ve Pomazal, M. (2012). Exploring Student Attitudes Toward Physical Education and Implications For Policy. *Sport Scientific and Practical Aspects*, 9(2), 5-12.
- Çolak, E. (2018). Sosyal Fayda Projelerinde Gönüllü Çalışan Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beyken Üniversitesi, İstanbul.
- Darst, P. W. ve Pangrazi, R. P. (2009). *Dynamics Physical Education for Secondary School Students* (6.bs.). San Francisco: Pearson Education.
- Davidson, M. L. ve Moran-Miller, K. E. (2005). Charecter Development in Sport “An Ethnographic Study of Charecter Development in An Elite Prep-School Basketball Program”. *Journal of Research in Charecter Education*, 3 (2), 121-138.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S. ve Neupert, E. (2016). An 8-week Exercise Intervention Based on Zumba Improves Aerobic Fitness and Psychological Well-Being In Healthy Women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.
- Demirhan, G. ve Koca, C. (2004). An Examination of High School Students’ Attitudes Toward Physical Education With Regard to Sex And Sport Participation. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 754-758.
- Drewe, S. B. (2000). The Logical Connection Between Moral Education and Physical Education. *Journal of Curriculum Studies*, 32(4), 561-573.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Fairclough, S., Hilland, T., Stratton, G. ve Ridgers, N. (2012). Am I Able? Is It Worth It? Adolescent Girls’ Motivational Predispositions to School Physical Education: Associations With Health-Enhancing Physical Activity. *European Physical Education Review*, 18(2), 147-158. doi:10.1177/1356336x12440025
- Fejgin, N. (2001). *Participation in High School Competitive Sports: A Subversion of Scholl Mission or Contribution to Academic Goals?* Champaign: Human Kinetics.
- Forrest, D. ve Mchale, I. (2009). Public Policy, Sport And Happiness: An Empirical Study. Working Paper, Salford University
- Gökdemir-Dumludağ, Ö. (2011). Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Güllü, M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güllü, M. ve Güçlü, M.(2009). Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 138-151.
- Gürbüz, S. ve Tank, F. (2006). Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Ankara Üniversitesi Tarafından Sunulan Spor Olanaklarından Yararlanma Düzeyi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 4-6 Kasım, Muğla.
- Hankin, B. L., Mermelstein, L. ve Roesch, L. (2007), Sex Differences in Adolescent Depression: Stress Exposure and Reactivity Models, *Child Developmental*, 78(1): 279- 295.
- Harrison, J. ve Blakemore, C. (1984). *Instructional Strategiest for Secondary School Physical Education*, Wmc Brown Pub, New Jersey.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hellison, D. (2003). *Teaching Responsibility Through Physical Activity* (2. Bs.) Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hergüner, G., Arslan, S. ve Dünder, H. (2002). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Okul Deneyimi Dersini Algılama Düzeyleri, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(11): 44-58.
- Honeybourne, J., Hill, M. ve Moors, H., (2004). *Advanced PE and Sport* (3.bs.). Cheltenham, UK: Nelson Thornes Ltd.
- Huang, H. ve Humphreys, B. R. (2012). Sports Participation and Happiness: Evidence From Us Microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776- 793.
- Hünük, D. (2006). Ankara İli Merkez İlçelerindeki İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Sınıf Düzeyi, Öğrenci Cinsiyeti, Öğretmen Cinsiyeti ve Spora Aktif Katılımları Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe üniversitesi, Ankara.
- Kangalgıl, M. D., Hunuk, D. ve Demirhan, G. (2004) Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları. 10. ICHPER-SD Avrupa Kongresi ve Sekizinci Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı, Antalya.
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (8.bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A. ve Sezgin. M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Mutluluklarının Eğitim Stresi Ve Okul Yaşam Kalitesi Tarafından Yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 245-264.
- Keleş, Ö. ve Alpkaya, U. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Düzenli Sportif Aktivite ve Okul Başarı Puanlarının Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 31-36. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/musbd/issue/27727/292495>
- Keskin, Ö. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F. ve Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of psychiatric and Mental health nursing*, 22(1), 47-57.
- Kırbıyık, M. E. (2012). Mutluluk Ahlakı (Eudaimonizm). *Farabi e-Dergi*, 3, 12-19.
- Koca, C. ve Aşçı, F. H. (2004). Atletik Yeterlik Düzeyi ve Cinsiyetin Beden Eğitime Yönelik Tutum Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 15-24.
- Kohl, H. W. ve Cook, H. D. (2013). *Approaches to Physical Education in Schools*. US: National Academies Press
- Kurucan, A. ve İlker, G. E. (2019). Beden Eğitiminde Psikolojik İyi Oluşun Bağlamsal Temelleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45, 23-37
- Laker, A. (2000). *Beyond the Boundaries of Physical Education* (1.bs.) Routledge Falmer. New York.
- Laker, A. (2001). *Developing Personal, Social And Moral Education Through Physical Education*. New York: Routledge Falmer.
- Lök, N. ve Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40):101-110.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M. ... ve Biddle, S. (2016). Physical Activity For Cognitive And Mental Health In Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3): e20161642.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press, New York
- Mahadea, D. ve Ramroop, S. (2015). Influences on Happiness and Subjective Well-being of Entrepreneurs and Labour: Kwazulu-natal Case Study. *S. Afr. J. Econ. Manage. Sci.* 18, 245-59. doi: 10.4102/sajems.v18i2.890

- Mahon, N. E., Yarcheski, A. ve Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190. <https://doi.org/10.1177/1054773804271936>
- McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F. ve Conway, T. L. (2000). Leisure-time Physical Activity in School Environments: An Observational Study Using SOPLAY. *Preventive Medicine*, 30(1), 70-77. doi:10.1006/pmed.1999.0591
- Mosston, M. ve Asworth, S. (2004). *Beden Eğitimi Öğretimi*. (E. Tüzemen, çev.). Ankara: Bağırhan.
- Namlı, A., Temel, C. ve Güllü, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Ürettikleri Meafolar. *Kastamonu Education Journal*, 25(2), 479-496.
- Natvig, G. K., Alberktson, G. ve Ovarnstrom, U. (2003). Associations Between Psychosocial Factors and Happiness Among School Adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 9, 166-175.
- Önder, F. C. ve Sarı, M. (2009). Öğretmenlerde Öznel İyi Olmanın Yordayıcıları Olarak Okul Yaşam Kalitesi ve Tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilim*, 9(3), 1205-1236.
- Pringle, R. (2010). Finding Pleasure in Physical Education: A Critical Examination of the Educative Value of Positive Movement Affects. *Quest*, 62, 119-134.
- Rikard, G. L. ve Banville, D. (2006). High School Student Attitudes about Physical Education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385-400.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. ve Mack, D. E. (2007). Social Physique Anxiety in Adolescence: An Exploration of Influences, Coping Strategies, and Health Behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri Ve Psikolojik Belirti Türleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sallis, J. F. ve Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines For Adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 302-314. doi:10.1123/pes.6.4.302
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41 (192), 74-85. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/milliegitim/issue/36186/406827>
- Silverman S. ve Scrabis, K. A. (2004) A Review of Research on Instructional Theory in Physical Education. *International Journal of Physical Education*, 41(1), 4-12.
- Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2008). *Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. doi:10.1016/j.jpeds.2005.01.055
- Sumngern, C., Azeredo, Z., Subgranon, R., Sungvorawongphana, N. ve Matos, E. (2010). Happiness Among the Elderly in Communities: A Study in Senior Clubs of Chonburi Province, Thailand. *Japan Journal of Nursing Science*, 7(1), 47-54. doi:10.1111/j.1742-7924.2010.00139
- Şirin, A ve Ulaş, E. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Ve Karakter Eğitimi Uygulamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13 (30), 279-307.
- Şişko, M. ve Demirhan, G. (2002). İlköğretim Okulları ve Liselerde Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 205-210.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5.bs.). Boston: Allyn and Bacon.
- Taşgın, Ö. ve Tekin, M. (2009). Çeşitli Değişkenlere Göre İlköğretim ve Orta Öğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum ve Görüşleri, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(2), 457-466.

- Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O. ve Kılıçgil, E. (2006). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 139-147.
- Temel, C. ve Güllü, M. (2016). Draw a Physical Education Lesson. *Education and Science*, 41 (183), 351-361.
- Uğraş, S. ve Güllü, M. (2020). Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli. *Journal of History School*, 44, 583-599.
- Uğraş, S. ve Özen, G. (2020). Investigation of Relationship Between Attitude to Physical Education Course and School Belonging. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 24(1):48-53.
- Uğraş, S. ve Serbes, Ş. (2019). Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyi Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(2), 1-10.
- Uğurlu, M. F. ve Şakar, M. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17): 461-469.
- Vaillant, G. E. (2003). Mental Health. *American Journal of Psychiatry*, 160,1373-1384.
- Wuest, A. D. ve Bucher, C. A. (1999). *Foundations of Physical Education and Sport*, McGraw-Hill, Boston.
- Yaldız, A. ve Özbek, O. (2018). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öğrenci ve Ana-baba Tutumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (1), 75-82. DOI: 10.24106/kefdergi.375194
- Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J. ve Nurmi, J. (2009). Relationships Between Physical Education Students' Motivational Profiles, Enjoyment, State Anxiety, and Self-reported Physical Activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 327-336.