

EĞİTİM
yayınevi

SPOR BİLİMLERİ

ALANINDA ÖZGÜN ARAŞTIRMALAR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Türkmen

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif Ökmen

SPOR BİLİMLERİ

ALANINDA ÖZGÜN ARAŞTIRMALAR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Türkmen

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif Ökmen

EĞİTİM
yayınevi

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖZGÜN ARAŞTIRMALAR

Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Türkmen, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif Ökmen

Genel Yayın Yönetmeni: Yusuf Ziya Aydoğan (yza@egitimyayinevi.com)

Genel Yayın Koordinatörü: Yusuf Yavuz (yusufyavuz@egitimyayinevi.com)

Sayfa Tasarımı: Kübra Konca Nam

Kapak Tasarımı: Eğitim Yayınevi Grafik Birimi

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı

Yayıncı Sertifika No: 47830

E-ISBN: 978-625-6552-54-8

1. Baskı, Ekim 2023

Kütüphane Kimlik Kartı

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖZGÜN ARAŞTIRMALAR

Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Türkmen, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif Ökmen

124 s., 160x240 mm

Kaynakça var, izin yok.

ISBN: 978-625-6552-54-8

Copyright © Bu kitabın Türkiye'deki her türlü yayın hakkı Eğitim Yayınevi'ne aittir. Bütün hakları saklıdır. Kitabın tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre kitabı yayımlayan firmanın ve yazarlarının önceden izni olmadan elektronik/mechanik yolla, fotokopi yoluyla ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

EĞİTİM
yayınevi

Yayınevi Türkiye Ofis: İstanbul: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Atakent mah.
Yasemen sok. No: 4/B, Ümraniye, İstanbul, Türkiye

Konya: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Fevzi Çakmak Mah. 10721 Sok. B Blok,
No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye
+90 332 351 92 85, +90 533 151 50 42, 0 332 502 50 42
bilgi@egitimyayinevi.com

Yayınevi Amerika Ofis: New York: Eğitim Publishing Group, Inc.
P.O. Box 768/Armonk, New York, 10504-0768, United States of America
americaoffice@egitimyayinevi.com

Lojistik ve Sevkiyat Merkezi: Kitapmatik Lojistik ve Sevkiyat Merkezi, Fevzi Çakmak Mah.
10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye
sevkiyat@egitimyayinevi.com

Kitabevi Şubesi: Eğitim Kitabevi, Şükran mah. Rampalı 121, Meram, Konya, Türkiye
+90 332 499 90 00
bilgi@egitimkitabevi.com

İnternet Satış: www.kitapmatik.com.tr
+90 537 512 43 00
bilgi@kitapmatik.com.tr

İÇİNDEKİLER

DUYGUSAL ZEKA VE SPOR	5
Varol TUTAL, Burcu Sıla GÖNCÜ	
SPORDA YETENEK KAVRAMI	16
Muhammed ŞAHİN	
IAAF ÇOCUK ATLETİZMİ PROJESİ İLE ÇOCUKLARI SPORA YÖNLENDİRME	30
Ferhat KAYA, Ozan ÇELİK	
HOKEYE ÖZGÜ FİZİKSEL UYGUNLUK.....	52
Muhammed ŞAHİN	
ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER VE SPOR	65
Mehmet ERKAN, Cahit ZENGİN	
ENGELLİLER ve VOLEYBOL.....	78
Abdullah ALTUNHAN	
ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE YÜZME EGZERSİZLERİNİN ÖNEMİ	92
Ramazan BALTACI, Harun GENÇ	
TİROİD HORMONLARI FONKSİYON BOZUKLUKLARININ EGZERSİZ YANITLARI	111
İsmail POLATCAN	

DUYGUSAL ZEKA VE SPOR

Varol TUTAL¹, Burcu Sıla GÖNCÜ²

GİRİŞ

Duygusal zeka, duygusal farkındalıkla başlayarak sosyal ilişkileri, duygusal dengeyi ve etkili iletişimi geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu bağlamda duygusal zeka sadece sosyal zeka'nın bir alt teması değil (Salovey ve Mayer, 1990), aynı zamanda duyguları hissedebilme, bu duyguları değerlendirebilme, düşünme yetisini kolaylaştıracak bu duyguları ortaya koyabilme, duygu ve duygusal bilgiyi öze indirme, duygusal entelektüel gelişmeye destek verme ve duyguları düzenleme kabiliyetini içeren bir dizi önemli yeteneği ifade eder (Mayer ve Salovey, 1997).

Spor; kişilerin fiziksel gelişimlerine destek sağlamakla birlikte (Yetim, 2014) ruhsal gelişime de önem vermektedir (Karageorghis ve Terry, 2015). Bu bağlamda spor karşılaşmalarında duygular önemli bir etken olarak öngörülmektedir (D'Urso vd., 2002). Duygu ifadesinin sporcular ve spor camiasında yaygın olarak kullanılan bir kavram olduğu ve bütün sportif branşlarda performansın ortaya konulmasında etkin bir rol oynadığı bilinmekte (Vallerand, 1983) ve bu durum sporcuların çerçevesinden bakılacak olursa üst düzey performanstan uzak bir performans sergilediklerinde, bu durumun ruhsal etkilerden kaynaklanan nedenlere bağlamaktadırlar. Bu sebepten sporcuların performanslarını en üst düzeyde sergilemek için fiziksel olarak hazır halde olmaları bekleniyorsa aynı biçimde ruh durumlarının sağlıklı olarak hazır duruma gelmesi gerektiği algısı kaçınılmaz olacaktır (Karageorghis ve Terry, 2015).

1 Doç. Dr. Malatya Turgut Özal Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi- Beslenme ve Diyetetik bölümü, 0000-0001-7997-7399, v.tutal@ozal.edu.tr

2 Arş. Gör., 0000-0003-3484-6584, Bingöl Üniversitesi-Spor Bilimleri fakültesi-Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, bssezzer@bingol.edu.tr

DUYGUSAL ZEKA

Duygusal zeka, İngilizce’de “*emotional intelligence*” olarak kısaltılan “*EQ*” olarak bilinir. Bu kavram, John D. Mayer ve Peter Salovey tarafından 1990 yılında ilk defa kullanılmıştır.

John D. Mayer ve Peter Salovey (1993), duygusal zeka kavramını detaylı olarak şu şekilde açıklamışlardır: Duygusal zeka, bireyin kendi duygularını aynı zamanda karşısında bulunan bireyin duygularını hassasiyet göstererek gözlemlene yetisi ile başlar. Bu gözlem aşamasında duygular ve aralarında bulunan farklılıkları tespit edebilme kabiliyeti önemli bir rol oynar. Elde edilen bu duygusal veriler, düşünce ve davranışlarını etkili bir şekilde yönlendirmek için kullanılabilme becerisini ifade eder.

Duygusal zeka, duygusal farkındalıkla başlayarak sosyal ilişkileri, duygusal dengeyi ve etkili iletişimi geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu bağlamda duygusal zeka sadece sosyal zeka’nın bir alt teması değil (Salovey ve Mayer, 1990), aynı zamanda duyguları hissedebilme, bu duyguları değerlendirebilme, düşünme yetisini kolaylaştıracak bu duyguları ortaya koyabilme, duygu ve duygusal bilgiyi öze indirme, duygusal entelektüel gelişmeye destek verme ve duyguları düzenleme kabiliyetini içeren bir dizi önemli yeteneği ifade eder (Mayer ve Salovey, 1997).

Farklı yazarların duygusal zeka hakkındaki görüşlerine göre duygusal zeka kavramı hakkında benzer özelliklerin bulunduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, duygusal zeka kavramı ile ilgili yapılan tanımlar arasında şunlar da yer almaktadır.

- Bar-On (1997) göre; bireylerin kendilerini ya da başka bireyleri doğru şekilde anlamlandırmalarını, kendi fikir ve davranışlarını belirtebilmelerini, çevreyle uyum sağlayabilmelerini, bu durumlarla başa çıkabilmelerini gerektiren duygusal ve sosyal kabiliyetler bütünü olarak tanımlamaktadır (Cumming, 2005).
- Tuğrul (1999) , duygular ile mücadele edebilme kabiliyetlerinin yanı sıra, bireylerin duygularını fark etmeleri, bireyin kendi motivasyonunu yükseltme, empati kurabilme ve sosyal bağları yönetebilme kabiliyeti olarak ifade etmiştir.
- Bireylerin kendileri ve etraflarındaki etkenlerle uyumunda temel rolün duygusal zeka olduğuna vurgu yapmak isteyen Konrad ve Hendl (2001) yapmış oldukları çalışmada duygusal zeka kavramının, bireylerin kendilerini ve diğer bireylerin motivasyonlarını yükseltebilmek için soğukkanlılık, çaba, sabit fikir vb. özelliklerden ortaya çıkabilecek vasıflı bir duygusal kompozisyon olarak belirtmiştir.
- Duygusal zeka, bireyin kendini ve karşısında bulunan bireylerin duygu durumlarını ve diğer duygu durumlarını ayırt edebilme, düşünme ve

aksiyonları gerçekleştirmeye öncü olarak kullanabilme amaçlı gözlem yapabilme kabiliyetlerini içeren sosyal zekanın değişik bir biçimi olduğu ve duyguları bireylerin kişisel yararlarına yönelik fayda sağlamaya yönelme eğilimi olarak belirtmiştir (Jaeger, 2003).

- Duygunun gücünün ve anlayış hızının, insanların bilgi birikiminin, enerjisinin, sosyal bağlarının ve etki ettikleri durumların çıkış yeri olarak hissedebilme, öze indirebilme ve aktif biçimde kullanabilme kabiliyeti olarak belirtilmiştir (Kılıçarslan, 2010)
- Diğer bir deyişle bireylerin neye ihtiyaç duyduklarını ve ne istekleri olduğunu, güçlü ya da zayıf yönlerinin neler olabileceğini duyu durumlarını değerlendirerek anlama, stresle baş edebilme ve etrafa uyum sağlayan insanlardan olabilmek için gerekli olan yeterlilik durumu olarak ifade edilmiştir (Baltaş, 2011).

Bu tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere ortak bir tanım olarak duygusal zeka bireyin duyguları tanımlayabilme, anlamlandırabilme ve yönetebilme kabiliyetinin tümünü içerdiği söylenebilir.

DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ

Duygusal zeka modellerini incelediğimizde, bu modelleri üç ana kategori altında sınıflandırmak mümkündür.

1. Karma Model

2. Yetenek Model

3. Özellik Model

1. Karma Model:

Bu model değişiklik gösteren görüş açılarını bir araya getirdiğinden karma model olarak isimlendirilmiştir. Geleneksel görüşlere alternatif olan bu karma model yaklaşımı duygusal zeka becerilerini hareket ve sosyal yeteneklerle birleştirerek insanların hayatını ve kariyerini olumlu bir şekilde etkileyen bir yaklaşım modelidir (Ak Sütü, 2013). Bu model yaklaşımı ile birlikte bireyler; multidisipliner anlamda gelişebilir ve başarı sağlamaları ile birlikte de sosyal tatmin sağlayabilir.

1.1. Daniel Goleman duygusal zeka modeli:

Goleman tarafından geliştirilen bu model, insanların kabiliyetlerini kapsayan ve aynı vakitte bireylerin tavırlarını, motivasyon ve sosyal yetenekleri üzerinde yoğunluk gösteren bir model olarak belirtilmiştir (Goleman, 2005). Goleman (2013) da duygusal zekayı şu şekilde açıklamıştır: Bireyin kendi kendini motive ederek aksiyona geçebilme, karşılaştığı olumsuz olaylara karşı oluşturduğu yolu geliştirebilme, bilinçli bir şekilde iç dünyasındaki dürtüleri belirleyip tahminini sonraya saklayabilme, ruhsal boyutunu tasarlayabilme, empati kabiliyetine sahip olabilme ve umudunu sürdürebilme kabiliyetleri olarak belirtmiştir.

Daniel Goleman'ın duygusal zeka modeli beş ayrı grupta ifade edilmektedir (Goleman, 2000):

1. Kendi içsel dürtülerini ve duygusal durumlarını yönetme becerisi olarak adlandırabileceğimiz “*Kendine çeki düzen verme,*”
2. Belirlenmiş hedeflere ulaşma amacını güdme veya bu hedeflere ulaşma yolunda motivasyonun arttırılmasına yönelik eğilimlerin bir araya gelmesi olarak ifade edilen “*Motivasyon,*”
3. Farklı duygu durumlarını, istekleri, ihtiyaçları ve endişeleri anlama yeteneği olarak açıklanabilecek “*Empati,*”
4. Bireylerin kendi iç dünyalarının, kararlarının, tercihlerinin, hislerinin ve dış dünyayı nasıl algıladıklarının bilincinde olma olarak tanımlanan “*Öz bilinç,*”
5. Değişen durumlarda istenen tepki ve tutumları doğru bir şekilde gösterme yeteneği olarak kabul edilen “*Sosyal beceriler,*” (Çırpan, 2016) şeklinde ifade edilebilir.

Bu beş yetenek grubunun bir araya gelmesi, duygusal zeka kavramını oluşturan önemli bir bileşeni temsil eder ve bu kavramın anlamını zenginleştirdiği düşünülebilmektedir.

1.2. Reuven Bar-on duygusal zeka modeli:

Salovey ve Mayer, araştırmalarında yetenekler ve davranışlar üzerine odaklanırken, Baron'un çalışmaları duygusal ve sosyal zeka ile ilgilidir (Tingaz, 2013). Duygusal zeka, bireylerin kendi ve diğer insanları anlayabilme, başkalarıyla ilişki kurabilme, ani değişen durumlara hızlıca uyum sağlayabilme ve çevresel taleplere daha etkili bir şekilde yanıt verebilme yeteneği olarak Bar-On (1995) tarafından tanımlanmıştır.

Reuven Bar-On'un duygusal zeka modeli, “*Neden bazı bireyler hayatta diğerlerine göre daha başarılı olma kabiliyetine sahiptirler?*” sorusuna yanıtlamayı amaçlamaktadır.

Reuven Baron, duygusal zeka modelini beş bölüm ve alt başlıklar üzerinde incelemektedir (Bar-on, 1997).

Kişisel Beceriler;

- Bireylerin kendi öz denetimini sağlayabilme yetisi
- Kendi yeteneklerinin farkındalığını artırabilme kabiliyeti
- Mevcut yeteneklerin uygulanarak kullanılma yeteneği
- Bireylerin kendi değerlerine duyduğu saygı seviyesi

İnsan ilişkileri becerileri;

- Bireylerin görev ve yükümlülüklerinin farkında olma

- Sorumluluk bilinciyle etkileşim kurabilme yeteneği

Stresin idaresi;

- Bireylerin stres anında kendilerini düzenleme yeteneği
- Stresin vücuda potansiyel zararlarını en aza indirmeye
- Hedeflere ve stres dönemlerinde bireyin doğru şekilde yol bulmasına yardım etme yönü

Uyum;

- Bireyin değişken koşullara uyabilme yeteneği
- Düşüncelerini ifade ederkenki rahatlık seviyesi
- Gerçekçi tutumlar ve sorunların çözümüne yönelik ilgili yönü

Genel duygu durumu;

- Bireylerin kendilerini ve çevrelerindeki yaşamı açıkça kabul edebilme yetisi
- Bireylere samimi ve olumlu davranışların sergilenmesi
- Bireylerin yaşamdan elde ettikleri mutluluk seviyesini içeren boyut (Ergin, 2017).

1.3. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf duygusal zeka modeli

Bu modele göre duygusal zeka, duyguların etkileyici gücü, hızlı algılanma yeteneği, bireylerin enerjisi, bilgi birikimi, ilişkileri ve bu duygu durumlarının etkileri gibi faktörlerin kaynağı olarak kabul edilebilecek hissetme, içselleştirme ve etkili bir şekilde ifade etme yeteneği olarak ifade edilebilir (Çırpan, 2016). Robert K.Cooper ve Ayman Sawaf 1997 yılında yapmış oldukları çalışmada duygusal zeka kavramını bireyin enerji seviyesi, bilgi birikimi, iletişim yeteneği ve etki gücü açısından duyguların gücünü ve zekasını algılama, kavrama ve verimli bir şekilde kullanabilme yeteneği olarak açıklamışlardır.

Bununla birlikte Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf duygusal zeka kavramını “dört köşe taşı” modelle açıklamışlardır (Cooper ve Sawaf, 1998). Bunlar;

Duygusal Farkındalık;

- Duygusal İfade Şeffaflığı
- Duygusal Güçlendirme
- Duygusal İletişim Geribildirim
- Pratik İlgörü

Duygusal Canlılık;

- İçsel Varlık
- Güven İnşası
- Olumlu Eleştiri

- Esneklik ve Yeniden Canlanma

Duygusal Derinlemesine Bilinç;

- Özgün Potansiyel ve Amaç
- Bağlılık
- Dürüstlük Pratiği
- Etki Oluşturmadan Etkilenme

Duygusal Dönüşüm;

- Sezgisel Görüş
- Düşünsel Zaman Değişimi
- Fırsatı Keşfetme
- Geleceği Yaratma (Özdemir, 2015).

2. Yetenek Model:

Yetenek modeline göre, duygusal zeka; mevcut duygusal bilgiyi işleme ve etkili bir şekilde uygulama yeteneği olarak tanımlanır (Mayer vd., 2004). Basitçe ifade etmek gerekirse, duygusal zeka; bireylerin ve başkalarının duygularını ve hislerini gözlemleme, bu duyguların bilincinde olma ve bu deneyimleri kullanarak kişisel aksiyonlarını ve düşüncelerini şekillendirme yeteneği olarak ifade edilebilir (Orhan, 2018).

2.1. Jhon Mayer ve Peter Salovey duygusal zeka modeli

John Mayer ve Peter Salovey, duygusal zeka konusunda büyük ölçekli ilk önemli araştırmaları yapan bilim insanları olarak kabul edilirler. Bu araştırmacıların duygusal zeka yaklaşımları, temel olarak sosyal zeka kavramına dayanmaktadır (Kavcar vd., 2011). Jhon Mayer, duygusal zekayı tanımlarken, bireylerin duygu durumlarını gerçekçi bir şekilde anlama ve bu duygu durumlarını düşünme yeteneklerini etkili bir şekilde kullanabilme yeteneği olarak ifade etmiştir (Seal ve Brown, 2010).

John Mayer ve Peter Salovey'ın bu modeli dört farklı boyutta ele alınmaktadır (Mayer ve Salovey, 1997).

Duyguları Düzenleme:

- Hoşa giden ya da hoşa gitmeyen tüm hislere açık olmak
- Hissiyatı yansıtma ve izleme
- Bireyin kendini ve karşıdaki bireyleri yönlendirebilmesi.
- Sunulan bilginin duygusal bir şekilde yarara bağlı olarak devam ettirilmesi yada ayrılma durumu

Duygusal Bilgiyi İnceleme ve Anlama Duygusal Veri Oluşturma:

- Birbirinden farklı olan duyguların ilişkisini anlayabilme

- Bu duyguların kendi içindeki transferleri sezme ve bunları yorumlayabilme becerisi
- Duyguların neden-sonuçlarını algılama

Düşünceyi Kolaylaştıracak Duygular:

- Bakış açılarını arttırarak mod geçişlerinden faydalanmak ve problem çözmeye becerisine uygun, yaratıcılığı arttırıcı duygusal yapılar üretmek
- Durum geçişlerinden faydalanarak çok yönlü bir bakış açısı geliştirmek

Duyguları Algılayabilme, Değerlendirme İfade Edebilme:

- Bireyin içinde bulunduğu psikolojik ve fizyolojik yapılardaki duygularını ifade edebilmesi
- Doğru-yanlış ayırımını yapılabilmesi
- Diğer bireylerin duygularını tanımlayabilmesi

3. Petrides Kişilik Tabanlı Duygusal Zeka Modeli:

Petrides kişilik tabanlı Özellik modeli bireylerin kendi algılarına odaklanmış bir yaklaşımla geliştirilmiştir (Petrides, 2009). Bu model, karma model yaklaşımı ve yetenek model yaklaşımının aksine, bilişsel yetenekler yerine kişilik özelliklerine odaklanmaktadır (Fernando, 2010). Petrides (2009), kişilik temelli duygusal zeka modelinin temelinde bulunan duygusal zeka kavramını, kişinin duygusal deneyimlerinin öznel ve doğal yönlerini açıklayan tek işlevsel tanım, duygusal deneyimin bireysel ve içsel niteliklerini anlama amacı olarak açıklamaktadır.

Petrides kişilik tabanlı Özellik modeli duygusal zeka kavramının dört temel bileşende incelemektedir (Petrides vd., 2007). Bunlar;

- İyi oluş
- Sosyallik
- Kendini kontrol
- Duygusalılık

Bu dört ana bileşen dışında kişilik tabanlı duygusal zeka modeli; duygu ifadesi, duygu düzenleme, duygu yönetimi, atılganlık, dürtüsellik, benlik saygısı, uyarlanabilirlik, ilişkiler, öz motivasyon, sosyal farkındalık, empati, sürekli mutluluk, sürekli iyimserlik ve stres yönetimi gibi pek çok farklı özelliklerden meydana gelmektedir (Petrides, 2010).

Kişilik tabanlı duygusal zeka modeli dört grupta incelenmektedir (Petrides vd., 2007). Bunlar;

Öz iyi oluş;

- Kişilerin özellikleri ve bireysel donanımlarını değerlendirmeleri ve yaşamlarından duydukları memnuniyet ile yaşamlarının gidişatını

içermektedir.

Öz kontrol;

- Kişilerin duygu düzenleme, kararlarının arkasında durma ve stresle baş edebilme yetenekleri ile ilgili yapmış oldukları değerlendirmeleri içermektedir.

Duygusalılık;

- Kişilerin duygularını gösterme, tanıma ve kişilerarası duygusal bağ oluşturabilme yeteneklerini içermektedir.

Sosyallik;

- Kişilerarasında ilişkilerinde haklarını savunmadaki başarıları ve karşıdaki bireylerin duygularını etkileme becerilerini içermektedir.

DUYGUSAL ZEKA VE SPOR

Düzenli gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler yaşamın hem çocukluk hem yetişkinlik hem de yaşlılık dönemlerinde sağlıklı olmasını iç temel oluşturmaktadır (Genç vd., 2021). Spor, insanların fiziksel ve fizyolojik olarak (Türkmen vd., 2021) ayrıca ruhsal açıdan da gelişimlerine yarar sağlar (Karageorghis ve Terry, 2015). Bu bağlamda spor karşılaşmalarında duygular önemli bir etken olarak öngörülmektedir (D'Urso vd., 2002). Duygu ifadesinin sporcular ve spor camiasında yaygın olarak kullanılan bir kavram olduğu ve bütün sportif branşlarda performansın ortaya konulmasında etkin bir rol oynadığı bilinmekte (Vallerand, 1983) ve bu durum sporcuların çerçevesinden bakılacak olursa üst düzey performanstan uzak bir performans sergilediklerinde, bu durumun ruhsal etkilerden kaynaklanan nedenlere bağlanmaktadır. Bu sebepten sporcuların performanslarını en üst düzeyde sergilemek için fiziksel olarak hazır halde olmaları bekleniyorsa aynı biçimde ruh durumlarında sağlıklı olarak hazır duruma gelmesi gerektiği algısı kaçınılmaz olacaktır (Karageorghis ve Terry, 2015). Bilhassa sporcu müsabakasının meydana geldiği ortamlarda sporcunun duygularını kontrol altına alma becerisi, kendi duygularını ve diğer bireylerin duygularını sezebilme ve bu duyguların birbirinden ayrılık teşkil edebileceğinin farkında olabilmeleri için önemlidir (Adilloğulları ve Görgülü, 2015). Nitekim sportif performans açısından duygu ve duygusal zeka kavramının oldukça önem teşkil ettiği gözlenmektedir.

Fakat sportif performans ve duygusal zeka arasındaki ilişkiye yönelik kesin bir veri elde edilmediği için duygusal zekanın sportif performansına olan katkısı bilinmemektedir. Buna ek olarak egzersiz ve spor psikolojisinde kullanılmak için duygusal zeka ölçme aracı geliştirilmediğini yahut elde var olan ölçme araçlarının psikometrik özelliklerinin sporcu örnekleminde test edilmediği (Mayer vd., 2004; Yazıcı, 2016) belirtilirken parametrelerin test edilmemesinden kaynaklı duygusal zekanın sportif performansı doğrudan etkileyip etkilemediği

de henüz kesin olarak bilinmemektedir. Fakat; duygusal zeka ile beraber yapılan çalışmaların; örgütsel bağlılık, tükenmişlik, adalet, motivasyon, liderlik, psikoloji, sağlık gibi doğrudan olmayan spor ve diğer araştırmalara iletişim, bilişsel zeka, eğitim, toplumsal statü, sosyalleşme, yönetim vb. olumlu ya da olumsuz, anlamlı yahut anlamsız etkilediği kanıtlanmıştır (Adiloğulları ve Gencay, 2016). Dolayısıyla duygusal zeka düzeyinin kişilerin yaşamlarını farklı oranlarda ve alanlarda etkilediği, sporcuların performansına olan etkisinden ziyade multidisipliner alanlarda da önemli bir rol oynadığını söylenebilmektedir.

Duygusal zeka kavramı sporcuların bakış açısından değerlendirildiğinde ise performansın yüksek veya düşük oluşu genellikle değişken ruh hallerine bağlanır. Araştırmalar, sporcuların zihinsel durumlarının, fiziksel yeteneklerinin ötesinde performanslarını etkileyebileceğini göstermektedir (Karageorghis ve Terry, 2015). Bu durum, sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmadığını, aynı zamanda zihinsel ve duygusal faktörlerin de büyük bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bununla birlikte spor performansının sadece fiziksel bir etkinlik olmadığı ek olarak duygusal zeka ile artabileceği söylenebilir.

Fakat Duygusal zeka'nın yüksek olması bireyin yapacağı işte mükemmel olmak için gerekli beceriye sahip olduğunu bize güvence etmez, yalnızca işi öğrenmek için yüksek potansiyelin var olduğunu gösterir. Bu kadar zıt olan ve zıt olduğu kadarda önem teşkil eden duygu kontrol mekanizması, iyi bir eğitim yoluyla sporculara duyguları tanıma, uygun bir şekilde anlatabilme ve olumlu bir biçimde idare etme şeklinin öğretilmesi başarılı performansı gösterebilme konusunda önem teşkil etmektedir (Botterill ve Brown, 2002). Bu bağlamda yüksek duygusal zeka seviyesi yapılan işte (antrenman, performans, fiziksel aktivite vb.) mükemmel olmayı vaat etmez ancak duygu kontrolünün varlığı ile başarılı bir fiziksel aktivite ya da performans için kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Adiloğulları, G., Gencay, S. (2016). Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin duygusal zeka ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(1), 7-21.
- Adiloğulları, İ., Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zeka envanterinin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94.
- Ak Sütlü, S. (2013). *Sağlık çalışanlarında duygusal zeka ve tükenmişlik ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Baltaş, Z. (2011). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık duygusal zeka*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bar-on, R. (1997). Bar-On Emotional Quatient Inventory: Technical Manual Multi Health Systems. Toronto, Canada.
- Bar-on, R., (1995). EQ-I: Duyusal bölüm envanteri kılavuzu: Duyusal zeka testi, New York, Çoklu Sağlık Sistemleri.
- Botterill, C., Brown, M. (2002). Emotions and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 9: 38-60.
- Cooper R. K., ve Sawaf A, 1998. Yönetici duygusal zeka, Penguin
- Cooper, R., Sawaf, A. (1997). *Liderlikte Duygusal Zeka: Yönetim ve Organizasyonlarda Duygusal Zeka* (B. Ayman, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Cumming, E.A. (2005). An investigation in to the relationship between emotional intelligence and work place performance:An exploratory study. New Zealand: Lincoln University.
- Çırpan, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doctoral dissertation, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- D'urso, V., Petrosso, A., Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities, and performance of rugby players. *The Sport Psychologist*, 16(2), 173-199.
- Ergin, E. (2017). *Duygusal zeka özelliği ölçeği adölesan kısa formu'nun uyarlama çalışması*. (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Fernando, M. (2010). Trait Emotional Intelligence and Academic Performance: Controlling for the Effects of IQ, Personality, and Self-Concept. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(2),150-159.
- Genç, H., Ceviz, E., Türkmen, M., Çiftçi, B. (2022). Bel Ağrısı Rehabilitasyon Uygulamalarında Egzersizin Önemi. İçinde Doç. Dr. Aydın Şükrü BENGÜ Öğr. Gör. Ebubekir İZOL (Editörler), Sağlık Bilimlerinde İnovatif Yöntemler, Teoriler ve Uygulamalar-2022/Eylül, İKSAD Yayınevi, 119-167.
- Goleman, D. (2013). *Duygusal zeka Neden IQ'dan daha önemlidir?* (çev: Yüksel BS) .İstanbul: Varlık Yayınlar
- Goleman, D. (2005). Emotional Competency. *Executive Excellence Journal*. February; 77-99.
- Goleman, D. (2000). *İşbaşında Duygusal Zeka* (H. Balkara, Çev.). 2. Basım, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Jaeger, A.J. (2003). Job competencies and the curriculum: An inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. *Research in higher education*, 44(6), 615-639.
- Karageorghis CI. ve Terry PC. (2015). *Spor Psikolojisi* (çev: Çadır A.veDemir E.) .Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kavcar, B.Y., Özkanlı, Ö.T.D. (2011). *Duygusal zeka ile akademik başarı ve bazı demografik değişkenlerin ilişkileri: bir devlet üniversitesi örneği* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Bölümü İşletme Anabilim Dalı İşletme Bilim Dalı).

- Kılıçaslan, F. (2010). *10 adımda duygusal zeka*. (2.baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Konrad S. ve Hendl C. (2001). *Duygularla güçlenmek*, (1.baskı) (Çev:Taştan M.), İstanbul: Hayat Yayınları.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*.
- Mayer JD. ve Salovey P. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence. *New York: Basic Books*
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2004). TARGET ARTICLES:” Emotional intelligence: Theory, findings, and implications”. *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J.D., Salovey (1997). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. vol.17 s. 433.
- Orhan, S. (2018). Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi. *Marmara Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul*.
- Özdemir, M. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekaları ile yaşam doyumlarının incelenmesi. *Unpublished master's thesis*. *Atatürk University, Institute of Educational Sciences, Erzurum*.
- Petrides, K. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). The Springer series on human exceptionality. *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp.85-101), Boston: Springer.
- Petrides, K.V. (2010). Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 136-139.
- Petrides, K.V., Pita, R., Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *The British Psychological Society*, 98(2), 273–289.
- Salovey P., Mayer JD, (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Seal, C. R., Andrews-Brown, A. (2010). An integrative model of emotional intelligence: emotional ability as a moderator of the mediated relationship of emotional quotient and emotional competence. *Organization Management Journal*, 7(2), 143-152.
- Tingaz, E. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka ve Mutluluklarının Karşılaştırılması*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Tuğrul C. (1999). *Duygusal zeka*. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2(1): 12-20.
- Türkmen, M., Genç, H, Ceviz, E. (2021). *Oyun ve Çocuk Gelişimi*, Spor Bilimleri II Kitabı-2021/ Eylül, Akademisyen Yayınevi, 1. Basım, 45-61.
- Vallerand, R. J. (1983). Attention and Decision Making: A Test of the Predictive Validity of the Test of Attention and Interpersonal Style (TAIS) in a Sport Setting1. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4), 449-459.
- Yazıcı, A., (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve spor* (6. Baskı), Ankara, Berikan Yayınevi.

SPORDA YETENEK KAVRAMI

Muhammed ŞAHİN¹

GİRİŞ

Spor; insanların beden, ruh ve düşünce olarak gelişimlerini sağlayan, milli duygularını kuvvetlendiren faaliyetlerdir (Dalkılıç vd., 2017). Spor kelimesi çoğu zaman insanlarda başarıyı çağırırsa da sağlıklı ve sosyal yaşam alanında önemli ve gereklidir (Kurtoğlu vd., 2022). Bu düşünceye katılan insanlar yalnızca başarı için değil sağlıklı yaşam için spora erken başlamanın doğru olduğuna inanmışlardır (Gökdemir, 1991). Aynı zamanda çocuğun zihinsel ve sosyal gelişiminde de olumlu etkisi olduğundan, spor ile erken yaşta tanışması daha iyi olacaktır (Muratlı, 1997; Çar vd., 2023). Kişilerin buldukları çevre onları direkt ya da dolaylı yoldan etkiler. Spor ise doğru sosyalleşmeye taban hazırlar ve yanı sıra kişilerin kötü alışkanlıklar edinmesini de engeller. Pek çok ebeveyn, çocukların spor ile tanışmasını onların öz saygınlığı, zihinsel gelişimini olumlu etkileyeceği ihtimalini göz önüne alarak spora erken katılımı desteklemektedir (Soy, 2019). Benzer şekilde sosyo-kültürel yapı, ekonomik seviye ve çevresel şartlar da spor yapmayı etkilemektedir (Tülin vd., 2014). Spor yapmak bir kültürdür. Başarı üzerinde yoğunlaşırsa, yetenekli sporcuların yetiştirilmesi günümüzde ulusal yada uluslararası başarılar getirebilir. Yetenekli sporcuların yetiştirilmesinde kişilerin branşlara uygunluğu tespit edilmeli ve daha sonra uygun çalışmalar yapılmalıdır. Sürdürülebilir sportif verimlilik için sporcunun başlayacağı antrenman yaşı, en verimli yaş aralığı ve başarıları araştırılma konusu olmuştur. Araştırmalar sonucunda yetenek seçimlerinin erken yaşta ve amaca uygun olması devam eden performans için önemlidir (Sevim, 1995). Yetenek seçimi her ülkede farklılık gösterebilir. Bazı ülkelerde tesadüfen ortaya çıkarken bazılarında bilimsel olarak yapılandırılmaktadır. Az gelişmiş veya gelişmemiş toplumlarda sportif alanlarda doğal seçimler gerçekleşir. Sporcuların branş seçiminde gelişimi yeterli seviyeye ulaşmaz ve temel yeterlilikleri göz ardı edilebilir (Muratlı, 2003). Son yıllarda tesis ve sporculara önemli yatırımlar yapılmaktadır bunu orataya çıkaran nedenlerin

başında ülkelerin sporun hem tanıtımından hem de ticari faydalarından yararlanmak istemeleridir. Ancak bu yatırımlar arasında başarının anahtarı olan sporcuya yapılan yatırım en büyük paya sahiptir. Köklü spor kulüplerine baktığımızda başarılı sonuçlara ulaşmak için genellikle iki farklı yöntemi benimsediklerini görüyoruz. Bu yöntemlerden birincisi, mali durum yeterliyse en pratik olanı; mevcut spor dalında başarılı ve parlayan yıldız sporcuları yüksek fiyatlara transfer etmektir. İkinci sırada ise yetenekli sporcuları genç yaşta geniş bir scouting sistemi ile tespit edip altyapılarına dahil ederek kendi yıldızlarını yaratmaları yer alıyor. İkinci yöntemi kullanan kulüplerin başarılı olması için çaba ve zaman gerektirse de, elde ettikleri sportif başarılarından veya sporcuların transferlerinden elde ettikleri maddi kazançlar açısından diğer kulüplere göre daha avantajlı oldukları söylenebilir (Müniroğlu ve Özen, 2017). Ülkemiz özelinde baktığımız zaman genellikle isim yapmış, bütçesi fazla olan, deneyimli spor kulüpleri; imkanları doğrultusunda her ne kadar çoğunlukla başarılı yıldız oyuncularını transfer yöntemiyle başarı elde etmeyi hedefleseler de son yıllarda alt yapıya büyük önem ve destek vermeye yoğunlaşarak hem ülkemiz gençliğinin yetenekli sporcularının keşfedilip parlamasına hem de uluslararası arenadaki başarılarımızın artmasına destek olmuştur.

Yetenek Nedir

Son dönemler de yetenek kavramı birçok bilim insanı tarafından inceleme konusudur. Çocukların gelişimini psikolojik, pedagojik ve sosyolojik alanlarla ilişkilendirerek tartışan bir kavram haline gelmiştir (Muratlı, 1997). Yıllarca zeka ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar sonunda birden fazla zeka tanımı ortaya çıkmıştır. Bu tanımlardan bazılarının göre zeka sadece yetenekten meydana gelmektedir. Zekayı ilk kez ölçmeye çalışan Galton, zekayı bilgileri yapısallaştırma ve kullanma olarak ele almıştır (Altunhan ve Tazegül, 2021). Doğuştan var olan güce yetenek denir. Diğer bir tanımı ise bir şeyi uygularken ya da kavrarken sahip olunan doğal beceriye denir (Özal vd, 2003). Tanım farklı alanlarda değişiklik gösterebilir. Örneğin spor bilimine göre yetenek; Belirli bir alanda alışılmış seviyeden farklı olarak daha üst seviyede performans sergileme eğiliminde bulunulması olarak tanımlanabilir.

Sportif Yetenek

Sporcuların belirlenen branşta uygulanan antrenman programını başarıyla başarmayacağını önceden tespitini ifade eden sportif yetenek yüksek verim seviyesine ulaşabilme de ön koşul olarak görülmüştür. Belirleyici teknikler kullanılarak bireyin yeteneğinin değerlendirilmesi yüksek verim seviyesine ulaşması için sahip olması gereken verim ön koşullar belirlenir (Bektaş, 2004).

Yetenek Seçimi Kavramı

Spora başlama yaşının giderek düşmesi sonucu spor dallarının özelliğine uyan insan modellerinin erken yaşlarda saptanması gibi çok önemli bir konu

son yıllarda spor alanında yoğun bir şekilde tartışılmaktadır. Başlangıçta yanlış branşlara yönlendirilenlerin ileri yaşlarda performanslarının geliştirilmesi için harcanan tüm bilimsel çabalar yetersiz kalmaktadır. Bu amaçla spor olgusu içerisinde, branşlara göre küçük yaşlarda uygun sporcu seçimlerinin yapılması ve seçilen kişilerin gerekli fiziki yapıya sahip olup olmadıklarının yetenek seçimiyle ortaya konması ve buna göre yönlendirilmeleri çok önemlidir (Gürses ve Olgun, 1991; Tutkun, 2002). Ülkemizi temsil edecek uluslararası arena da kendisini gösterebilecek sporcular seçilmelidir. Seçilen kişiler geliştirilmeli, sayı olarak az sayıda olmamalı ve yaş aralığı olabildiğince küçük olmalıdır. Erken katılımın olduğu branşlarda fiziksel yeterlilikler tamamlanmalı temel hareketler doğru şekilde uygulanmalıdır. Temel hareket becerileri öğeleri yürüme, koşma, sekme, atlama, yön değiştirme, atmadır. Çeviklik, denge, sürat, kuvvet, koordinasyon, hareketlilik ve dayanıklılık temel motor becerilerinin öğeleridir. Temel hareket eğitiminden sonra 9 yaş ve altında cimnastik, tenis, masa tenisi ve yüzme branşlarında; 10- 12 yaş aralığında futbol, basketbol, voleybol, badminton, okçuluk, hentbol ve bisiklet branşlarında; 13 yaş üzerinde ise boks, güreş, judo, kano, kürek, binicilik ve halter branşlarında özel antrenmanlara başlanmalıdır (Ziyagil, 2012).



Şekil 1: Yetenek Seçimi Temsili

Sporda Yetenek Seçimi ve Evreleri

Sporda yetenek seçimi ve evreleri küçük yaşta akranlarına göre daha iyi performans gösteren sporcuların yeteneklerini ortaya çıkarması, sergileyebilmesi ve uyum sağlanması gerektiği görüşü savunulmaktadır (Özer, 1993). Yapısal olarak karmaşık olan yetenek, kompleks bir özelliktir, kalımlar ile ortaya çıkar ve çevresel faktörlerden etkilenir. Spor bilimciler tarafından elemeler ya da seçimler için eleyici maddelerin bazıları branşın gerekliliklerine göre olsa da henüz ortak bir yetenek terimi hakkında fikir birliği oluşmamıştır. Sıklıkla uzmanların veya antrenörlerin yetenek taramasında aldığı kararlar seçim süreçlerinin belirleyici unsurudur (Kozel, 1996). Kavramsal olarak birçok tanımlaması ve sınıflaması yapılan sporda yetenek seçimi iki kısımda incelenir.

(a) doğal seçim

(b) bilimsel seçimdir.

İki seçim arasındaki fark ise yetenek değerlendirme sürecinde doğal seçimde tesadüfî veya rastlantısal durumlar göz önüne alınırken bilimsel seçimlerde spor bilimciler tarafından uygulanan testler vardır (Bompa, 1994). Daha önceleri beden eğitimi ve sporda hareketi sadece el becerisi olarak sınırlandıranlar zamanla el becerisinin yanında başka etkileyici unsurların olduğunu anlamışlardır (Muratlı, 1997).

Hareket konusunda üç fikir öne sürülmüştür.

Statik yetenek kavramı: Sporda başarının yüksek etmede genle sağlanabileceği ve spor da başarının ilerleyip gelişmesinin salgı bezlerinin gelişmesine bağlı olduğu kanısını desteklerler. Yapılan inceleme ve araştırmalar ile bu fikri ikizler üzerinde yapılan araştırmalar ile kanıtlamışlardır. Elbette bu görüşlere gün geçtikçe kendilerince doğru bulamayıp karşı çıkanlar olmuştur. Bu görüşü savunanlar ve karşı çıkanların ortak yönü ise “İnsanların genetik özellikleri ile yaşamlarını sürdürdüğü çevrenin etkisi ve yaşanan şeylerden çıkarımladıkları psikolojik deneyimlerini birbirinden kesin ve net çizgilerle ayırt edemezler” şeklinde açıklanabilir (Muratlı, 1997).

Öğrenim Teorisiyle ilgili Yetenek kavramı: Davranış psikolojisi kurucusu J. B. Watson ve fizyolog j.p. pawlow tarafından ortaya atılan bu fikre göre ;sinir sistemi, insan hareketleri, duyu organları ve vücuttaki kaslar arasındaki oluşan fizyolojik uyumun önceki oranlara nazaran artması ile birlikte ortaya koordinasyon yeteneği çıkmaktadır. Ortaya atılan bu teoriye göre sportif yetenek düzenli ve belli aralıklarla yapılan tekrarlarla oluşan şartlı reflekslere bağımlı olarak ilerletilebilen bir özelliktir (Muratlı, 1997).

Dinamik Yetenek Seçimi: Çevresel faktörlerin ve genetiğin iç içe olduğu anlayış olan dinamik yetenek anlayışı son zamanlarda spor bilimcilerinde katıldığı bir anlayıştır. Bu sebeple spor bilimcilerin bazıları yeteneğin direkt olarak doğuştan geldiği garantidir görüşüne katılmamaktadır. Sportif yetenek gelişim gösterebileceği gibi tersi bir durumda söz konusudur. Sportif yeteneğin gelişimi için bütünsel olarak durumlar ele alınmalı ve olanaklar sağlanmalıdır (Muratlı, 1997). İki temel seçim yöntemi bulunmaktadır.

Doğal Seçim:

Kişinin aile hayatının düzenine göre veya okulun elverişli olduğu branşlara yönelmesi doğal seçimdir. Bilimsel olarak testlere tabi tutularak belirlenmese de rastgele seçilen branşlardan daha başarılıdır. Kişinin yeteneği doğrultusunda belirlenmediği için gelişim ise yavaştır (Bompa, 2009).

Bilimsel Seçim:

Antrenörler tarafından sporcuların belli branşlarda gelişim gösterebileceği alanların belirlenmesinde kullanılır. Doğal seçim ile karşılaştırıldığında performansın daha kısa sürede daha iyi olacağı belirtilmiştir. Sporcular belirlenirken fiziksel özellikleri göz önünde bulundurulur ve birtakım testler uygulanır. Sporcular sonrasında başarılı olabilecekleri branşlara yönlendirilir (Bompa, 2009).

Yetenek Belirleme Evreleri: Aralarında farklılıklar çok olmasa da birçok verilerde üç kısma ayrılarak incelenmiştir (Aydos vd., 2010).

Yetenek Belirlemesinin Birinci Evresi: İlk evre 3-10 yaş aralığında ergenlik döneminin öncesi bir yaş aralığını kapsar (Bompa, 2009). Diğer adı ön seçimdir. Birçok çocuk ve genci birden fazla evreden geçirmeyi hedefler. Kişiler arasında belirleyici unsurlar değişiklik gösterebilir. İlk defa antrenmana katılanların genel sportif verimliliğine dikkat edilmelidir. Üzerinde durulması gereken kısım testlerin birden fazla olacak şekilde tekrarlanması ve sonucunun belirlenmesidir. Branşa özgü performansı belirleyen parametreler de uygulanmalıdır (Aydos vd., 2010).

Yetenek Belirlemesinin İkinci Evresi: Seçimin bu evresi düzenli olarak antrenman yapan çocuklara kullanılır ve evreler arasında en önemlisidir. Branşlar arasında yaş aralığı değişebilir.

Jimnastik, yüzme :9-10 yaş

Diğer sporlar ise;

Kızlarda:10-15 yaş

Erkeklerde :10-17 yaş uygulanır (Dragan, 1978).

Daha önce branşa yatkınlığı ve fiziksel uygunluğu belirlenen sporcuya teknikler biyometrik ve işlevsel dinamikleri değerlendirilmelidir. Sonucunda sağlık muayeneleri kontrollü şekilde yapılmalı , performansın artışı izlenmeli ve bu durumu engelleyen unsurlar ortadan kaldırılmalıdır. Antrenörler için de önemli olan bu evre de en heyecanlı olan bölüm ergenlik döneminde seçilen sporcuların biyometrik değişimleridir. Sonuç olarak kalıtım ile ortaya çıkan eksiklikler veya duruşta olan bozukluklar yetenek taramasında etkilidir. Ek olarak duyuşsal durumları da değerlendirilmeli, aralıklı zamanlarla kontrol edilmeli ve gereken profil için şartları sağlanmalıdır (Aydos vd., 2010).

Yetenek Belirlemesinin Üçüncü Evresi: Geniş kapsamlı olan bu evre ulusal takımları ilgilendirir. Branşın gereklilikleri dikkate alınıp objektif olunmalıdır. Sporcular seçilirken değerlendirmeler zihinsel, duyuşsal ve fiziksel yeterliliklerini ölçer biçimde olmalı ve sonuçlar değiştirilmeden kaydedilmelidir (Aydos vd., 2010).

Yetenek seçimi ve yeteneğin geliştirilmesi farklı evrelerden oluşmaktadır. Bu konuda birçok terim kullanılmaktadır. Yetenek tarama (talent detection) ve yeteneğin tanımlanması (talent idendification) yetenekli çocukların sportif çalışmalara alınmasında değişimli olarak kullanılmaktadır. Yine yetenek seçimi (talent selection), yeteneğin doğrulanması (talent confirmation) ve yetenek geliştirme (talent development) terimleri de sıkça tercih edilmektedir (Wolstencroft, 2002).

Sporda Yetenek Seçimi Kriterleri

Sportif yetenek, kalıtsal veya kazanılmış davranış sorunları nedeniyle, spor performansı için özel bir eğilim veya yüksek bir eğilim gösteren kişileri ifade eder. Bu tanımla birlikte “sportif yetenek” değerlendirmesinin farklı performans sınıflandırmaları ve seviyeleri ile ilişkilendirilebileceği akılda tutulmalıdır. Normal değer standartlarının ötesinde belirli bir yöne yönlendirilen, ancak henüz tam olarak olgunlaşmamış ve gelişme kapasitesine sahip olmayan bir eğilimi ifade eden yetenek seçim kriterleri her ülkede farklı şekilde uygulanabilmektedir (Kula vd., 2019). Genel performans atletik yetenek denilince akla ilk olarak kuvvet, dayanıklılık, hız ve koordinasyon gibi biyomotor beceriler gelir. Biyomotor Bilimciler farklı şekillerde sınıflandırma yaparlar. Ancak bu sınıflandırmalar arasında en çok kabul gören koşullu ve eşgüdümlü beceriler olarak yapılan sınıflandırmadır. Koşullu ve koordine edici yetenekler, sporcunun performans ve başarı şansının genel belirleyicisi ve temelidir. Koordinasyon yetenekleri tüm sporlar için genel bir beceri parametresi olarak kabul edilir ve tüm sporlarda koordinasyon becerileri ön plana çıkar. Koordinasyon, sporcunun çeşitli koşullarda motor becerileri gerçekleştirirken hareketleri hızlı, dengeli ve ekonomik bir şekilde gerçekleştirme yeteneğidir. Koordinasyon becerileri, denge, beklenti, ritim, tepki ve koşullandırma yeteneği ile de ilişkili olduğuna inanılan hareketlilik ve esneklik yaratır. Bu beceriler, koşullu beceriler kadar performans belirleyicidir. Özellikle sporda temel tekniklerin öğrenilme hızını ve hareketlerin kalitesini belirler. Kalıtsal özellikler, koşullu becerilerde olduğu gibi koordinasyon becerilerinde baskındır ve çevresel etkileşim ve eğitim yoluyla belirginleşir (Jalilvand vd., 2015). Denge: İnsanlarda denge, “dış güçler karşısında vücudun destek noktalarındaki merkezi konumunu sürdürme ve koruma yeteneği” olarak tanımlanır (Kula vd., 2019). Beklenti: Bireyin bir motor eylemi gerçekleştirmeden önce karşılaşılabilecek olay veya durumu önceden tahmin ederek ve görselleştirerek daha hızlı tepki vermesini sağlayan zihinsel bir süreçtir (Kula vd., 2019). Ritim: Bedensel hareketlerin fiziksel bir süreç veya müzikal bir ritim ile senkronizasyonu olarak tanımlanır (Kula vd., 2019). Tepki: Tepki terimi, duyu organları tarafından alınan bir veya daha fazla uyarının merkezi sinir sistemine iletilmesine, tepkinin beyinde belirlenip kasa iletilmesine ve hareketin başlamasına kadar süren süreci tanımlar (Kula vd., 2019).

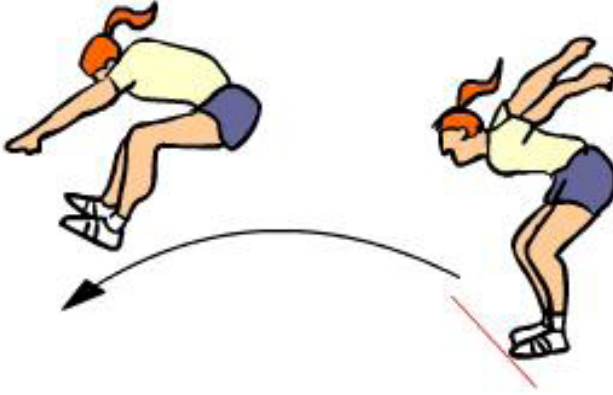
Yetenek Seçiminde Kullanılan Bazı Testler

Durarak uzun atlama testi

Bu test patlayıcı kuvveti ölçmek için kullanılır. Testin uygulama alanı için kaymayan zeminler tercih edilir. Ölçüm için mezura ve ölçüm yerini belirtmek için tebeşir yada benzeri malzemeler kullanılmalıdır.

Testin uygulama aşaması ise ;

- Başlama çizgisi belirlenir
- Katılımcı belirlenen çizginin gerisinde bulunmalıdır.
- Çizgiye yalnızca parmak uçları temas edebilir
- Kollar ve bacaklar destek amacıyla bükülmeli ve güçlü bir atlayış sergilenmelidir (Şahan, 2003).

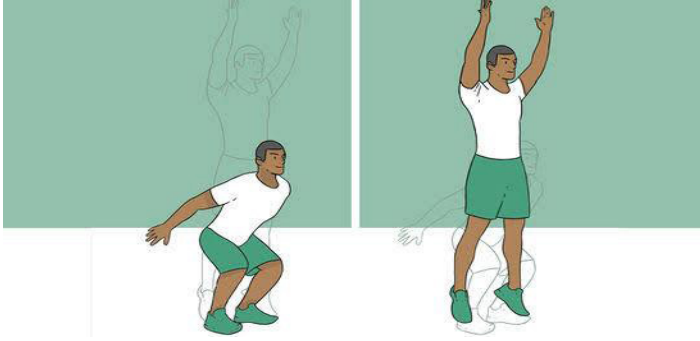


Şekil 2: Durarak uzun atlama

Dikey sıçrama testi

Bacaklara yönelik patlayıcı kuvveti ölçer. Test platformu düz bir zemin ve ölçme aletleriyle hazırlanır. Uygulama adımları şu şekildedir;

- Öncelikle kişilere uygulama hakkında bilgilendirme yapılır.
- Kişi sıçrama aletine yönlendirilir
- Sıçrama için komut verilir
- Sıçrama 3 defa tekrarlanır.
- En iyi derece kabul edilir (Altınkök, 2006).



Şekil 3: Dikey sıçrama

Dayanıklılık

Kelime anlamı Fiziksel ve ruhsal yorgunluğa dayanmaktır. Başka bir tanımı ise uzun süre gerçekleşen sportif faaliyetler de oluşan yorgunluğa karşı koyabilme ve şiddetli antrenmanları devam ettirebilmelidir (Tutkun, 2002). Motorsal ve karakter ile ilgili yetidir. Yetilerin seviyesini belirleyen sinir sistemi veya dolaşım sistemi gibi unsurlar vardır. Bundan dolayı dayanıklılık karşı direnç yetisidir. Yorgunluk bu biçimde ortaya çıkar. Yapılan aktivite aynı şiddet içinde zorlaşır ve sonunda olanaksızlaşır. Organizmanın yorgunluğa karşı direnç yetisi, şiddet ve dayanıklılık yönünden değişik spor dallarında, değişik biçimlerde ortaya çıkar. Bu değişik etkiler spor biliminde değişik dayanıklılık kategorileri oluşturmuştur (Dündar, 2000).



Şekil 4: Dayanıklılık sporları örneği

Koşu testi (1 mil)

1 mil koşu testinde amaç dayanıklılık kapasitesini ölçmektir. Bu test, koşu pistinde veya koşu için elverişli bir alanda kronometre yardımı ile gerçekleştirilir. Testin uygulaması şöyledir:

İlk olarak 1 millik (1600 metre) koşu parkuru belirlenir. Deneklerin bu mesafeyi koşu, jog veya yürüyüş şeklinde en kısa zamanda kat etmeleri gerektiği söylenir. Daha sonra denekler başlangıç çizgisine geçirilir ve çıkış

komutuyla birlikte kronometre çalıştırılır. Her deneğin koşu derecesi saniye cinsinden kaydedilir (Kamer, 2003).



Şekil 5: Koşu yapan çocuklar

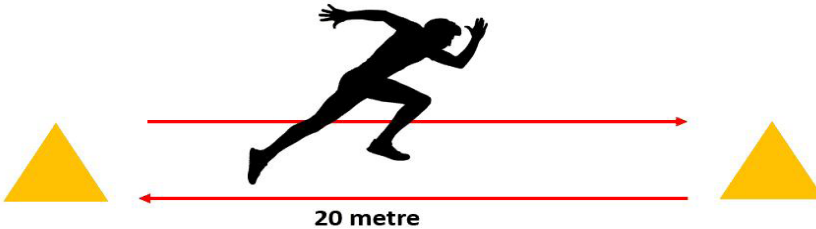
Sürat

Kişinin kalıtsal olarak getirdiği geliştirilmesi sınırlı olan ve sporda performansı belirleyen bir yetidir. Var olan yeteneği doğru çalışmalar ile geliştirilebilir. Her branşta başarı için belli ölçülerde gereklidir. Bu kavram spor bilimciler tarafından tanımlanmıştır. Fakat tanımlar birbirinden ayırt edilecek kadar uzak anlamlar taşımamaktadır. Sporda sürat; kısa sürede uyarana yanıt vermedir (Dündar, 2000).

Koşu sürati testi (20 metre)

Amacı hareket süratini ölçmek olan bu test, uygun ortamda metre ve işaret çizgisi ile gerçekleşir. Uygulaması ise şu şekildedir:

Katılımcılar sırasıyla ısınmalı ve deneme koşusu yapmalıdır. Test alanı 20 m olacak şekilde belirlenmeli çıkış ve bitiş kısımları net bir şekilde görülebilir olmalıdır. Katılımcı, çıkış çizgisinin gerisinde bekler bitiş çizgisine doğru koşar, en iyi şekilde hedef noktaya ulaşmaya çalışır. Ne kadar sürede ulaştığı kronometre ile ölçülür. Toplamda katılımcı bu testi 3 defa yapar ve en iyisi dikkate kaydedilir (Gökgönül, 2008).



Şekil 6: Sürat testi örneği

Otur-eriş testi

Amacı gövde ve alt ekstremitte esnekliğinin ölçülmesidir. Testin gerçekleşmesi için gerekli olan malzemelerin başında otur-eriş sehpası vardır. Ölçümü şu şekildedir.

Uzunluk:35 cm

Genişlik:45 cm

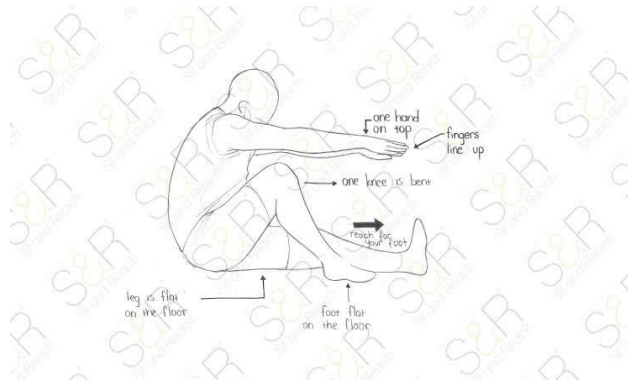
Yükseklik:32cm

Üst yüzey ölçümü ise;

Uzunluk:55 cm

Genişlik:45 cm

Testin uygulanması katılımcılar sehpanın ön yüzüne temas edecek şekilde uzun oturur. Bacaklar gergin ve eller biri diğerinin üstünde olacak şekilde olmalıdır. Üst düzeye avuç içi denk gelecek şekilde ileriye doğru 4 defa uzanır. Son uzanısta en iyi seviyeye ulaşılmalıdır geçerli sayılması için 1 saniye beklemelidir. Katılımcılara ısınma ve iki deneme hakkı verilir. Denemenin kaydı en iyisi baz alınacak şekildedir (Tamer, 2000).



Şekil 7: Esneklik testi örneği

Yetenek Seçimi Uygulamalarının Yararları

Yetenek seçiminin avantajları şu şekilde sıralanabilir:

- Bireylerin az zamanda hedef performansa ulaşmasını sağlar,
- Güçlü kadrolar oluşturarak rekabeti artırır,
- İstenmeyen aksaklıkları önceden fark edip tedbirlerin alınmasını sağlar (Bektaş, 2004)
- Seçilen branşta beklenen verime ulaşmakta ki süre azalır,
- Yetenekli kişilerden güçlü takımlar oluşturulur,
- Seçim sürecinden geçemeyen kişilerle kendilerini karşılaştırdığında özgüveni artırır,

- Kaliteli antrenör seçilen yetenekli kişilerden ilerleyen zamanlarda seçilebilir (Alioğlu, 1988; Muratlı, 1989).

Yetenekli Sporcuların Özellikleri

- Diğer sporculara göre antrenmanlarda daha verimlidir,
- Aynı koşullarda daha büyük başarı elde ederler,
- Verilen uyarılara daha çabuk yanıt verirler,
- Az zamanda öğrenebilirler,
- Deneyimlerinden faydalanabilirler,
- Sorunları ertelemeyenler, zorluğu severler, sorumluluklarını yerine getirirler,
- Performans düzeyleri ilerleyen zamanlarda artış gösterir,
- Düzenli bir biçimde çalışırlar,
- Doğru tercihleri stres altındayken bile yapabilirler,
- Başarısızlık geriye götürmez motive eder,
- Özgüvenlidirler.
- Pratik düşünürler (Tutkun, 2007).

SONUÇ

Yetenek, bireyin veya bir organizmanın, belirli bir eylemi gerçekleştirmek, bir beceriyi kullanmak veya bir görevi başarmak için sahip olduğu doğal veya edinilmiş kapasite veya potansiyeldir. Yetenekler, genetik miras, çevresel etkiler ve eğitim gibi çeşitli faktörlerin etkileşimi sonucu gelişebilir. Yetenek, bir kişinin kendine özgü bir potansiyeli veya kabiliyeti ifade eder ve bu potansiyel, farklı koşullar altında gelişebilir veya tezahür edebilir. Her bireyin benzersiz yeteneklere sahip olduğu düşünülürse, herkesin kendine özgü yeteneklerini keşfetme ve geliştirme fırsatına sahip olması önemlidir.

Sporcuların başarısıyla ilişkilendirilen yetenek kavramını ele aldığımız bu bölümde öne çıkan bazı ana noktalar şunlardır:

Yetenek Çeşitliliği: Her sporcu benzersiz yeteneklere sahiptir. Bir spor dalında başarılı olmak için belirli yeteneklere sahip olmak gerekebilir, ancak sporcularda farklı yetenek kombinasyonları bulunabilir. Bu nedenle, antrenman ve performans değerlendirme programları, bireyin özgün yeteneklerini dikkate almalıdır.

Çalışma ve Eğitim: Sporcular, doğuştan gelen yeteneklerini geliştirmek ve en üst düzeye çıkarmak için sürekli çaba sarf etmelidir. Disiplinli çalışma, iyi bir eğitim programı ve profesyonel rehberlik, sporcuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olabilir.

Mental Güç: Yeteneklerin yanı sıra, mental dayanıklılık ve psikolojik güç de sporcuların başarısını etkileyen önemli faktörlerdir. Kendine güven, odaklanma, stres yönetimi ve motivasyon, sporcuların en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olabilir.

Takım Çalışması: Bazı sporlar bireysel yetenekleri öne çıkarırken, bazıları takım işbirliği ve iletişim gerektirir. Takım sporlarında sporcuların birbirleriyle uyum içinde çalışmaları ve yeteneklerini takımın başarısı için kullanmaları önemlidir.

Sonuç olarak, sporcuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarmak için hem fiziksel hem de zihinsel düzeyde çalışmaları ve kendilerini sürekli olarak geliştirmeleri gerekmektedir. Yetenekli sporcuların spora kazandırılmasında ve yeteneklerinin geliştirilmesinde ise antrenörlere büyük sorumluluk düşmektedir. Her sporcu, kendi yeteneklerini anlamalı ve bu yetenekleri en iyi şekilde kullanarak spor kariyerlerini şekillendirmelidir. Spor, yeteneklerin ve çabaların harmanlandığı bir arenadır ve bu iki faktörün uyumu, sıkça büyük başarıların anahtarı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Altunhan, A. Ünsal Tazegül, Ü. (2021). Determining the Relationship Between Exercise Dependence and Narcissism Levels of Athletes, *Int. J. Life Sci. Pharma Res.* 11(6), L144-149 <http://dx.doi.org/10.22376/ijpbs/lpr.2021.11.6.L144-149>
- Altınkök, M. (2006). *Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının 5-6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Tülin, A., Eliöz, M., Polatcan, İ. (2014). Farklı bölgelerde yaşayan velilerin çocuklarının beden eğitimi dersine katılımından beklentileri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 57-74.
- Aydos, L., Yaman, M., Pekel, H., A., Bayraktar, I. (2010). *Atletizmde Türkiye Norm Değerleri*, Ankara.
- Bektaş, S. (2004). *Sporda Yetenek Seçimi Ve Yönlendirme Açısından Yatılı İlköğretim Bölge Okullarının Değerlendirilmesi ve Bir Model Önerisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Bompa T.O. (2009). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Ankara: Spor.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory And Methodology Of Training: The Key To Athletic Performance*. Kendall: Hunt Publishing Company.
- Çar, B., Kurtoğlu, A., Yermakhanov, B., Bozdağ, İ. (2023). The Effect of 8-week educational game training on cognitive flexibility, emotional intelligence and coping strategies. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1528-1536.
- Dalkılıç, M., Atasoy, M., Yiğit, Ş., Mamak, H. (2017) Yapay Sinir Ağları İle Engelli Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini, *The Journal of Academic Social Science*, 5(9):9, 101-106
- Dragan, I. (1978). *Refacenea Organismului Dupa Antrenament*. Bucharest: Sport-Turism
- Dündar, U. (2000). *Antrenman Teorisi*. 5. Baskı. Ankara, Bağırçan Yayınevi, 124-126.
- Gökdemir, K. (1991). *Karakucak güreş projesi doğrultusunda müsabaka yöntemi ile seçilmiş olan erkek çocukların bazı fizyolojik özelliklerinin yetenek seçimindeki etkisinin araştırılması*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gökgönül N. (2008). *Minik Tenisçilerin (9-12 Yaş) Müsabaka Dönemi Sezonsal Güç Değişimleri ve Bazı Fizyolojik Parametrelerdeki Değişimlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kırıkkale
- Gürses, Ç., Olgun, P. (1991). *Sporda Başarıyı Etkileyen Faktörler, Sportif Yetenek Araştırma Metodu*, Ankara Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Jalilvand, F., Mock, S. A., Stecyk, S. D., Crelling, J. B., Lockwood, J. R. ve Lockie, R. G. (2015). The Arrowhead change-of-direction speed test: reliability and relationships to other multidirectional speed assessments. Paper presented at the 38th National Strength and Conditioning Association National Conference and Exhibition, Orlando, Florida, USA.
- Kamer, A. (2003). *Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri*. 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayınevi, 74-83.
- Kozel, J. (1996). Talent Identification And Development in Germany. *Coaching Focus*, 31: 5- 6.
- Kurtoğlu, A., Çar, B., Konar, N. (2022). The effect of 8 weeks plyometric exercise on physical and motoric features of mental disabled. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 228-232.
- Mina, M. J., Kula, T., Leng, Y., Li, M., De Vries, R. D., Knip, M., Elledge, S. J. (2019). Measles virus infection diminishes preexisting antibodies that offer protection from other pathogens. *Science*, 366(6465), 599-606.

- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırhan.
- Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve spor antrenman bilimi yaklaşımıyla*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Muratlı, S. (1989). Sporda Yetenek Arama ve Geliştirilmesinin Bilimsel Olarak Tartışılması, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Spor Bilimi Dergisi, Sayı:1.
- Müniroğlu, S., Özen, G. (2017). Sporda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme. Akademisyen Kitabevi. Ankara.
- Özal, M., Gökdemir, K., Arslan, C., Orhan, S. (2003). Güreş eğitim merkezlerine yetenekli sporcu seçme sınavlarına uygulanan testlere ilişkin bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 8(2), 20-21.
- Özer, D., Özer, M.K. (2009). *Çocuklarda Motor Gelişim* (6 B.). Ankara: Nobel. Özer K., (1993). Antropometri Sporda Morfolojik Planlama Kazancı Matbacılık İstanbul Sf. 23-35
- Sevim, Y. (1995). Antrenman bilgisi. Ankara: Gazi.
- Soy E. (2019). *8-10 Yaş Grubu Çocuklarda Sporda Yetenek Seçimi İle Kinestetik Zeka Ve Fiziksel Öz Saygınlık Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi ,Gazi Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahan A. (2003). *On Yedi ile Yirmi Dört Yaş Gençlerde Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Antalya.
- Tamer K.. (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara, Türkerler Kitabevi, 169–181.
- Tutkun E. Futbolda Yetenek Seçimi ve Modelleri. İstanbul, Akademi Basın ve Yayıncılık, 2007; 51-53.
- Tutkun, E. (2002). *Samsun İli İlköğretim Çağı Çocuklarının Yetenek Seçim Yönteminin Geliştirilmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Samsun.
- Wolstencroft E. (2002). Talent Identification And Development: An Academic Review. Chapter 4. Current Practices in Talent Detection And Identification. Sportsotland Caledonia Gyle. Edinburg
- Ziyagil, M.A. (2012, Eylül). Güreşte uzun vadeli antrenman planlamasının stratejik ilkeleri ve adaptasyon modelleri. II. Uluslararası Geleneksel ve Olimpik Güreşler Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

IAAF ÇOCUK ATLETİZMİ PROJESİ İLE ÇOCUKLARI SPORA YÖNLENDİRME

Ferhat KAYA¹, Ozan ÇELİK²

GİRİŞ

Spor bireyin kendini geliştirmesindeki en elzem mevzulardan bir tanesidir. Tüm işlerini kendi bedenini kullanarak yapan insanoğlu, yüzyıllar öncesinden kalma bu alışkanlığını teknolojinin büyük bir hızla gelişmesinden dolayı yavaş yavaş kaybetmektedir. İnsan vücudunun hareket etmek üzerine tasarlanmış olduğunu düşünürsek durağan ve hareketsiz bir yaşam, yaratılış amacına ters düşecektir. Fiziksel aktivitelerden uzak, hareketsiz bir yaşamın vücut sağlığını olumsuz etkilemesinin yanı sıra ruh sağlığının da bozulmasına ve psikolojik rahatsızlıklar çıkmasına sebep olabilir. Dünya Sağlık Örgütü 1948 tüzüğünde, sağlığın tanımını ‘Yalnızca sakatlık veya hastalığın olmaması durumu değil, sosyal, fiziksel ve ruhsal refah durumu.’ olarak tanımlar. Bu bağlamda spor yaparak hareketli bir yaşam sürmenin daha fit ve sağlıklı bir vücuda sahip olmakla beraber ruh sağlığı ve sosyal becerilerin geliştirilmesi adına önemi oldukça fazladır. Günümüzde her dört çocuktan ikisinin ilerleyen yaşlarda kalp-damar hastalığına yakalanıp ve bu çocuklardan birinin ne yazık ki henüz orta yaşlarda kalp krizi geçireceği araştırmalarla destekleniyor. Tüm bunlar göz önüne alındığında özellikle gelişmiş ülkelerde spora büyük önem verilip erken yaşlardan itibaren toplumun geleceği olan çocuklara beden eğitimi ve spor programları uygulandığı görülmektedir (İlhan, 2010).

Hareket bir iletişim biçimi olarak da değerlendirilebilir. Bebeklerin daha anne karnındayken bile hareket ederek aslında bir iletişim kurma çabasında olduğunu görebiliriz. Yine doğumdan sonra, bebeklik ve çocukluk çağlarında emekleyerek ve hareket ederek dünyayla etkileşim kurmaya, nesnelere dokunarak onları tanımaya çalışır. Ön görülemez bir hızla gelişen teknolojiden

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD., 0009-0002-7708-4970, frhtkayaa7@gmail.com

2 Öğretim Görevlisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, MYO, Spor Yönetimi Programı, 0000-0002-8090-3781, ozancelik@artuklu.edu.tr

ve çocukların bu teknolojiye bağlılığından dolayı hareketlilikleri de giderek azalmaktadır. Çocuklar ve spor birlikte düşünüldüğünde fiziksel ve ruhsal bakımdan iyi hissettiren ve eğlenceli bir aktivite olarak değerlendirilebilir. Çocuklarda beden eğitimi ve spor zihinsel, fiziksel, sosyal ve ruhsal bakımdan onların gelişimine olumlu etki eder ve yeni ufuklar açar. Spor yaparak büyüyen çocuklar daha sağlıklı, daha aktif, özgüvenli ve disiplinli bireyler olarak büyürler (www.kadinlarbilir.com).

Çocuk sporlarının yetişkin sporlarından hiçbir farkı yoktur ancak her yaş grubuna uygun sporlar farklı olabilir. Yalnız unutulmamalıdır ki beden eğitimi egzersizleri ve spor birbirinden farklı kavramlardır. Çocuklar için yapılacak olan beden eğitimi egzersizlerinde çocukların motor gelişim dönemleri göz önünde bulundurularak gelişimlerini destekleyecek çalışmalar bilimsel olarak planlanıp uygulanmalıdır. Spor, her yaşta insan için iyidir. Çocuğa spor sevgisini erken yaşta aşlamak, sporun faydalarını görmesi açısından önemlidir (Çoknaz, 2016).

Çocuklar, yetişkinlerin kopyası değildir. Ama günümüzde çocuklar için düzenlenen atletizm yarışmaları daha çok yetişkinler için düzenlenen yarışmaların minyatürleri veya küçültülmüş kopyaları gibi düşünülebilir (Gazzoli, 2002). Çocukların zihinsel, fiziksel yapılarını geliştiren oyun, öbür taraftan nesnelere ilişkilerini geliştirir. Sosyalleşme yoluyla dünya ile ilişki kurabilir, özgürlük ve bireysellik kazanabilir. Atletizm, farklı müsabaka disiplinlerini bünyesinde barındırdığı için bu tür bir etkişime izin vermektedir. Atletizmi tanıtmak, çocukların hayatlarının bir parçası haline getirebilmek oldukça önemlidir. Koşma, yürüme, atma ve atlama gibi insanlığın temel hareketlerinden oluşan atletizm dünyanın en eski sporlarından biridir. Antik çağlardan beri var olan olimpiyat oyunları, içerisinde atletizm branşının birçok dalını barındırır. Atletizm, olimpiyatların ana disiplini olarak öne çıkar ve sporcular bir pistte veya sahada koşma, yürüme, zıplama ve fırlatma yeteneklerini gösterirler (Yazıcıoğlu, 2019).

SPOR VE ATLETİZİM

Tarihi çok eski dönemlere dayanan atletizm sporunu anlayabilmek ve spor kavramı ile birlikte değerlendirebilmek adına öncelikle bu iki sözcüğü kavram olarak ayrı ayrı incelemek ve kapsamına bakmak önemlidir.

Spor

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, günümüze sporun tanımı konusunda değişik yazarlar, farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun nedeni; sporun kapsamı, branşları, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı şekillerde algılanmasından kaynaklanmaktadır (İşler vd., 2017). İnsanlığın yaratılışından gelen hareket etme ihtiyacı göz önünde bulundurulduğunda spor olgusunun en az insanlık tarihi kadar eski olduğu söylenebilir. Terminolojik

bakımdan disport (‘dis’ ve ‘portare’) kelimesinden türetilen sporun günümüzde halen tam olarak kabul görmüş evrensel bir tanıma sahip olmaması ile beraber planlı, belirli kurallar çerçevesinde yarışma prensibine dayanan, maddi ve manevi bir kazanç beklentisinde ve profesyonel olarak yapılan, fiziksel ve zihinsel yetilerin gelişmesini de sağlayan aktiviteler olarak değerlendirilebilir. Gelişen teknoloji ile beraber insan gücüne dayalı işlerin azalması ve daha hareketsiz bir toplumun oluşmasının sonucuyla beraber yaratılışımıza uygun olmayan bir yaşam biçiminin ortaya çıkmasına da sebep olmuştur. Bu yaşam biçimi beraberinde bireyler üzerinde hem fiziksel hem de zihinsel ve ruhsal olarak olumsuzluklar meydana getirmiştir. Bireyler, sporla beraber fiziksel ve ruhsal iyileşmenin yanı sıra içerisinde buldukları yarışma ve rekabet ortamında seyirciler, rakipler, antrenörler başta olmak üzere birçok farklı insanla bir araya gelip farklı din, dil, ırk, mezhep ve coğrafyalardan bireyler ile iletişim ilişkisi kurarak sosyalleşme becerilerini artırırılar (Çar vd., 2023).

Spor, bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını korumak ve sürdürmek amacıyla bilimsel teknikleri takip ederek aletli veya aletsiz yaptıkları faaliyetlerdir. Bireyler çeşitli nedenlerle spora katılmaktadırlar. Maddi kazanç, kariyer gelişimi, eğlence ve benzeri amaçlarla spor yapabilirler. Bireyler sadece aktif olarak spora katılmakla kalmamakta, aynı zamanda arkadaşları veya aileleri ile birlikte oyun oynayarak keyifli vakit geçirebilmektedirler (Polatcan, 2022; Kurtoğlu vd., 2022).

Atletizm

Fransızca ‘L’ ATLETİSME’ den gelen atma, atlama, koşma ve çoklu yarışma disiplinlerini kapsayan kelime, literatürde ‘Atletizm’ olarak kullanılmaktadır. Ve yine dilimizde ‘Atlet’ olarak adlandırdığımız, Yunanca ‘Athletes’ olarak yazılan bu sözcük ‘bir ödül karşılığında yarışan kişi’ anlamına gelmektedir (Yapıcı ve Ersoy, 2003). İnsanoğlu yaratıldığı dönemden bu yana hayatta kalıp yaşamını idame ettirebilmek adına avcılık, saldırı ve savunma gibi uğraşlar içinde olmuştur. Tüm bu uğraşların temelinde koşma, atma, atlama gibi hareketler yer alır. Bu bağlamda atletizm sporunun ortaya çıkışının insanlık tarihi kadar eski olduğu düşünülebilir (Coşkuntürk, 1999). Atletizm, belli bir meydana veya pistte yapılabilen, temel insan hareketleri olarak nitelendirebileceğimiz yürüme, koşma, atlama, atma gibi hareketleri içerisinde barındıran komplike bir spor dalı olarak adlandırılabilir. Ayrıca atletizm içerisinde koordinasyon, esneklik, dayanıklılık, kuvvet ve sürat gibi temel motorik özellikleri barındırmasından ve geliştirmesinden dolayı neredeyse her türlü spor dalı için temel branş olma özelliği teşkil edip ‘sporların anası’ olarak yorumlanmıştır (Coşkuntürk, 1999). Fazlaca bir ekipmana ihtiyaç duyulmayıp hemen hemen her türlü alanda yapılabilen bir spor türü olmasından da kaynaklı olarak oldukça popüler olan bu spor dalı çok fazla sporcu ve izleyici kitlesine sahiptir. Birçok disiplini

içerisinde bulundurması ve seyir zevki yüksek bir spor dalı olmasından dolayı olimpiyatlar başta olmak üzere birçok spor organizasyonun her zaman en önemli parçası olmuştur (Yapıcı ve Ersoy, 2003).

Atletizmin Tarihi

İlk organize atletizm yarışmaları Mısır'ın Memphis kentinde düzenlenen iki sütun arasındaki yaklaşık 800 metre yarışlarıyla MÖ 3800 yıllarına dayandırılır. Ve yine Mısır'ın Sakkara kentinde bulunan piramit tapınağında MÖ 2650 yıllarına ait bir atletin temsili olarak taş kabartmalarına rastlanılmıştır (worldathletics.org).

V. Olimpiyat oyunlarının bitimiyle beraber kapanış töreninden sonra 17 Temmuz 1912 tarihinde İsveç'in başkenti Stockholm'de bir araya gelen 17 ulusal atletizm federasyonundan 27 temsilci ile atletizm sporu adına dünya yönetim organı olarak 'Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu'nu (IAAF)' kurdular. 1912'den 2001 yılına kadar bu isim ile faaliyet gösteren federasyonun ismi profesyonellik ruhunu yansıtmak üzere, 'Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF)' olarak değiştirildi. 2019 yılına gelindiğinde ise federasyonun ismi tekrar değiştirilerek 'Dünya Atletizmi (World Athletics)' oldu (worldathletics.org).

İngiltere'nin başkenti Londra'da 1925 yılında yapılan yarışmalarla beraber düzenli atletizm yarışmaları başlamıştır. 1940 yılında İngiltere'de düzenlenen ilk resmi yarışlardan sonra aynı yıl modern atletizmin başlangıcı olarak kabul edilmiştir. 1986 yılında ilk şampiyona düzenlenirken. İlk uluslararası yarışma 1977 yılında İrlanda ve İngiltere ülkeleri arasında yapılmıştır (Türkiye Atletizm Federasyonu T.A.F., 2003).

Türkiye'de Atletizmin Tarihi

Eski adı Mekteb-i Sultani olan Galatasaray Lisesinin beden eğitimi öğretmeni Fransız Mösyö Cürel'in 19. yüzyılın sonlarına doğru derslerindeki uygulamalarıyla Türkiye'de atletizm başlarken, bugünkü adıyla Kurtuluş Spor Kulübü olan Tatavla Heraklis Kulübü 1896'da Rumlar tarafından kurulmuş ve atletizm branşında antrenmanlar yapmıştır. İlk Türk atlet Çanakkale savaşında şehit düşen Galatasaraylı futbolcu Celal İbrahim olurken, 1912 senesinde Stockholm'de düzenlenen ve hemen ardından Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu'nun (IAAF) kurulduğu 5. Yaz Olimpiyatları'nda Ülkemizin ilk olimpiik sporcuları olarak Mıgırdıç Mıgıryan ve Vahram Papazyan yarışmalarda yer aldı. 22 Mayıs 1922 senesinde kurulan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) bünyesinde bir federasyon yapısına bürünerek Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF) kuruldu. 1924 senesinde Türkiye'nin Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği'ne (IAAF) üyeliği gerçekleşirken aynı sene içerisinde 5 Eylül'de Türkiye Atletizm Şampiyonası'nın ilki Eskişehir'de yapılmıştır.

Ruhi Sarıalp'in 1848 Londra Olimpiyatları'nda üç adım atlama branşında üçüncü olarak almış olduğu bronz madalya ülkemizin atletizmde uluslararası düzeyde ilk büyük başarı olarak tarihe geçmiştir. 1980 yıllarında ülke içinde parlak sayılabilecek on yıllık bir dönem geçiren atletizm bu yıllarda Türkiye rekorlarının en fazla kırıldığı dönemini yaşadı. 2000'li yıllardan sonra da uluslararası düzeyde şampiyonalarda başarısını giderek artıran Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF) büyük şampiyonalarda önemi sonuçlar elde etmiştir (T.A.F., 2003).

Atletizmin Önemi

Günümüzde hızla gelişen teknoloji ile insanların gün içerisinde aktif hareketlilikleri oldukça azalmıştır. Sedanter yaşam biçiminin beraberinde getirdiği metabolik süreçlerde yaşanan olumsuzluklar ve kronik hastalıkların önlenmesi adına uygun düzeylerde fiziksel aktivitelerin yapılması hayati derecede büyük önem teşkil etmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2019).

İnsanoğlu, hayatta kalmak için avlanma ve savunma gerekliliklerini yerine getirirken neredeyse her zaman koşma, atlama, atma gibi temel hareketleri gerçekleştirme ve bu özelliklerini geliştirme ihtiyacı duymuştur. Sporların anası olarak tabir edilen atletizmin temelini oluşturan bu hareketler, atletizmin ne kadar önemli branş olduğunu ortaya koymuştur (Yapıcı ve Ersoy, 2003).

Çocuk Atletizmi Programı

İnsanoğlu var olduğu günden beri sürekli başkalarıyla bir rekabet içerisinde. Bu durum çocuklarda da aynı şekilde görülür. Atletizm, birçok farklı branşı içerisinde bulundurmasından kaynaklı olarak bu alanda çocukların birbirleriyle rekabet içerisinde olmasına imkân sağlayan eşsiz bir alan olarak ortaya çıkmaktadır. Atletizm branşı yaygınlaştırılmak isteniyorsa bu anlamda toplumun geleceği olan çocuklara sevdirmek ve alışkanlık haline getirebilmek için onlara uygun hale getirilmelidir (Gozzoli vd., 2002).

Profesyonel sporun küreselleşip spor dünyasına hâkim olmasıyla beraber başarı ve zafer kavramlarına yüklenen anlam ve önem de büyük ölçüde değişmiştir. Modern profesyonel sporda başarı sembolik bir anlamdan çok ticari, ekonomik ve politik anlamlar kazanmıştır. Bu değişimin meydana gelmesi çocukların spora katılımını da olumsuz etkilemiş ve eğitimcileri sporun çocuklar üzerinde nasıl fayda sağlayacağından daha çok çocukları spora nasıl yönlendirebileceklerini sorgulamaya itmiştir (David, 1999). Bu ve benzeri nedenlerden dolayı Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF) çocuklara uygun bir atletizm modeli geliştirme amacına girmiştir (Gozzoli vd., 2002).

Erken özelleşmeyi engellemek, erken yaşlarda doyuma ulaşmalarını engelleyip olumsuz sonuçların önüne geçebilmek adına çocukların yetişkinlerden farklı olduğunu ve onları belirli bir kalıba sokmamamız gerektiğini unutmamak gerekir. Çocukların istek ve ihtiyaçlarının yanı sıra bireysel özellikleri de göz önünde bulundurulmalı ve buna göre çalışmalar yapılmalıdır (Gozzoli vd., 2002).

2001 yılında Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF) tarafından ‘Çocuk Atletizmi’ adına ilk çalışmalar yapılmış olup çocuklara uygun bir yarışma kavramı meydana getirmiştir (Gozzoli vd. 2002).

Çocuk Atletizmi Kavramı

Atletizm branşın çocuklar için sporu daha keyifli bir hale getirip hayatlarının bir parçası olması adına hız, atlama, dayanıklılık koşusu ve atma gibi temel becerilerini sergileyebileceği uygun alanlarda yapılabilecek çocuk atletizmi oyunları oynatılır. Böylece bu oyunlar ve çocuk atletizmi projesinin neticesinde çocukların fiziksel ve ruhsal anlamda sağlık, eğitim ve sosyal becerilerinin geliştirilmeleri yönünde olumlu katkıları olacaktır (Gozzoli vd., 2002).

Kimin İçin?

IAAF çocuk atletizmi projesi 2001 yılında çocuklar için tasarlanmıştır. Genel olarak yetişkinlerin uygulamış olduğu yarışmaların çocuklara uygun minyatür bir modeli haline getirilmiştir. (Gazzoli. vd, 2002) Çocuklara atletizm oyunu, oynama hazzını etkili bir şekilde aktarabilmek için çocuk atletizmi programı geliştirilmiştir (Ölmez, 2021).

IAAF çocuk atletizmi programı çeşitli yaş gruplarına hitap etmektedir. Üç farklı yaş grubunda gerçekleşen IAAF çocuk atletizmi programında yaş kategorilerini sınıflandırdığımızda ortaya çıkan tablo şu şekilde olmaktadır (Gazzoli vd., 2002):

- Birinci grup: 7-8 yaşlarındaki kız ve erkek çocuklarından oluşan grup.
- İkinci grup: 9-10 yaşlarındaki kız ve erkek çocuklarından oluşan grup.
- Üçüncü grup: 11-12 yaşlarındaki kız ve erkek çocuklarından oluşan grup (Gazzoli vd., 2002).

Çocuk Atletizmin Hedefleri

2001 senesinin ilkbaharında IAAF çocuklar için, onların gelişimine uygun, yetişkinlerin uyguladığı atletizm modelinden farklı bir model geliştirmesi için bir çalışma ve araştırma grubu oluşturdu. Geliştirilen bu projeye IAAF Kids’ Athletics (IAAF Çocuk Atletizm) ismi verilmiştir. 2015 senesinde ise 7-15 yaşında yaş aralığındaki gençlerle ilgili olarak evrensel bir politika izleme kararı alan Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF), bu politika için iki ana hedef belirlemiştir. Bu hedefler şunlardır (Gozzoli vd., 2002):

- En etkili yoldan çocukların spor ve atletizm ile ilgili geleceklerini geliştirebilmek ve gerçekleştirmek için olanak sağlamak.
- Dünya genelinde atletim branşını daha da popülerleştirip okullarda yapılan ferdi branş haline getirebilmek (Gozzoli vd. 2002).

IAAF çocuk atletizmi projesinin organizasyonel hedefleri şunlardır (Gazzoli, 2002):

- Çocukların temel atletizm hareketleri başta olmak üzere atletizmin farklı alt disiplinlerini ve hareket biçimlerini tecrübe etmesi.
- Fazla sayıda çocuğun bir arada aynı zamanda aktif olması.
- Program içerisinde maceracı karakterlerin olgunlaştırılması ve yer alması, atletizm branşı içerisinde çocuk ve gençler için uygun bir uygulama ve yaklaşım modeli sunabilmesi.
- Yarışmalarda en iyi sonuçları elde eden çocukların sadece en güçlü veya en hızlı olma özelliğini barındırmaması.
- Beceri taleplerinin çocukların yaşına ve koordinasyon yeteneklerine göre değişmesi.
- Organizasyonun ve oyunların yapısının başta çocuklar olmak üzere herkesin anlayabileceği düzeyde basit olması ve puanlamasının takımların sıralamasına göre yapılması.
- Çok az sayıda hakem ve yardımcı görevliye ihtiyaç duyması.
- Atletizmin karma bir takım yarışması olarak sunulduğu (kızlar ve erkekler beraber) (Gazzoli, 2002).

IAAF çocuk atletizmi organizasyonun içerik hedefleri şunlardır:

Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi: Bütün fiziksel aktivite sportif faaliyetlerin öncelikli hedeflerinin başına uzun vadede çocukların sağlıklarının geliştirilmesi ve korunması için çocukları oyun oynayarak hareket etmeye ve enerji harcamaya teşvik etmek olmalıdır. Oyun oynarken gelişen temel motorik özellikler ve aktif yaşam bilinci sağlıklı bir yaşam sürebilmek adına çocuklar için spor yapmak uzun süreli bir alışkanlık haline gelebilir. Atletizm, çok yönlü ve farklı disiplinleri içerisinde barındıran bir spor dalı olmasından kaynaklı olarak birçok farklı fiziksel özelliğin gelişimini gerektirmektedir. Bu bağlamda sağlık adına faydaları açısından atletizmin çok mühim bir spor dalı olduğunu söyleyebiliriz (Gazzoli, 2002).

Maceracı Karakter: Çocukların yarışmacı olarak içerisinde buldukları organizasyonu gerçekten kazanabilecekleri inancına sahip olmaları, teşvik edilebilmeleri ve motivasyonlarını artırabilmek adına oldukça elzem bir durumdur. Çocuklar adına çocuk atletizmi organizasyonlarının en heyecan verici olaylarından bir tanesi sonuçların açıklanma anının beklenmesidir. Kazanma isteği ve beklentisi ile duyulan bu heyecanın tek başına bile çocuklar

üzerinde katılım adına motivasyon düzeylerinin oldukça artmasına sebep olduğu söylenebilir. Çocukların heyecanlarını diri tutmak adına organizasyon ve etkinliklerde uygulanan strateji ile yarışmanın sonuna kadar sonuçlar gizli tutulur. Sonuçların öngörülemez olması çocukların motivasyonlarında bir itici güç unsuru olur ve daha fazla katılım adına teşvik eder (Gazzoli, 2002).

Karşılıklı Sosyal Etkileşim: IAAF çocuk atletizmi projesi, çocukların en doğal ortamı olarak düşünebileceğimiz oyun ortamında kendi yaş grubundan çocuklarla bir araya gelerek sosyal çevreye ve yaşama entegrasyonu adına oldukça önemli bir projedir. Takım olarak oynanan herkesin katkıda bulunduğu oyunlar ve etkinlikler, çocukların tanışmaları ve bireysel farklılıkları benimseyip kabul etmeleri için eşsiz bir fırsat oluşturur. Çocukları karşılıklı olarak etkileşime sokmak çocuk atletizmi projesinin hedeflerinden bir tanesidir. Bireysel becerilerin ön plana çıktığı atletizm sporunu bir takım sporu olarak algılamalarını sağlamak ve çocuklarda kolektif bilinçle hareket etme, iş birliği ve yardımlaşma duygularını pekiştirmek yine çocuk atletizmi projesi hedeflerinden bir tanesidir. Çocukların oyunlar içerisinde gerçekten üstlendiği roller ile sorumluluklar alarak vatandaşlık deneyimi yaşayabilecekleri eşsiz ve özel anlar yaratılır (Gazzoli, 2002).

Ülkemizde Naili Moran Atletizm Eğitim Vakfı (NMAEV) tarafından ‘BEBESTAD’ ismiyle, otomobil bagajına sığacak şekilde tasarlanmış, tam teşkilatlı ve gezici bir mobil atletizm sahası konseptinde atletizmi çocukların ayağına götürüp onlara tanıtarak sevdirmeyi hedeflemiştir. (www.nailimoran.org) 2014 yılında uygulanmaya başlayan milli müfredat çerçevesinde formatlanmış olan bu proje 2008 yılının mart ayında Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF) tarafından onaylanırken, Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ile de protokol imzalanmıştır. Bu gelişmelerin sonucunda IAAF çocuk atletizmi programı ortaokul ve ilkokul müfredatında resmi olarak yer almaya başlamıştır (Çalık vd., 2019).

Ülkemizde daha büyük bir kitleye erişebilmek için, Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF) ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ile beraber yapılan protokol neticesinde Halk Eğitim Merkezlerinde Spor Kursları başlığı altında IAAF Çocuk Atletizmi “IAAF Kids Athletics” (07-12 Yaş) adında 320 saatlik bir kurs planı düzenlenmiştir (Ölmez, 2021).

Çocuk Atletizmi Önemi

Bireyin yaşamında çok mühim bir yere sahip olan spor, özellikle gençlerin ve çocukların fiziksel gelişiminin yanında ruhsal ve zihinsel iyilik hali yakalamaları açısından çok önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Spor yapmak çocuğu her anlamda hayata hazırlar gelişen teknoloji ve aynı şekilde sürekli gelişen ve büyüyen bir toplum içerisinde rekabetçi yönleri gibi hayatları boyunca her alanda kullanacakları yaşam becerileri de oluşur (Fletcher vd., 2003).

Oyunlar çocukların doğaları gereği her zaman isteyerek ve severek oynadığı ve bu oyunlarla beraber fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerini geliştirdiği ve hayatın gerektirdiği birçok yetiyi en etkin şekilde öğrenip geliştirebileceği bir alan olarak görülür (Ünal, 2009).

Oyun oynamak çocukların arkadaşlarıyla ve çevresiyle iyi ilişkiler kurmayı, paylaşmayı, empati kurmasını, yardımlaşmasını öğrenmesinin en eğlenceli ve keyifli yoludur (Ünal, 2009). Çocuklar oyun esnasında sorumluluk almayı, başkalarının haklarına saygı duymayı da öğrenerek topluma faydalı bir birey olarak büyürler. Çocukların dünyayla ilgili temel bilgileri edinmesinin materyaller ve çevresiyle iletişim kurarak rekabet ve eğlence duygusunu öğrenmesinin, fiziksel ve kavramsal gelişim açısından en faydalı eğitim metodlarından birisi oyundur (Ünal, 2009).

Sportif faaliyetler ve oyunların gelişim dönemindeki çocuklarda gelişim gözlenen sistemler şunlardır (Özer, 2006):

- Kas iskelet sistemi
- Solunum sistemleri
- Dolaşım sistemleri
- Sinir sistemleri
- Kemik ve eklem yapıları (Özer, 2006).

IAAF, çocuk atletizmi oyunları ile çocuklara uygun ve onların gelişimlerini destekleyebilecek nitelikte bir konsept yaratılmaya çalışılmıştır (Gazzoli, 2002).

Çocuk Atletizmi Oyunları ve Uygulanması

Atletizmde yer alan koşu, atma ve atlama hareketlerini barındıran bu oyunlar, yetişkinlerin gerçekleştirmiş olduğu atletizm yarışmalarının çocuklara göre uyarlanmış birer kopyası gibi görülebilir. Bu oyunlarda ki temel amaç, çocukların kendini en rahat ve keyifli hissettikleri zaman olan, oyunlarla çocuklara atletizm sporunu sıkılmadan, severek, sürekli ve verimli olarak yapmalarını sağlamaktır (Ölmez, 2021).

Çocuk Atletizmi Oyun Alanı

'IAAF Çocuk Atletizmi' projesinin uygulanabileceği alanlar için gereken en önemli ve tek kriter çocukların sağlığını tehlikeye atmayacak düz bir zemindir (çim saha, park, bahçe vb.). Yarışmaların oynanıp, puanlanması ve sonuçların açıklanması için iki saatlik bir süre yeterlidir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Çocuk Atletizmi Oyun Ekipmanları ve Malzemeleri

Oyunların oynanabilmesi için bazı araç-gereçlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araç-gereçler çocuklara zarar vermeyecek yapıda (silikon, sünger vb.)

malzemelerden yapılmaktadır. Çocuk atletizmi program için kullanılan malzemeler şunlardır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016):

- Kademeli engel
- Slalom çubuğu
- Şapka huni
- Çabukluk merdiveni
- Bez
- Silikon gülle
- Silikon disk
- Sağlık topu 1-kg
- Sırık için dairesel numara
- Sırık 200 cm
- Çabukluk artışı
- Roket cirit 90 cm
- Fırlatma halkası
- Metre şeridi 30 metre
- Çanta

Çocuk Atletizmi Oyunları

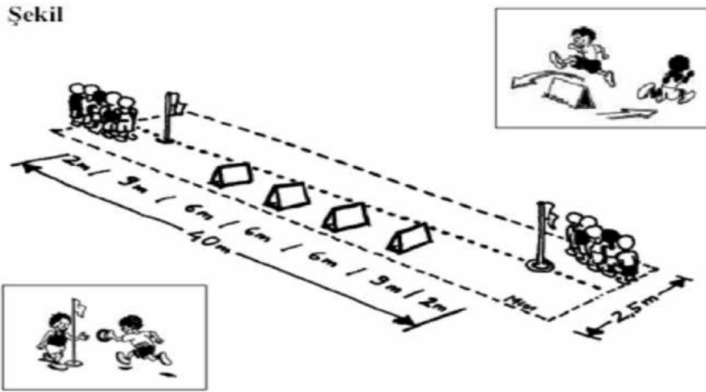
Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliğinin hazırlamış olduğu çocuk atletizmi oyunları, yirmi altı oyundan oluşur ve bu oyunlar şunlardır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016):

- Sprint/Engelli Bayrak Koşusu Oyunu
- 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu
- Formula 1 Oyunu
- Öne Doğru Skuat Sıçrama
- Merdiven Koşusu Oyunu
- Çapraz Sıçrama Oyunu
- İp Atlama Oyunu (1 dakika)
- Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu
- Cirit Atma Oyunu
- Diz Üstü Atış Oyunu
- Bariyer Üzerinden Hedefe Oyunu
- Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu
- Sprint-Engel-Slalom-Bayrak Yarışı Oyunu
- Sırıkla Uzun Atlama Oyunu

- Hedefe İsabetli Uzun Atlama Oyunu
- Rotasyon Atışı Oyunu
- Baş Üstünden Geri Atış Oyunu
- Dönüştü Formula: Sprint-Engel Bayrak Oyunu
- Dönüştü Formula: Sprint Bayrak Oyunu
- Engel Yarışı
- 1000 Dayanıklılık Yarışı Oyunu
- Cirit Atma Oyunu
- Disk Atma Oyunu
- Kum Havuzunda Sırıkla Uzun Atlama Oyunu
- Kısa Koşu ile Uzun Atlama Oyunu
- Kısa Koşu ile Üç adım Uzun Atlama (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Çocuk atletizmi oyunlarından birkaç örnek verecek olursak:

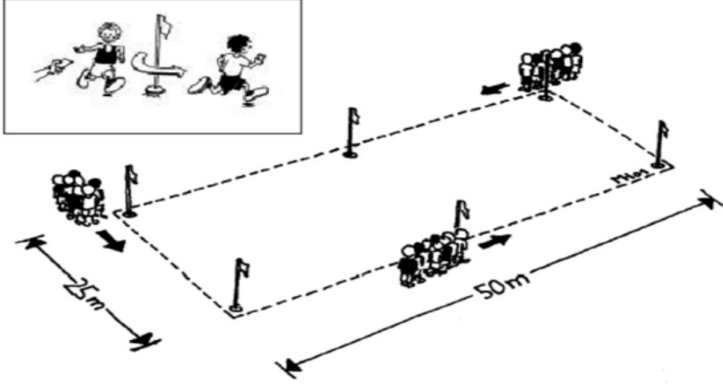
Sprint/Engelli Bayrak Koşusu Oyunu:



Şekil 1. Sprint/Engelli Bayrak Koşusu Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Oyunda kullanılacak olan malzemelerimiz şekilde gösterilen mesafe ve düzende yerleştirilerek oyun hazırlanır. Yarışacak olan her iki ekip için birer kulvar ayrılır. Engellerin olduğu kulvardan başlayarak koşular, engelsiz koşu tamamlandığında ekip üyesi bayrak yarışında ki sprint koşu mesafesini kateter. Ekipteki her bir yarışmacı engelli koşu ve normal sprint koşularını tamamladığında yarışma sonlanmış olur. Bayrak değiştirme işlemleri yarışçılar tarafından sol el ile gerçekleştirilir. Tüm ekipler yarıştıktan sonra en kısa sürede yarışı tamamlayan ekip yarışmayı kazanmış kabul edilir ve diğer ekipler yaptıkları süreye göre sıralanır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

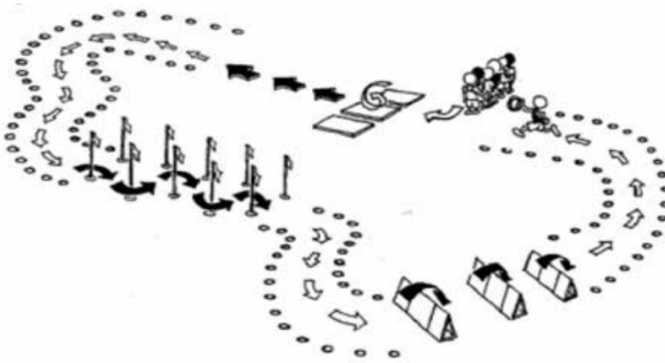
8 Dakika Dayanıklılık Koşusu Oyunu:



Şekil 2. 8 Dakika Dayanıklılık Koşusu Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Ekipler başlangıç noktasından başlayarak alan etrafında 150 metrelik mesafeyi kateter. Ekibin tüm üyeleri hep birlikte 8 dakika sonuna alan etrafında atabildikleri kadar fazla tur atabilmek için mücadele ederler. Tüm ekiplere aynı anda başlangıç komutu verilir. Ekip içerisinde ki her bir yarışmacı eline bir kart ya da benzeri bir nesne alarak yarışmaya başlarken alan etrafında tamamladıkları her bir tur için bir kart daha alırlar. Yarışma bitimine bir dakika kala hakem uyarı verir yarışın sonuna yaklaşıldığını hatırlatır. Yarışma sonunda yarışmacılar topladıkları kartları sayılıp puanlama yapılması ilgili hakeme verirler. Puanlama için geçerli kriter turun tamamlanmış olmasıdır yarım kalmış ya da tam olarak tamamlanmamış olan turların bir hükmü olmaz (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Formula 1:



Şekil 3. Formula 1 Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Uygulamada kullanılacak olan malzemelerimiz görselde gösterildiği düzende yerleştirilerek yarışma alanı hazırlanır. Parkur uzunluğu 60 ile 80 metre mesafeleri arasında olmalıdır. Düz koşu, slalom geçişleri ve engelli koşuların bulunduğu parkura yarışmacı çocuklar minder üzerinde takla atarak başlarlar. Tüm ekip üyelerinin bitirmek zorunda olduğu bu parkuru en kısa sürede tamamlayan ekip kazanırken, diğer ekipler yaptıkları sürelerle göre sıralanırlar (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

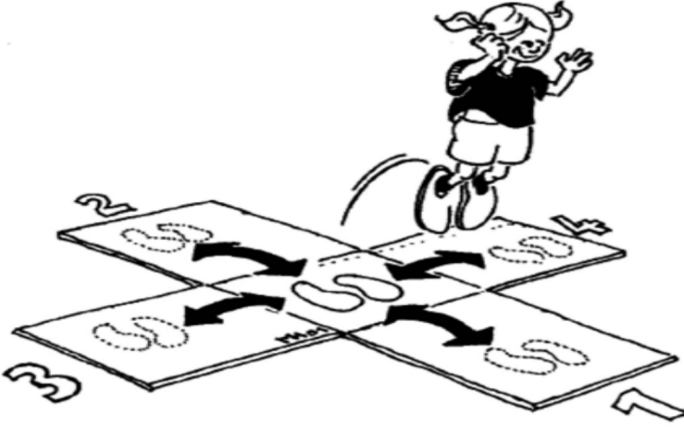
Öne Doğru Skuat Sıçrama Oyunu:



Şekil 4. Öne Doğru Skuat Sıçrama Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Ekip üyeleri kurbağa sıçraması ile başlangıç noktasından itibaren birbirleri ardına sıçrarlar. İlk ekip üyesi başlangıç çizgisinde ayak parmak uçları değecek şekilde öne doğru skuat sıçraması yapar. Yarışmacı çocuğunun yere temas eden uzuvlarından başlangıç çizğine en yakın olan yer işaretlenir ve sırada ki ekip arkadaşı sıçramayı o noktadan gerçekleştirir. Tüm yarışmacılar bittikten sonra toplam mesafe ölçülür. İki deneme hakkına sahip olan ekiplerin en iyi derecesi alınarak en uzun olandan kısaya doğru sıralama yapılır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

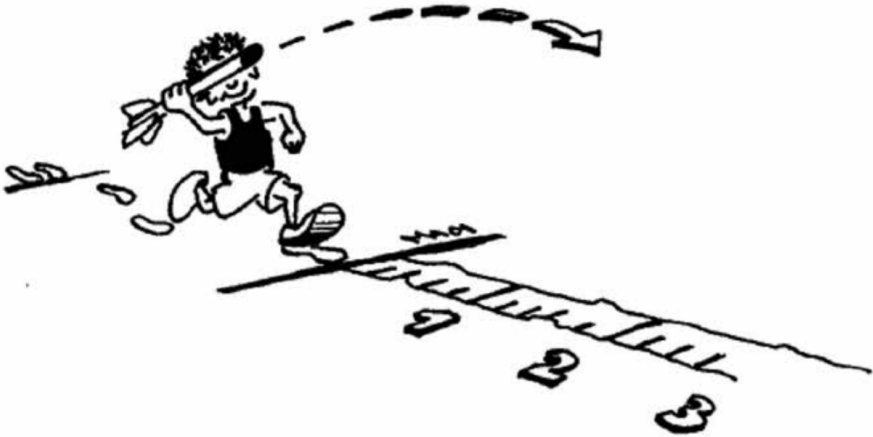
Çapraz Sıçrama Oyunu:



Şekil 5. Çapraz Sıçrama Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Çocuklar merkez bölgeden başlayarak öne, geriye, sağa, sola çift ayakla sıçramalar gerçekleştirir. Şekilde görüldüğü gibi bölgeler numaralandırılabilir. Yarışmacı hangi bölgeye sıçarsa sıçrasın daha sonrasında tekrardan orta bölgeye sıçramalıdır (öne-merkeze, sağa-merkeze, sola-merkeze, geriye-merkeze). Ekiplerde her üyenin 15 saniyelik bir sıçrama süresi vardır. Bir turda maksimum 8 sıçrama gerçekleştirilir ve bu artışı tamamlamış olmak anlamına gelir. Bu süre içerisinde çift ayakla bölgelere yapılan her sıçrama bir puan olarak sayılır. Yarışmacılara iki deneme hakkı verilir ve bu denemelerden aldığı en yüksek puan geçerli sayılır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Cirit Atma Oyunu:

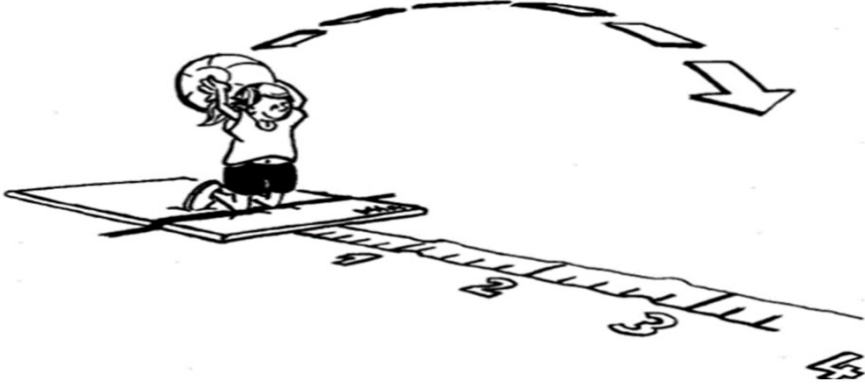


Şekil 6. Cirit Atma Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Çocuk atletizmi oyunları ve çocuklara uygun olarak tasarlanmış olan ciritlerle, 7/8 yaş grubundaki yarışmacılar tarafından 5 metrelik alan içerisinde atış gerçekleştirilir. Yarışmacılar kısa bir yaklaşma koşusu yaparak faul çizgisine basmadan atışlarını yaparlar. Yumuşak formda olan ciritler Grup I ve Grup II tarafından kullanılırken, TURBO-Cİ-RİT'ler Grup III tarafından kullanılır. Her yarışmacıya iki hak verilirken en iyi dereceleri sonuç olarak kaydedilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

NOT: Çocuk atletizmi oyunlarının hepsinde olduğu gibi cirit atma oyunu da güvenlik açısından dikkat edilmesi gereken kritik bir oyundur. Atış bölgesinden yarışmacı ve çocukların geçmesine kesinlikle izin verilmemelidir. Faul çizgisinin ters yönüne doğru asla atış yapılmamalıdır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

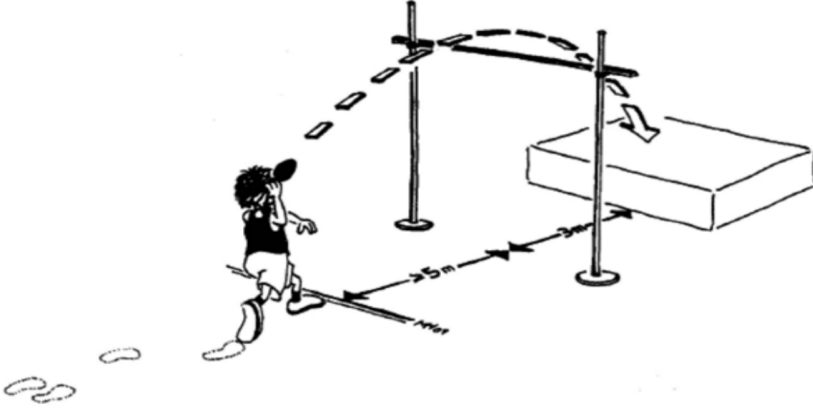
Diz Üstü Atış Oyunu:



Şekil 7. Diz Üstü Atış Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Çocuk yarışmacı cimnastik minderi gibi yumuşak bir zemin üzerinde diz üstünde durur vaziyette pozisyon alır. Bir kilogram ağırlığına ki sağlık topunu iki el yardımıyla baş üstünden atabileceği en uzak seviyeye fırlatmaya çalışır. Burada da güvenlik konusunda oldukça hassas davranarak sağlık topunun arkada ki katılımcılara atılmaması ve sırada ki atışı yapacak yarışmacı için topun yuvarlanarak gönderilmesi konularında hassas olunması oldukça önemlidir. İki hak verilen yarışmacıların yapmış olduğu en uzak derece, en iyi atış derecesi olarak kaydedilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Tek Kolla Hedefe Atış:

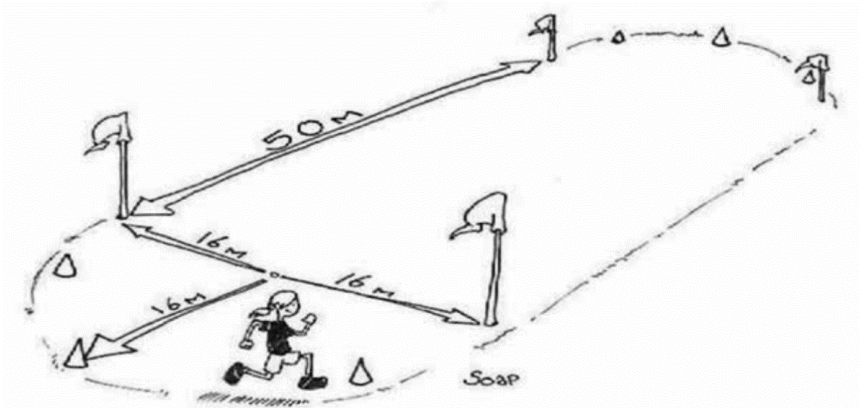


Şekil 8. Tek Kolla Hedefe Atış Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Belirlenmiş hedefe doğru 5 metrelik alandan tek kolla atış gerçekleştirilir. 2.5 metre yüksekliğinde ki bariyerin minimum 2.5 metre uzaklığına hedef koyulmalıdır. Yarışmacılar bariyer üzerinden seçtikleri dört uzaklıktan birine (5 metre, 6 metre, 7 metre, 8 metre) elindeki ekipman ile atış gerçekleştirir. Katılımcılara materyali hedefe isabet ettirebilmeleri için 3 hak verilir. Yarışmacılar bu haklarında yüksek puan alabilmek için uzak mesafelere atış yapmayı tercih edebilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016)

Yarışmacıların yapmış oldukları atışların hedefe veya köşesine isabet etmesi başarılı bir atış olarak değerlendirilir. Puanlamalar uzaklığa göre değişkenlik gösterir. (5 metre = 2 puan, 6 metre = 3 puan, 7 metre = 4 puan, 8 metre = 5 puan) bariyeri geçip hedefe başarılı bir şekilde isabet etmeyen atışa 1 puan verilir. 3 atışın toplamı, toplam takım puanına eklenerek sıralama oluşturulur (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

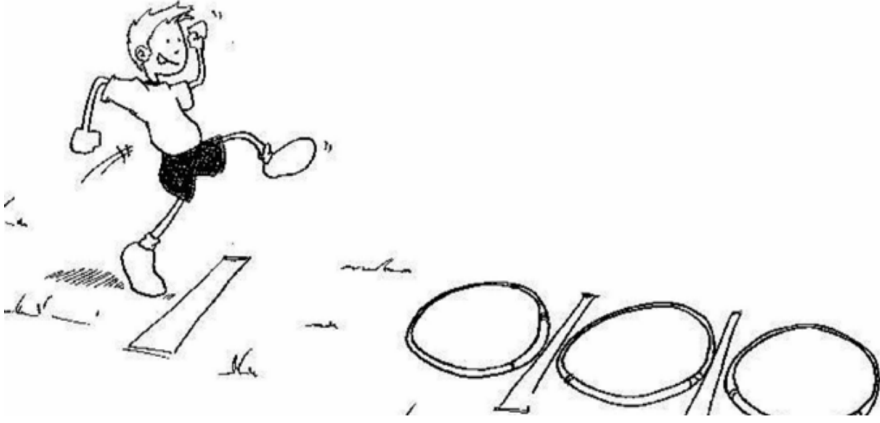
1000 Metre Dayanıklılık Koşusu:



Şekil 9. 1000 Metre Dayanıklılık Koşusu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Her ekip belirlenmiş olan başlangıç çizgisinden başlayarak yaklaşık 200 metre mesafelik alan etrafında 5 tur atar ve ekipteki her yarışmacının süreleri tutulur. İki ayrı başlangıç çizgisi oluşturularak yarış gerçekleştirilebilir ve oluşturulan alanlarda en fazla 2 ekip bulunabilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Kısa Koşu İle Uzun Atlama:



Şekil 10. Kısa Koşu ile Uzun Atlama Oyunu (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

Her yarışmacı çocuk 10 metrelik bir hızlanma mesafesinin olduğu koşu alanının sonundan başlar. Bu koşu alanı herhangi bir materyal ile belirlenir. Koşu alanının sonunda bulunan 50 santimetre genişliğindeki basma tahtasına temas etmeden sıçrayarak, daha önceden çember ve benzeri materyaller ile belirlenmiş alana konmaya çalışırlar. Yarışmacının sıçradığı uzaklığa göre puanı belirlenir. Örneğin; 1 numaralı alana düştüyse 1 puan, 2 numaralı alana düştüyse 2 puan verilir vb. (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016).

ÇOCUK ATLETİZMİNDE VE SPORDA ÇOCUK KORUMA

2 Eylül 1990 tarihinde yürürlüğe girmiş olan Birleşmiş Milletlerin çocuk haklarına dair sözleşmesinin birinci maddesi, ‘Bu sözleşme uyarınca çocuğa uygulanabilecek olan kanuna göre erken yaşta reşit olma durumu hariç, on sekiz yaşına kadar her insan çocuk sayılır.’ olarak tanımlanmıştır (Birleşmiş Milletler, Çocuk Hakları Sözleşmesi 2004: 1-4).

Yarınlığımızın teminatı olan çocuklarımızın geleceğini korumak ve iyileştirmek sağlıklı bir toplum oluşturabilmek adına en elzem konuların başına gelmektedir. Sağlıklı toplumları sağlıklı nesillerin oluşturduğu ve çocukların toplumları oluşturup, geleceklerini birçok yönden etkiledikleri su götürmez bir gerçektir. Tüm bunlar neticesinde çocuk haklarını korumak, sağlıklı nesillerin yetişmesiyle toplumun refah düzeyini arttıracak ve ülkelerinin kaderini olumlu yönde etkileyebilecek oldukça önemli bir konudur (Parasız, vd., 2015).

Çocuk İstismarı

‘Çocuğun sağlığını, psikososyal gelişimini, fiziksel gelişimini olumsuz yönde etkileyen, bir yetişkin, toplumu veya ülkesi tarafından bilerek veya bilmeyerek yapılan davranışlar’ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından çocuk istismarı olarak kabul edilir (Türkiye’ De Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması Özet Rapor, 2010). Çocuk istismarı geniş manada çocuğun şiddet veya istismar olarak algılamadığı durumları da kapsayabilir. Veya yetişkinin yapmış bulunduğu davranışı istismar olarak görmediği durumları da içine alır. Davranışın çocuk tarafından kesin olarak anlaşılmış olması veya yetişkin tarafından şuurulu bir kasıt olması kesin koşul değildir. Bu tanımda amaç değil sonuçlar önemlidir. Başka bir ifadeyle yetişkinin niyetinden ziyade çocuk üzerinde ki etkisi önem taşımaktadır (<https://www.ttb.org.tr/eweb/adli/7.html>).

Çocukların anne-babaları, öğretmenleri, antrenörleri gibi, onlara bakıp himaye etmek ve eğitmekle görevli sorumluluk, güç ve güven ilişkisi içinde oldukları kişiler veya yabancılar tarafından: Fiziksel veya psikolojik sağlıklarına zarar verecek, sosyal gelişimlerini engelleyecek şekilde gerçekleştirilen bütünsel, duygusal ve fiziksel tutumlar ihmali ve ticari amaçlı sömürüyü kapsar (Parasız vd., 2015). Çocuk istismarı dört farklı çeşit olarak incelenebilir. Bunlar (<https://www.ttb.org.tr/eweb/adli/7.html>);

1. Fiziksel istismar
2. Cinsel istismar
3. Duygusal istismar
4. İhmal

Maalesef ki sportif faaliyetler çocuk istismarına en sık rastlanan bir alanlardan birisidir. İlk duyulduğunda insanı şok eden bu durum üzerinde biraz düşüldüğünde sporun doğası gereği zaman zaman teması gerektirdiği ve denetimsiz ortamda çocuk istismarı açısından büyük riskler teşkil edebilecek bir alan olduğu görülebilir. Yaşanabilecek olumsuz durumlar çocuklar üzerinde geri dönülemez, yıkıcı ve kalıcı etkilere sebep olacak güvene ihanet anlamına gelir. Spor ortamında ki çocuklar fiziksel istismarın yanı sıra duygusal istismara açık durumdadır (Domnhall, 1996).

Spor potansiyel olarak büyük bir risk ortamı sunabilen sunarken, bu ortamda çocuğun bakımı ve koruması antrenörlere, yetkililere, geliştirme görevlilerine, yardımcılarına ve velilerin pek fazla tanımayabileceği başka yetişkinlere emanet edilebilir (Domnhall, 1996). Bu durum maalesef ki sporu çocuk istismarı için bir risk ortamı haline getirmekle beraber çocuk koruma programlarının geliştirmeye ihtiyacını doğurmuştur (Parasız vd., 2015).

SPORDA ÇOCUK KORUMA PROGRAMI

Çocukların ruh ve beden sağlıklarının iyilik halinin korunması ve geliştirilmesi toplumun geleceği adına çok önemli bir konudur. Çocukların fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal becerilerinin gelişiminin sağlanmasının en iyi yollarından bir tanesi spordur (Parasız vd., 2015).

Çocukların psikolojik ve fiziksel sağlıkları için bu kadar önemli olan spor, ne yazık ki zaman zaman gelişimlerini olumsuz etkileyecek olaylar yaşayarak istismara uğrayabildikleri bir alan olabilmektedir. Bu istismar türleri bazen cinsel bazen duygusal bazense fiziksel veya ihmal şeklinde olabilir. Bir çalıştırıcı veya antrenörün öğrencisine fiziksel şiddet uyguladığına, bir yöneticinin sporcusuna hakaretler ettiğine veya buna benzer farklı istismar olaylarına şahit olup duymuş olma ihtimalimiz yüksektir. Bu tür durumlar çocuk ve genç sporcular üzerine geri dönülemez hasarlara yol açmaktadır (Domnhall, 1996).

Çocukları her türlü istismar vakalarından uzak tutmak ve koruyabilmek amacıyla gelişmiş ve sporda çocuk koruma programını uygulayan ülkelerde, çocuklar ile çalışabilmek için sporda çocuk koruma üzerine eğitim almış olmak zorunluluk haline getirilmiştir (Parasız vd., 2015).

Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası olimpiyat komitesi tarafından yayımlanan olimpizmin temel prensipleri 4. Maddesi, ‘kendilerine uygun ve güvenli ortamlarda spor yapmak ve oyun oynamak her çocuğun hakkı ve taraf devletlerinin sorumluluğundadır.’ şeklinde belirtilir (Parasız vd., 2015).

Sporda çocuk koruma programı çocukların katılım sağladığı her türlü sportif organizasyon ve etkinlikte, duygusal, fiziksel, cinsel veya farklı şekillerde istismara uğramalarını engellemek ve onları korumak adına organizasyonlarda görev alan tüm paydaşların konu üzerinde eğitilip farkındalık sağlanması ve çocuk istismarı vakalarının yaşanmadan önlenmesi, olası vakalara anında en etkili şekilde müdahale edilebilmesi için geliştirilen hukuksal boyutta ve uygulamada gerekli düzenlemelerin yapıldığı bir programdır (Parasız vd., 2015).

SONUÇ

Gün geçtikçe teknolojinin gelişimi ve insan gücüne olan ihtiyacın azalması ile beraber insanoğlu daha az hareketli bir yaşam sürmeye başladı. Bu hareketsiz yaşam tarzı birçok sorunu ise beraberinde getirmiştir. Bu sorunlar fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak değişebilir. Bireylerin toplumları oluşturduğunu düşünürsek sağlıklı bireylerin beraberinde sağlıklı bir toplumu oluşturacağı gerçeği kaçınılmaz olur. Gelişmiş ülkeler tüm bu risklerin farkına varıp spora ve bireyleri hareketli bir yaşam tarzına yönlendirecek çeşitli çalışmalar yürütmektedir. Yapılan çalışmaların sürdürülebilir ve kalıcı olabilmesi için toplumların geleceği olan çocuklardan başlanması gerekmektedir. Çocuklara

sporu sevdiren onlar için bir yaşam tarzı haline getirmek, dolayısıyla da gelecek için daha aktif ve hareketli bir toplum oluşturabilmek adına atılabilecek en önemli adımlardan bir tanesidir.

2001 yılında geliştirilen çocuk atletizmi projesi ile çocuklara atletizm sporunu sevdirmek ve yaygınlaştırmak hedeflenmiştir. Profesyonel atletizm yarışmaların çocuklar için uyarlanmış, oyun formatında ki bu minyatür yarışmalarla çocukların belki de en doğal ortamlarında oyun oynarken sporla tanışıp, hareketli bir yaşam alışkanlığı kazanmalarını ve bu alışkanlıklarını hayatları boyunca sürdürmelerini sağlayabilmek, sağlıklı bir toplum oluşturabilmek adına atılacak en sağlam adımlardan bir tanesidir.

Hareketli bir yaşam alışkanlığı dışında çocuk atletizmi projesiyle çocukların psikolojik ve ruhsal anlamda da daha sağlıklı birer birey haline gelecekları ve oyunlar esnasında diğer çocuklar ile kuracakları ilişkiler sayesinde sosyal becerilerini geliştirebilecekları söylenebilir. Çocuklar sportif oyunlar içerisinde karşılaşacakları engelleri aşmaya çalışarak problem çözme becerilerini de geliştireceklerdir.

Sonuç olarak refah seviyesi yüksek, sağlıklı ve aktif bir toplum oluşturabilmenin en kesin yolu toplumu oluşturacak olan çocukları temelden yetiştirmekten geçmektedir. Bu yüzden çocuk atletizmi gibi projelerin yenilerini üretmek, var olan projeleri desteklemek ve geliştirmek öncelikli amacımız olmalıdır. Bu tür projeleri her zaman için eğitim müfredatımızın önemli bir parçası haline getirmekle beraber toplumu bu konuda bilinçlendirmek ve aileleri çocukları spora yönlendirmeleri adına teşvik etmek gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, E., Çetin, G., İnanıcı, M.A., Polat, O., Sözen, M.Ş., Yavuz, F., Çocuk İstismarı ve İhmali. Erişim adresi: <https://www.ttb.org.tr/eweb/adli/7.html> (E.T.: 24.09.2023).
- Aydın, N. (2019). Sağlıkın Teşviki Ve Geliştirilmesi. *Black Sea Journal of Health Science*, 2(1), 21-29.
- Bakanlığı, T. S., Müdürlüğü, T.S.H.G. (2011). Sağlıkın teşviki ve geliştirilmesi sözlüğü. *Bakanlık yayını*, 814(1), 23.
- Baltacı, G., Tedavi, F. (2008). Çocuk ve spor. *Ankara: Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Birinci Basım: Şubat.*
- Bayram, M., Çınar, O. (2018). Athletics in Ağrı: The history and its place in Turkish sports Ağrı'da atletizm: Tarihi ve Türk sporundaki yeri. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 554-566.
- Coşkunürk, O. S. (1999). *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Atletizm Federasyonu'nun İdari ve Mali Yapısı* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Çalık, S. U., Kaniş, O., Pekel, H. A., Aydos, L. (2019). IAAF Çocuk atletizm programının ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk testlerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 51-61.
- Çar, B., Kurtoğlu, A., Yermakhanov, B., Bozdağ, İ. (2023). The Effect of 8-week educational game training on cognitive flexibility, emotional intelligence and coping strategies. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1528-1536.
- Çelikel, A., Aksu, A., Taş, G. (2020). Kros Sporcuları Ve Kaygı, Akademisyen Kitabevi, ISBN: 978-625-767-912-1. DOI: 10.37609/akya.336
- Çoknaz, H. (2016). Motor gelişim boyutuyla çocuk ve spor. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 83-91.
- David, P. (1999). Children's Rights and Sports. *The International Journal of Children's Rights*, 53-81.
- Demir, O., Yüksel, O. (2022). Çocuk Atletizminin 10-12 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 69-86.
- Fletcher, A. C., Nickerson, P., Wright, K. L. (2003). Structured leisure activities in middle childhood: Links to well being. *Journal of community psychology*, 31(6), 641-659.
- Gazzoli, C., Simohamed, J., El Habil, A. M., (2014). *IAAF Çocuk Atletizmi*, (çev.Mehmet KALE, Esen Kızıldağ Kale, Ertaş Seyrek), Ata Ofset Matbaacılık, Ankara
- Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D., & Wangemann, B. (2002). IAAF kids' athletics - a team event for children. First Edit.
- Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü. (2016). "IAAF Çocuk Atletizm" 7-12 Yaş Gurubu Kız ve Erkek Çocukların Kurs Programı. Ankara
<https://adempervan.com/spor/iaaf-cocuk-atletizmi-nedir-ve-icerikleri-nelerdir/> (E.T.:26.05.2023).
<https://blog.quicksigorta.com/yasam/atletizm-yapan-cocuklar-her-spora-uyum-saglayabiliyor-1415> (E.T.:26.05.2023)
<https://olympics.com/ioc/sport-and-active-society/case-studies/iaaf-kids-athletics> (E.T.:22.09.2023).
<https://worldathletics.org/heritage/history> (E.T.:05.10.2023)
<https://worldathletics.org/kids-athletics> (E.T.:22.09.2023).
https://www.kadinlarbilir.com/aile/ebeveynlik/sporun-cocuk-sagligina-faydolari?gclid=CjwKC-AjwpuajBhBpEiwA_ZtfhWkCQ-9WkvD0-UMnxb85ySgfazkK5K9NVXfG-bqIF7zarVJz-PqUshoCffIQAvD_BwE (E.T.:28.05.2023)

- [https://www.kadinlarbilir.com/aile/ebeveynlik/sporun-cocuk-sagligina-faydaları#:~:text=Spor%20yaparak%20b%C3%BCy%C3%BCyen%20%C3%A7ocuklar%20daha,i%C3%A7in%20spor%20se%C3%A7enekleri%20olduk%C3-%A7a%20fazlad%C4%B1r.\(E.T.:28.09.2023\)](https://www.kadinlarbilir.com/aile/ebeveynlik/sporun-cocuk-sagligina-faydaları#:~:text=Spor%20yaparak%20b%C3%BCy%C3%BCyen%20%C3%A7ocuklar%20daha,i%C3%A7in%20spor%20se%C3%A7enekleri%20olduk%C3-%A7a%20fazlad%C4%B1r.(E.T.:28.09.2023))
- [https://www.sportetay.com.tr/yazarlar/melihsah-katman/neden-cocuk-atletizmi/61/#:~:text=%C3%87ocuk%20Atletizm%20Oyunlar%C4%B1%2C%20%2D12,Atmalar%20ve%20Atlama%20oyunlar%C4%B1ndan%20olu%C5%9Fmaktad%C4%B1r.\(E.T.:29.05.2023\).](https://www.sportetay.com.tr/yazarlar/melihsah-katman/neden-cocuk-atletizmi/61/#:~:text=%C3%87ocuk%20Atletizm%20Oyunlar%C4%B1%2C%20%2D12,Atmalar%20ve%20Atlama%20oyunlar%C4%B1ndan%20olu%C5%9Fmaktad%C4%B1r.(E.T.:29.05.2023).)
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik dergisi*, (3), 195-210.
- İşler, H., Dalkılıç, M., Çoban, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki: Kilis İli Örneği, *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1): 138-153
- İşler, M. (1997). Atletizm (Koşular-Atlamalar-Atmalar), Teknik, Metod, Antrenman. Ankara: Ankara., s.43-66.
- Kurtoğlu, A., Konar, N., Akçınar, F., Bekir, Ç. A. R., Üremiş, N., Türköz, Y. (2022). Sekiz Haftalık Core Egzersizin İnflamatuar Biyobelirteçlere Akut Etkisinin İncelenmesi: Ampute Futbolcular Üzerine Bir Çalışma. *Hipokrat Tıp Dergisi*, 2(2), 29-37.
- MacAuley, D. (1996). Child abuse in sport. *British journal of sports medicine*, 30(4), 275.
- Milletler, Birleşmiş. "Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşmesi.". Erişim adresi: https://cocukhaklari.barobirlik.org.tr/dokuman/mevzuat_uamevzuat/birlesmismilletler.pdf (E.T.:05.10.2023)
- Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. Ankara: Nobel, s. 32.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Ölmez, K. (2021). IAAF çocuk atletizmi programı uygulanan 11-14 yaş arası çocukların bazı antropometrik özelliklerinin atletizm performansına etkisi (M.S. thesis). Bayburt University.
- Özer, A. Gürkan, A. C., Ramazanoğlu, O. (2006). Oyunun çocuk gelişimi üzerine etkileri. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 54-57.
- Parasız, Ö., Şahin, M. Y., & Çelik, A. (2015). Sporda çocuk koruma programı uygulamaları: İngiltere Örneği. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.
- Polatcan, İ. (2022). Relationship between Sports Education Students' Team Loyalty and Sports Organization Consumption. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 10(3), 41-48.
- Seyrek, E., Gül, K.G., Karahalilöz, F. (2011). Bebe Stad Antrenmanı Yapan 10-11 Yaş Grubu Çocukların Bebe Stad Atletizm Oyunlarındaki Performans Değerlerinin İncelenmesi. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 64 (1-2-3-4): 4-10.
- T.A.F. (2003). *Atletizmin Tarihçesi ve Atletizm*. Ankara: Türkiye Atletizm Federasyonu.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019). *Türkiye Beslenme ve sağlık araştırması* (TBSA). Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1132. Ankara.
- Ünal, M. (2009). Çocuk gelişiminde oyun alanlarının yeri ve önemi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 95-110.
- Yapıcı, A. K., Ersöz, A. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8).
- Yazıcıoğlu, H. (2019). *Temel atletizm çalışmalarının 12-14 yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel benlik algılarına etkisi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

HOKEYE ÖZGÜ FİZİKSEL UYGUNLUK

Muhammed ŞAHİN¹

GİRİŞ

Hokey, 120 ülkede popülerliğiyle dikkat çeken ve 28 olimpiik branştan biri olarak kabul edilen bir spor dalıdır. Olimpiyat oyunlarında, futboldan sonra en fazla seyirci çeken ikinci branş olarak öne çıkmakta ve 1908 yılından beri Olimpiyatlar'ın vazgeçilmez bir parçasıdır. Hokey, açık alan ve salon hokeyi olmak üzere iki ana kategoride oynanır. Açık alan hokeyi, sentetik sahada 11 oyuncu ile oynanan bir türdür. Salon hokeyi ise kış döneminde sporcuları antrenmanlı tutmak amacıyla oynanan ve genellikle hentbol sahasında gerçekleştirilen bir oyun türüdür. Sporcular, bu branşı 36.5–37 inç uzunluğundaki “stick” adı verilen sopalarla ve 737 gramı aşmayan sert toplarla oynarlar. Hokey, kadınlar ve erkekler için uluslararası düzeyde Olimpiyatlar, Dünya Şampiyonası, Dünya Hokey Ligi ve Avrupa Şampiyonası gibi önemli turnuvalara ev sahipliği yapmaktadır. Aynı zamanda kulüpler için de Avrupa Hokey Ligi gibi prestijli organizasyonlar bulunmaktadır. Hokey, dünya genelinde popülerliğini koruyan köklü bir spor dalıdır ve tarihi, antik uygarlıklardan günümüze uzanmaktadır. Bu spor dalının geçmişi, Mısır'dan başlayarak farklı kültürlerde ve dönemlerde oynandığına dair kanıtlarla doludur. Modern hokey, 19. yüzyılın ortalarında İngiltere'de okullarda oynanmaya başlamış ve hızla yayılarak dünya genelinde ilgi görmüştür. Bu spor dalı, hem erkekler hem de bayanlar arasında büyük bir takipçi kitlesi bulmuştur. Ülkemizde de hokey, farklı yaş kategorilerinde düzenlenen müsabakalarla ve uluslararası turnuvalarla faaliyet göstermektedir (THF, 2023). Hokey varoluşunda, Yunanistan ve Doğu Asya'da M.Ö. üç yüz yıllarında sopa ve top ile kaba şekilde oynanan aktivite olduğu, günümüzdeki hokeyin temelleri ise İskoçya/İngiltere ve Hollanda'ya dayandığı söylenebilir (Dick vd., 2007). Hokey branşı açık alanda kendine has bir yapıya sahip olan Suni çimde, salonda da parke veya kauçuk zeminde en hızlı oynanan takım sporlarından biridir (Murtaugh, 2009). Çim hokeyi, 60 dakika boyunca dört

çeyrekte oynanan bir takım sporudur. Bu oyun daha önce 35 dakikalık iki yarı halinde oynanırken 2015'teki kural değişikliğinden sonra farklılaştırıldı. Hızlı tempolu, aralıklı bir spor olarak çim hokeyi oyuncularının fiziksel kondisyonu bireysel ve genel takım performansı için önemlidir (Harry ve Booysen, 2020; McGuinness vd., 2019; Morencos vd., 2018).

Uluslararası Hokey Federasyonu

1924'te Uluslararası Hokey Federasyonu (FIH) kuruldu. FIH'nin ilk başkanı Fransız Paul Leautey'di. Avusturya, Belçika, Çekoslovakya, Fransa, Macaristan, İspanya ve İsviçre ulusal federasyonları fiH'nin ilk üyeleridir. Kadın hokeyi birçok ülkede hızla gelişti ve Uluslararası Kadın Hokeyi Dernekleri Federasyonu (IFWHA) 1927'de kuruldu. Üye ülkeler; Avustralya, Danimarka, İngiltere, İrlanda, İskoçya, Güney Afrika, ABD, Galler, IFWHA bir araya gelerek 1982 yılında FIH'ı kurdular. Bugün beş kıtada 114 üyesi var. Merkezi Brüksel'dir. Türkiye, 1927'de Uluslararası Hokey Federasyonu'na üye oldu. 1928'de Almanya, Polonya, Portekiz ve Hindistan üyeliğe dahil edildi. Hindistan, üye olarak kabul edilen ilk Avrupa dışı ülkedir (THF, 2023).

Avrupa Hokey Federasyonu

Avrupa Hokey Federasyonu (EHF), Avrupa'daki hokeyin merkezidir. 1969'da Galler, Cardiff'te kuruldu; İlk başkanı Pablo NEGRE idi. 43 Avrupa ülkesinin üye derneklerinden oluşur. Avrupa Hokey Federasyonu, dünyanın hokeyin merkezi olan Uluslararası Hokey Federasyonu'na (FIH) üye olan 5 kıta federasyonundan biridir. Avrupa Hokey Federasyonu'nun misyonu; "Hokeyi Olimpik bir spor ve Olimpik bir program olarak sürdürmek için Avrupa'da her düzeyde hokeyi desteklemek, geliştirmek, tanıtmak ve yönetmek, katılım standartlarını, eğlenceyi ve halkın katılımını en üst düzeye çıkarmak" Avrupa Hokey Federasyonu, 16, 18 yaş altı ve 21 Yaş Altı ve Büyükler kategorilerinde, Avrupa ülkeleri ve Avrupa'daki Hokey Kulüpleri olarak, açık hava ve salon komitelerinin üyeleriyle işbirliği içinde programlar düzenlemektedir. Genel Kurulu her yıl yapılan Avrupa Hokey Federasyonu, seçilmiş Yönetim Kurulu tarafından yönetilir ve Avrupa Hokey Federasyonu ofisi Brüksel, Belçika'da bulunur (THF, 2023).

Olimpiyat Oyunları'nda Hokey

Erkek hokeyi maçları 1908'den beri Olimpiyat Oyunlarına, kadın hokeyi maçları ise 1980'den beri dahil edilmiştir. 1908'den beri Olimpiyat Oyunları'na dahil olan hokeyi, Basketbol ve Futbol gibi yüksek düzeyde beceri gerektiren karmaşık bir spordur; Hem kızlar hem de erkekler için fiziksel olarak uygun bir spordur. Erkekler kategorisindeki ilk Olimpik hokeyi müsabakaları 1908'de Londra'da yapıldı ve İngiltere, İrlanda ve İskoçya ayrı ayrı yarıştı. Bu yarışmalarda ev sahibi ülke Hokeyi şampiyonasını dışarıda bırakmadı

ve Büyük Britanya 1920 ve 1988’de ve 1908’de Olimpiyat şampiyonasını kazandı. Bu yıl itibariyle, Hindistan Olimpiyatlarda erkekler kategorisine katıldı 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1964, 1980; 1960, 1968, 1984’te Pakistan; 1996 ve 2000’de Hollanda; 1976’da Yeni Zelanda ve 2004’te Avustralya Olimpiyat şampiyonu oldu. 1972 Münih Olimpiyatları’nın en ilginç olaylarından biri, Federal Almanya Cumhuriyeti’nin Hokeyde Hindistan ve Pakistan’ın 44 yıllık hakimiyetine son vermesiydi. Bu şampiyonlukla Almanya da 1992’de şampiyonluğu kazandı. 1988, 1996, 2000’de kadınlar kategorisinde Avustralya; 1980’de Zimbabve; 1984’te Hollanda; 1992’de ispanya; 2004’te Olimpiyat şampiyonluğunu kazanan ülke Almanya oldu. Uluslararası Hokey ilişkileri; 1909’da İngiliz Hokey Birliği ve Belçika Hokey Birliği’nin birbirini karşılıklı olarak tanımayı ve uluslararası hokey ilişkilerini denetlemeyi kabul etmesiyle başladı. 1912 Stockholm Oyunları’ndan başlayarak hokey Olimpiyat Oyunlarından çıkarıldı. Ancak 1920 Antwerp Uluslararası Olimpiyatları’nda hokey tekrar oynandı. 1924 Paris Olimpiyat Oyunları’nın organizatörleri, Uluslararası bir Federasyonun yokluğunu gerekçe göstererek hokeyi Olimpiyatlara katılmayı reddetti (THF, 2023).

Türk’lerde Hokey’in Tarihi Gelişimi

Yazarı bilinmeyen Hatayname adlı kitaba göre hokey sporu, 13. yüzyılda Orta Asya’dan göç ederek Hatay’a yerleşen “Reyhanlı Aşireti” tarafından Türkiye’ye getirildi. Çevrelerindeki diğer insanlarla fazla diyalog kurmadan saf kalmayı, örf ve adetlerini korumayı ilke edinen bu kabilenin, bu oyunun uzun süre yaygınlaşmaması için planlı bir şekilde hareket ettiği de belirtilmektedir. Reyhanlı aşiretinin harman katlarında oynadığı, kendilerine özgü ve “Hök” olarak adlandırılan bu oyunun, Batı’nın “Hokey” dediği, Kanada’daki Kızılderililerin çayırdaki, Avrupalıların ise buz üzerinde oynadığı oyunun kökeni olduğu vurgulanmaktadır. Ülkemizdeki Hokey hakkında bir diğer bilgi ise “Höl”. Gaziantep ilinin Barak köylerinde iki rakip takımın oynadığı Höl Oyunu, Orta Asya Binicilik Sporlarından Çögen (Çevgan, Çukanyan, Bandel, Tubuk, Tüy) Oyununun izlerini taşıyan bir dövüş oyunu olarak tanımlanıyor. Çevgan’a olan benzerliği, genellikle tek elle tutulan bir sopayla tahtadan oyulmuş yumruk büyüklüğünde bir topa vurularak oynanmasıyla dikkat çekiyor. Çevgan, günümüzde İngilizlerin oynadığı “kralların oyunu, oyunların kralı” olarak bilinen Polonun kökenidir. Kamil Ocak’ın da belirttiği gibi Türkler Güney Asya’ya yayıldıktan sonra Hindistan’ı sömürgeleştiren İngilizlerin bu oyunu ülkelerine götürüp Kraliyet Oyununa dönüştürmeleri mümkündür. Bekmann ayrıca “Sport Leyikon” adlı eserinde bu oyunun kökeninin sabun otu olduğunu yazdı. Atı oyundan çıkarıp ucu kavisli bir sopa verdiğinizde hokey, buzda oynandığında buz Hokeyi ve paten giyerek oynandığında Paten Hokeyi gibi birçok çeşidinin oluşturulduğu bir gerçektir ve tüm bu varyantların kökenleri İngilizler’e

dayanmaktadır. Bu durumda, Höl Hokey prensibi olarak gösterilebilir. Proto-Türkler zamanından beri Asya’da binicilik sporlarının yapıldığı bilinmektedir. “Orta Asya bozkırlarının Türk atlıları tarafından çiğnendiği 6. ve 7. Yüzyıllarda; Göktürkler bir önceki binicilik oyunu Gökbörü’yü geliştirerek onu bir binicilik Hokeyi oyununa dönüştürdü” (THF, 2023).



Şekil 1: Türkiye Kadın Hokey Milli Sporcuları

Osmanlı'nın Son Dönemlerinde Hokey

Bu dönemde neredeyse tüm hokey oyuncuları futbolcuydu. Futbol dışındaki zamanlarında sporcular hokey oynadılar ve sürekli antrenmanlarda kaldılar. Bu hokeye Çayır Hokeyi deniyordu. Hokey sporu Türkiye'ye ilk olarak İstanbul'a yerleşen İngiliz aileler tarafından tanıtıldı. İngilizlerin kurduğu kulüplerde kurulan hokey takımlarının 1910 yılında Kadıköy çayırlarında kendi aralarında maç yaptıkları görülmektedir. 1910'ların başında görülen bu faaliyet, Osmanlı hükümetinin bu savaşın karşı tarafında bulunan İngilizlere ait kulüpleri kapatıp ekipmanlarına el koyup Türk kulüplerine dağıtmasıyla 1914 yılında Birinci Dünya Savaşı'nın başlamasıyla birlikte Türk kulüplerinde hokey oynamaya başlamıştır kulüpler. Bu konuda ilk büyük ölçekli girişim Fenerbahçe Kulübü'nde Elkihipzade Mustafa Bey tarafından yapılmıştır. 1913 Yılında Makriköy Numune Mektebi Terbiye-i Bakaniye Mahfili 20 maddelik bir tüzükle kurulmuştur. Kuruluş amaçlarından biri, diğer sporların yanı sıra; Ayrıca futbol, tenis, beyzbol, voleybol, paten ve hokeyde faaliyet göstermektedir. Çünkü o dönemde güreş ve okçulukta Osmanlı imparatorluğu ön plandaydı. Bu düzenleme ile dünyada birçok şubenin ülkemizde yaygınlaştırılması hedeflenmiştir. Daha sonra hokey, Darülmualimin İbtidadis'in (öğretmen okulu) müfredatına dahil edildi. 1913'te Galatasaray ve Fenerbahçe kulübü üyeleri Ahmet Robenson,

Doktor Hamid, Raşit, Galip, Nasuhi, Ali Sami, Cevdet, Celal Beyler sporu tanıtmak için Anadolu gezisi düzenlemeye karar verdiler. İlk olarak İzmit, Eskişehir, Konya, Isparta, İzmir ve çevresine yapılan tanıtım turunda hokeyle ilgili konferanslar verdiler ve gösteriler yaptılar (THF, 2023).

FİZİKSEL UYGUNLUK

Fiziksel uygunluk, günlük aktiviteleri enerjik ve canlı bir şekilde yerine getirebilmek için gereken enerjiye sahip olmayı ve boş zamanları rekreasyonel aktivitelerle değerlendirebilmeyi sağlayan bir durumu ifade eder. Ayrıca fiziksel uygunluk, kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü, hız, esneklik, denge, vücut bileşimi ve olaylara hızlı tepki verebilme yeteneği gibi çeşitli faktörleri içeren bir kavramdır (Özer, 2006). Yüksek fiziksel uygunluk düzeyi günlük yaşamda bireylere uğraşlarını yorulmadan daha uzun süre devam ettirebilme imkânı verir (Genç, 2019). Sporcuların müsabakalarda arzulanan başarıya ulaşmaları için amaca yönelik planlanan ve uygulanan antrenmanlar vasıtasıyla kardiyovasküler sistemin gelişmesiyle yorgunluğa karşı direnç artırılarak ayrıca kuvvet, sürat, esneklik, koordinasyon gibi diğer fiziksel uygunluk özelliklerindeki gelişim ile birlikte sporcunun performansının yükselmesi sağlanabilir (Genç ve Ceviz, 2022).

Fiziksel uygunluk, sağlıkla ilgili ve performansla ilgili fiziksel uygunluk olarak iki grupta incelenebilir.

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk

Sağlıkla ilgili uygunluk, genel sağlık ve hastalık önleme ile ilgili fiziksel uygunluğun bileşenlerini ifade eder. Bu bileşenler, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ve kronik hastalık riskini azaltmak için gereklidir. Sağlıkla ilgili zindeliğin beş temel bileşeni şunlardır:

a. Kardiyovasküler Dayanıklılık: Sürekli fiziksel aktivite sırasında kalbin, akciğerlerin ve dolaşım sisteminin çalışan kaslara oksijen ve besin sağlama yeteneği. Bu genellikle koşma, bisiklete binme veya yüzme gibi aerobik egzersizlerle geliştirilir.

b. Kas Gücü

c. Kas Dayanıklılığı: Kasların tekrarlanan dayanma yeteneği

d. Esneklik: Hareket aralığı

e. Vücut Bileşimi: Yağsız vücut kütleğine göre vücut yağının oranı

Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluğun her bir ögesinin genel sağlığı ve performansı etkileme biçimleri farklı, önemi ise aynıdır. Kardiyovasküler sistem çalışan kaslara oksijen ve besin desteği sağladığından dolayı, kardiyovasküler dayanıklılık koşma, yüzme ve bisiklete binme gibi sürekli efor gerektiren aktiviteler için

çok önemlidir. Buna ek olarak, vücudun enerji sistemlerinin etkinliğini artırarak insanların aşırı bitkinlik hissetmeden uzun süreli fiziksel aktivite yapmalarını sağlar (Garber vd., 2011). Ağır nesnelere kaldırmayı, itmeyi veya çekmeyi gerektiren işler için kas kuvveti esastır. Uzun süreli ağırlık kaldırma veya bir dirence maruz kalma durumları için ise kassal dayanıklılık önem arz etmektedir (Medicine, 2002). Esneklik ise, eklem sağlığının korunmasında, yaralanmaların önlenmesinde ve uygun hareket kalıplarının kolaylaştırılmasında önemli bir rol oynar. Bireylerin eklemeleri tüm hareket açıklığı boyunca hareket ettirmelerine izin vererek etkin hareketi teşvik eder ve kas dengesizlikleri veya kas-iskelet sistemi yaralanmalarına yol açabilecek telafi edici modeller riskini azaltır. Son olarak Vücut kompozisyonu, özellikle sağlıklı kas kütlesi oranını korumak ve obezite seviyesini en aza indirmek, daha düşük kronik hastalık riski ve gelişmiş fiziksel performans ile ilişkilidir. Aksi durum, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve belirli kanser türleri riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Öte yandan, daha yüksek bir kas kütlesi oranı, artan metabolik hız, gelişmiş insülin duyarlılığı ve daha iyi fiziksel performans ile ilişkilidir (Behm vd., 2016). Fiziksel uygunluk durumu daha iyi atletik performans verileri elde etmeye yol açar. Tekrarlı günlük antrenmanlar, branşın karakterine göre fiziksel uygunluğu geliştirir. Her branşın gereksinimi ve buna bağlı olarak antrenman içerikleri farklıdır. Örneğin; bir uzun mesafe koşucusunun baskın fiziksel gereksinimleri yüksek atlama, gülle atma, disk atma veya kısa mesafe koşucusuna göre farklılık göstermektedir (Cureton, 1956).

Performansla ilgili kondisyon, atletik performansı artırmaya ve çeşitli sporlar ve fiziksel aktiviteler için belirli becerileri geliştirmeye daha fazla odaklanan fiziksel uygunluğun bileşenlerini ifade eder. Performansla ilgili uygunluğun bileşenleri şunlardır (Vanhees vd., 2005):

- a. Hız: Hareketleri mümkün olan en kısa sürede gerçekleştirme yeteneği. Hız eğitimi, hızlanmayı ve çabukluğu geliştiren egzersizleri içerir.
- b. Patlayıcı kuvvet, güç, hız (sürat), çeviklik
- c. Reaksiyon zamanı, koordinasyon, denge
- d. Özel disiplinle ilgili diğer yetenekler (Vanhees vd., 2005).

Rekabetçi ve üst düzey sporcularının dört ana alanda üstün becerilere ve eğitime sahip olması gerekmektedir bu beceriler: teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik becerilerdir. Bazı spor branşlarında birkaç kondisyonel öge oldukça önem taşırken bazı spor branşlarında ise tüm kondisyonel ögeler önemlidir. Spesifik kondisyonun iyi olması, bir sporcunun müsabaka veya antrenman boyunca yorgunluğa karşı direnerek bütün biyomotor özelliklerini koruyabilmesi anlamında oldukça önemlidir (Dişçeken, 2023).

Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

Güç: Spor dallarının neredeyse tamamının temel unsurlarındandır. Hız ile kuvvetin bileşimi olarak ortaya çıkmaktadır (Kamuk, 2020). Güç, fiziksel uygunluk parametrelerinden biridir ve bir cisme veya sisteme uygulanan kuvvetin zamanla yaptığı iş miktarını ifade eder. Spor bilimlerinde ise bir dirence maksimum tepkiyi en kısa sürede verebilme yeteneği diyebilmekteyiz (Günay ve Cicioglu, 1998).

Gücün birimi watt'tır (W). Bir cisme uygulanan kuvvetin ve yapılan işin zamanla olan ilişkisi gücü belirler. Gücün matematiksel tanımı şu şekildedir:

$$P = W/t \text{ Burada,}$$

$$P = \text{Güç (watt),}$$

$$W = \text{Yapılan iş (joule),}$$

$$t = \text{Zaman (saniye).}$$

Gücün ölçüm yöntemleri, yapılan işin zamanla bölünmesiyle belirlenebilir. Bu işlem genellikle bir süre boyunca yapılan işin ölçümüyle gerçekleştirilir. İşin ölçümü, genellikle özel ekipman veya cihazlar kullanılarak yapılır. Örneğin, bir kişinin bir merdiven çıkma eylemini ölçmek için, çıkılan mesafeyi, zamanı ve yapılan işi hesaplayan bir cihaz kullanılabilir. Ayrıca, bazı egzersiz ekipmanları veya spor cihazları, kullanıcının harcadığı gücü doğrudan ölçebilen özelliklere sahip olabilir. Örneğin, bir bisiklet ergometresi veya koşu bandında uygulanabilen bazı protokoller, kullanıcının harcadığı maksimum güç veya ortalama güç gibi parametreleri doğrudan watt cinsinden ölçülmektedir (Yıldırım, 2023).

Bu protokollere 'wingate anaerobic test' örneğini verebiliriz. Bu test, kişinin vücut kütlelerinin yüzdesi olarak belirlenen bir dirence karşı bir bisiklet ergometresi üzerinde olabildiğince hızlı pedal çevirdiği güvenli, uygulanması kolay, geçerliliği ve güvenilirliği yüksek, yaygın olarak kullanılan otuz saniyelik bir maksimum egzersiz protokolüdür (Coppin vd., 2012). Test protokolü ve optimal yükün belirlenebilmesi için izlenecek yöntemin detayları Özkan ve arkadaşlarının 2011 yılında yayınladıkları 'Wingate Anaerobik Güç Testinde Optimal Yükün Belirlenmesi' adlı makalesi incelenebilir (Coppin vd., 2012).

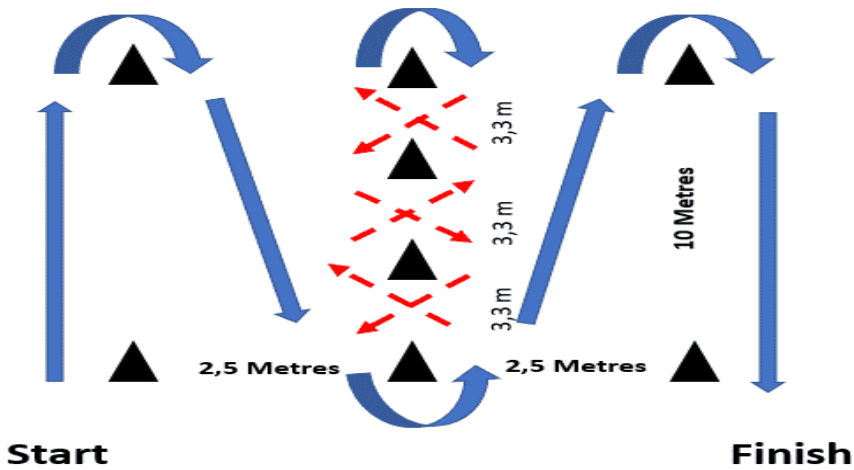
Denge: Denge becerisi sadece günlük faaliyetleri için değil, sportif çalışmalarda da sıklıkla devam ettirilmesi gerekmektedir. Sportif çalışmalarda denge, spor dalına özgü olarak vücudun postür kontrolünü etkili biçimde kullanmasını gerektirmektedir (Kamuk, 2020). Kinesthetic Ability Trainer (KAT 2000, OEM Medical, Carlsbad, USA) denge sistemi ile de laboratuvar ortamında hem statik hem de dinamik denge ölçümleri gerçekleştirilebilmektedir. Tek bacak statik testler sırasında diğer bacak 60-90 derece fleksiyon pozisyonu aldırıldıktan sonra daha önceden işaretlenmiş bir noktaya bakması istenir. Aynı protokol ayakta durur pozisyonda iken çift

ayak olarak da gerçekleştirilebilmektedir. Dinamik denge testleri hareket halindeyken dengeyi değerlendirmek için kullanılır. Aynı platformda optimal pozisyonda olan kişiye çift ayak ile bilgisayar ekranındaki topun daire hareketi ile oluşturduğu pozisyonunu, platformu hareket ettirerek izlemesi istenerek dinamik denge ölçümü de gerçekleştirilebilir (Erkmen vd., 2007).

Hız (Sürat): Bireyin vücudunun tamamını ya da bir bölümünü en hızlı şekilde bir yerden başka bir yere hareket ettirilmesidir. Motorik hareketlerin gerçekleşmesi sonucunda meydana gelmektedir (Kamuk, 2020). Birim zamanda hareket hızını yani sürat performansını belirlemek için kullanılan testlerin başında fotosel cihazından faydalanarak süre ölçüm metodu kullanılabilir.

Koordinasyon: denge, güç ve çeviklik gibi bileşenlerin iyi düzeyde olması gerekmektedir. Koordinasyonunun iyi olmasında yakalama, atma gibi uygulamaların gerçekleştirilmesi sağlamaktadır (Kamuk, 2020). Hareket görevini gerçekleştirirken yüksek performans için gereken karmaşık bir motor beceri türüdür ve kasların düzenli bir şekilde birlikte çalışmasıyla gerçekleşen hareketlerin kontrol edilmesi yeteneğini ifade eder. İyi bir koordinasyon, spor performansı, hareket becerisi ve günlük yaşam aktivitelerinde başarı için önemlidir (Yıldırım, 2023).

Çeviklik: performansla ilgili sporlarda süratli biçimde yön değiştirebilme becerisidir. Bu beceri sporcular için oldukça önemlidir. Çeviklik; hız, denge, koordinasyon ve kuvvetin birleşiminden meydana gelmektedir (Kamuk, 2020). Belirli mesafelere yerleştirilen hunilerin arasından maksimumu sürat ile geçmeyi ve yön değiştirmeyi içeren 'Illinois Çeviklik Testi' çeviklik ölçüm yöntemleri arasında kullanılan en yaygın testlerden biri olduğu söylenebilir.



Şekil 2: Illinois çeviklik test parkuru

Reaksiyon Zamanı: Reaksiyon zamanı, bir uyarıya verilen tepki için geçen süreyi ifade eder ve genellikle fiziksel uygunluk ve spor performansının bir parçası olarak değerlendirilir. Reaksiyon zamanı, çeşitli faktörlerden etkilenebilir, bunlar arasında sinir sistemi işleyişi, algı süreçleri ve motor beceriler yer alır. Görsel ve işitsel reaksiyon zamanları spor performans için önemlidir. Görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarının ölçümü için 'New Test reaksiyon cihazı' kullanılabilir. Sessiz bir odaya alınan bireyler, sandalyeye elleri masanın üzerinde olacak şekilde oturtulur. Sporculardan eşit olmayan aralıklarla verilen önce ışık, sonra ses uyarılarına cevap vermesi istenerek cevaplar saniye cinsinden kaydedilir (Karagöz vd., 2017).

Fiziksel Uygunluğun Yararları Nelerdir?

1. Kas kuvvetinin korunması ve arttırılmasını sağlar.
2. Vücut düzlüğünü ve postürünü korur.
3. Yorgunluğu azaltır.
4. Kalbin ritmini düzenler.
5. Solunum kapasitesinde artış meydana getirir.
6. Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur.
7. Beyin damar hastalıklarının gelişim riskini azaltır.
8. Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur (Güler, 2021).

HOKEY VE FİZİKSEL UYGUNLUK

Hokey sporu fiziksel uygunluğun tüm elemanlarını içerisinde barındırmaktadır. Yarışmalarda maksimum olarak üst düzey kondisyon ile oynanan hokey; süratli ayrıca atik oynanan bir spor branşıdır. İyi bir hokey sporcusu üst düzey anaerobik ve aerobik kapasiteyi müsabaka boyunca elinde tutmalıdır. Hokey'de kısa ve uzun mesafede çabukluk hem hücum hem de savunma oyuncuları için gereklidir. Hız çok önemli bir etmendir. Top ve stick ile beraber hızlanabilmek ve topu rakipten alabilmek için ani sürat gereklidir. Yüksek bir aerobik kapasiteye sahip olan sporcu sprintleri devamlı atabilir ayrıca sahip olunan iyi bir anaerobik kapasite ile oyun içerisinde tekrarlanan sprintlerde daha fazla alanı daha hızlı kat etme olanağı sağlanacaktır. Orta saha oyuncuları her maçta ortalama 12 km yol koşmaktadırlar. Oyuncular 30 m ve 3 m arasındaki eforlu ve kısa sprintlerini joglar ve yürümeler ile intensive efordan kullanmaktadırlar. Kısa süreli yüksek eforlu yüklenmeler oyunun karakterini çizmektedir (Traverner, 2005). Çim hokeyi, yürüme, koşma, hızlı koşma, yön değiştirme, pas verme ve vurma gibi fiziksel eylemleri içeren, hızlı tempolu, aralıklı bir takım sporudur. Bu fiziksel eylemler, görevleri tamamlamak için yüksek düzeyde hem anaerobik hem de aerobik kondisyon ve güç gerektirir (Lythe and Kilding, 2011). Sporunun vücut yapısı ile ilgili olarak sportif uygunluk düzeyi ve amaca uygun olarak yapılan düzenli sportif antrenmanların

neden olduğu fiziksel gelişimin belirlenmesi performans açısından oldukça önemlidir (Brown ve arkadaşları, 1986). Çünkü antrenmanlarla vücut yapısı ve özellikleri gelişmektedir (Comparetti, 1978). Hokeyde oyun süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında temel motorik özelliklerin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Ancak tüm takım sporlarında olduğu gibi hokey’de de çabuk kuvvet, sürat, kuvvette devamlılık ve koordinatif yetenekler gibi bazı motorik özellikler öne çıkmaktadır (Şahin, 2008)

SONUÇ

Hokey oyuncularının fiziksel uygunluk durumları, performanslarını optimize etmek ve etkili bir şekilde sürdürebilmek için belirli fiziksel parametreleri göz önünde bulundurmalıdır. İdeal bir hokey oyuncusunun fiziksel uygunluk yapısı şunları içerebilir:

Aerobik Dayanıklılık: Hokey maçları sırasında sürekli olarak yüksek tempoda koşmak ve hareket etmek gerektiğinden, oyuncuların iyi bir aerobik dayanıklılığa sahip olmaları önemlidir. Bu, uzun süre boyunca yüksek tempoda performans sergilemelerine yardımcı olur ve hızlı toparlanmalarına olanak tanır.

Anaerobik Dayanıklılık: Hokey sporu yoğun bir şekilde anaerobik dayanıklılığa ihtiyaç duyulan bir spordur. Oyun esnasında sık sık atılan sprintler, ani manevralar ve top kontrolleri bu ihtiyacı daha da gerekli kılmaktadır.

Sürat ve Patlayıcı Kuvvet: Hokey; ani hızlanma, sprintler ve hızlı yönlendirme gerektiren bir spor dalıdır. Oyuncuların sprint hızı ve patlayıcı kuvvet geliştirmeleri, daha hızlı manevralar yapmalarına ve rakiplerine üstünlük sağlamalarına olanak tanır.

Çeviklik ve Koordinasyon: Çeviklikleri ve vücut koordinasyonları yüksek olan hokey sporcuları; topu daha iyi kontrol eder. Doğru ve düzgün dripling atarak rakip oyuncularından sıyrılmaları, vuruş kalitesi ve pas verme gibi becerileri iyi gelişmiştir.

Denge ve Dayanıklılık: Çim hokeyi oyuncularının ayakta kalma yetenekleri ve beklenmedik gelişen ataklardaki ani top ile temas durumlarında dayanıklılıkları önemlidir. Oyun sırasında fiziksel temaslara maruz kalmaları muhtemeldir, bu nedenle denge ve dayanıklılık, sakatlıkları önlemeye de yardımcı olabilir.

Kuvvet: Hokey sporcuları için kuvvet; hızlı hızlanmalar, güçlü vuruşlar, top kontrolü, savunma ve hücum becerilerini geliştirmenin yanı sıra sakatlık riskini azaltmaya da yardımcı olur.

Esneklik: Esneklik, hokey oyuncularında çok önemli olan bir motorik özelliktir. Çünkü hokey sporu hemen hemen tüm vücudun etkin kullanıldığı bir branştır. Esnekliği iyi gelişmiş olan bir hokey sporcusunun sakatlanma riski

azalabilir ve hareket kabiliyetleri artabilir. Bu da oyuncuların daha etkili bir şekilde sahada hareket etmelerine ve gerekli olan performanslarını daha verimli kullanmalarına yardımcı olur.

Psikolojik Dayanıklılık: Hokey oyuncuları ayrıca psikolojik dayanıklılığa sahip olmalıdır. Baskı altında performans sergileme, motivasyon ve odaklanma yetenekleri de önemlidir.

Her oyuncu farklı bir fiziksel yapının ve yeteneklerin bir kombinasyonuna sahip olabilir, bu nedenle bu parametrelerin her birini geliştirmek, her oyuncunun kendi güçlü yönlerini vurgulamasına yardımcı olabilir. Antrenman programları, oyuncuların bu fiziksel uygunluk özelliklerini geliştirmelerine yardımcı olacak şekilde kişiselleştirilmelidir. Ayrıca, bir sporcu fiziksel uygunluklarını değerlendirmek ve iyileştirmek için bir spor fizyoloğu veya antrenörden yardım alabilir.

Fiziksel uygunluğun sporcuların performanslarını artırmada ve branşın gerektirdiği fiziksel gereklilikleri yerine getirmede olumlu katkılarının olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla hokey sporunun gerektirdiği yüksek kondisyonel performansın geliştirilmesine ve sporcularda branşa yönelik olması gereken fiziksel hazırlık durumlarına çalışmamızın katkı sunacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1-11.
- Brown, M. A., Mayhey, J.L, Boleach, M.A.; "Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in High School Basketball Players" *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 26:1- 4, (1986)
- Comparetti, M.; *Genetics and Sport Basic Book of Sport Medicine*, 137, (1978)
- Coppin, E., Heath, E. M., Bressel, E., Wagner, D. R. (2012). Wingate anaerobic test reference values for male power athletes. *International journal of sports physiology and performance*, 7(3), 232-236.
- Cureton, T. K. (1956). Relationship of physical fitness to athletic performance and sports. *Journal of the American Medical Association*, 162(12), 1139- 1149.
- Dick, R., Hootman, J. M., Agel, J. et all. (2007). Descriptive Epidemiology of Collegiate Women's Field Hockey Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988-1989 Through 2002-2003. *Journal of Athletic Training*, 42, 211-220.
- Dişçeken, O. (2023). Tenise Özgü Fiziksel Uygunluk. Gökmen Özen (Ed), *Sporun Kavramsal Temelleri-8 kitabı içinde* (ss. 231-252). İstanbul, EFE Akademi Yayınları.
- Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A. S., Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 115-122.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.
- Genç, H. (2019). Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Unsurları. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde* (ss. 135-152). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Genç, H., Ceviz, E. (2022). Sporcularda Antrenman ve Müsabaka. Prof. Dr. Filiz Fatma Çolakoğlu, Doç. Dr. Dicle Aras, Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Ünver (Ed.), *Sporcu Sağlığı Kitabı içinde* (ss. 79-99). İstanbul, EFE Akademi Yayınları.
- Güler, M. (2021). İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkileri. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Günay, M., Cicioglu, H. (1998). Egzersiz fizyolojisi.
- Harry, K., Booyesen, M.J. (2020). Daha Hızlı Kalp Atış Hızı Toparlanması, Kadın Çim Hokeyi Oyuncularında Yüksek Yoğunluklu Maç Aktivitesi ile İlişkilidir - Antrenman Uygulamaları. *J. Mukavemet Koşulları Res.* 34 :1150-1157.
- <http://www.turkhokey.gov.tr/sayfalar/2/tarihce> (E. T. 15.09.2023)
- Kamuk, Y.U. (2020). Fiziksel Uygunluk. Emrah YILMAZ (Ed.) *Spor Bilimlerin*
- Karagöz, Ş., Özkan, I., Yıldırım, İ. (2017). İki farklı hentbol antrenmanının 11-13 yaş çocukların sürat çeviklik ve reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-20.
- Lythe, J., Kilding, A. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. *Int J Sports Med.* 32(07):523-528.
- McGuinness A., Malone S., Petrakos G., Collins K. (2019). Rekabetçi Maç Oyunları Sırasında Elit Uluslararası Kadın Çim Hokeyi Oyuncularının Fiziksel ve Fizyolojik Talepleri. *J. Mukavemet Koşulları Res.* 33 :3105-3113.

- Medicine, A. C. o. S. (2002). ACSM. Position stand on progression models in resistance training for healthy adults. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, 34(2), 364-380.
- Morenos, E., Romero-Moraleda, B., Castagna, C., Casamichana, D. (2018). Hokeyde Yorgunluğun Hareket Modelleri Üzerindeki Etkisinde Konumsal Karşılaştırmalar. *Uluslararası J. Spor Physiol. Rol yapmak*. 13 :1149–1157.
- Murtaugh, K. (2009). Field Hockey Injuries. *Current Sports Medicine Reports*, 8, 267–272.
- Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım;78-193.
- Şahin, G. (2008). 17-19 yaş grubu elit erkek çim hokeycilerde uygulanan iki farklı kuvvet antrenman programının bazı fiziksel, fizyolojik ve teknik özelliklere etkileri, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Temel Kavramlar içinde. (ss. 121-143). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Traverner, C.M. (2005). 'Field Hockey' Techniques and Traverner, Human Kinetics, USA, 173-179.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005). How to assess physical activity?
- Yıldırım, U. C. (2023). *Sporun Kavramsal Temelleri-8: Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER VE SPOR

Mehmet ERKAN¹, Cahit ZENGİN²

Özel Gereksinimli Birey

Psikomotor davranışları kısıtlı veya hiç olmayan, duygusal durumlarında zorluklar çekebilen, zihinsel olarak yüksek veya düşük becerileri olan bireyler olarak tanımlanabilir (Eripek, S. 2002: 3).

Zedelenme

Kişinin hayatı boyunca karşılaşılabileceği farklı sorunlardan ötürü gerçekleşebilecek vücut uzvunun ya da uzuvlarının görevlerinin aksatması veya hiç yapamaması olarak tanımlanabilir. (Ataman, 2009: 13)

Yetersizlik

Bireyin vücut bütünlüğü veya işlevlerindeki aksaklık ve yokluğu olarak tanımlanır. Engellilik ise fiziksel, bilişsel ya da duyuşsal bir fiili istenilen düzeyde ya da yeterli sayılabilecek seviyede yapamaması durumu olarak tanımlanır. Bir şeyi yapmada yeterli olmamayı, belirli bir şekilde davranmada sınırlı kapasiteyi tanımlamaktadır. Daha kısa bir deyişle yetersizlik, bireyin işlevlerini yerine getirememesi durumudur (Eripek, S.2002:3).

Engellilik Nedenleri

Doğumdan Önceki Süreçte Gerçekleşen Durumlar

- Annenin Radyasyona maruz kalması,
- Annenin kullandığı bazı ilaçlar,
- Annenin sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı
- Annenin beslenme düzeyindeki yetersizlik veya düzensizlik
- Annenin hamilelikte yaşadığı kazalar veya hastalıklar
- Baba ile anne arasındaki kan uyumsuzlukları
- Anne ya da babadan gelen kalıtsal rahatsızlıklar

1 Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 0009-0008-4672-0042, erkanmehmet74@gmail.com

2 Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 0009-0002-1974-6905, cahitzengin47@gmail.com

- Annenin yaşadığı duygusal travmalar
- Annenin geç ve genç yaşta hamile kalması
- Radyasyona maruz kalma,

Doğum Esnası Sürecinde Gerçekleşen Durumlar

- Doğumu yaptıran kişilerin bilgi ve tecrübe eksikliği,
- Erken doğum veya ge doğum olması
- Annenin doğum kanalının dar olmasına bağlı geciken doğumlar,
- Bebeğin doğum anında az oksijen alması
- Annenin yaşadığı kaygı ve stres

Doğum Sonrasındaki Süreçte Gerçekleşen Durumlar

- Bireyin yaşadığı ağır hastalık veya kazalar
- Anne babanın bireye karşı bilgisizce davranışları
- Bireyin toplumda yaşayabileceği istismar,
- Bulunduğu bölgede veya ortamdaki beslenme durumları
- Bireyin yaşadığı travmatik olaylar
- Doğal afetler
- Savaşlar

Özel gereksinimli bireylerin bulunduğu dönem ihtiyaçlarının karşılanması ve eğitim-öğretim hizmetlerinden daha fazla yararlanabilmelerinin sağlanması için özel donanım, yöntem ve programların yapılması gerekmektedir. Bunun yanı sıra özel eğitim kurum ve bu kurumlarda çalışabilecek nitelikli öğretmenlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kurumlar ve kurumda çalışan kişilerin düzenli olarak denetiminin yapılmasının da kurumların işleyiş ve niteliğine katkı sağlamalıdır. Özel gereksinimli bireylerin hayata katılımının ve uyumunun sağlanabilmesi için bu ihtiyaçların maksimum bir şekilde karşılanması gerekmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2016: 2).

Özel gereksinimli bireyler 5 gruba ayrılmaktadır. Bunlar (Eripek, S. (2002:7).

- Otizm Spektrum sendromlu birey
- Zihinsel engelli birey
- Bedensel engelli birey
- Görme engelli birey
- İşitme engelli birey

Otizm Spektrum Birey

Bireyin yaşamının ilk yıllarında beyin fonksiyonlarındaki sorunlardan meydana gelen daha sonraki süreçlerde bireyin kişisel ve sosyal olarak gelişimini

sınırlayan bir hastalık olarak tanımlanabilir (Sağlık Bakanlığı, 2016: 2). Otizm bireyler çoğunlukla düşük zihinsel becerilere sahiptir. Sosyal etkileşim ve bireylere yakınlık gösterme kabiliyetleri de zayıftır (Sağlık Bakanlığı, 2016: 2).

Zihinsel Engelli Birey

Bireyin yapması gereken bilişsel fonksiyonlarını belirgin bir şekilde yapamaması durumu olarak tanımlanabilir (Servonsky ve Opas, 1987: 545-550).

Zihinsel Engelli Sınıflamaları

- 2. Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik:** Bireyin zekâ seviyesi 50-55 ile 70 arasında bulunur. Bu bireyler eğitim süreçlerinde basit matematik hesaplamaları, okuma – yazma gibi becerileri kazanabilirler.
- 3. Orta Düzeyde Zihinsel Yetersizlik:** Bireyin zekâ seviyesi 35-40 ile 50-55 arasında bulunur. Bu bireyler, yapması gereken rutin işlerde bile daha çok özel eğitime tabi tutulurlar
- 4. Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik:** Bireyin zekâ seviyesi 20-25 ile 35-40 arasında bulunur. Bu bireyler, günlük yapması gereken becerileri ömür boyu özel eğitim hizmet ihtiyacı almalıdırlar.
- 5. Çok Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik:** Bireyin zekâ seviyesi 20-25'in altında bulunur. Bu bireyler, sürekli gözetim altında bulunup sürekli bağımlı olan bireylerdir (Özel Eğitim Sitesi, 2007).

Bedensel Engelli Birey

Bireyin farklı sebeplerden dolayı sinir, kas ve iskelet sisteminde aksaklık veya eksiklik olmasından dolayı günlük işlerinin bazılarını ya da hiçbirini yerine getirememesi durumudur. Engelli, doğuştan veya sonradan herhangi bir hastalık veya kaza sonucu bedensel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecede kaybetmesi nedeniyle normal yaşamın gerekliliklerine uyamama durumu olup korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetine ihtiyacı olan kişi olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, T.2012.1).

Bedensel Engel Türleri:

Bedensel engel türleri incelendiğinde (Kızıлтаş M.2012):

- Kas rahatsızlıkları (Doğuştan)
- Serebral Palsi
- Omurilik rahatsızlıkları
- Travma sonucu oluşan sinir sistemi rahatsızlıkları
- Doğuştan ya da sonradan felç

Görme Engelli Birey

Bireyin iki gözünün görme oranı 1/10'dan az olan eğitim öğretim sürecinde görme yeteneğinden yararlanması imkânsız olan bireylerdir (West ve Sommer, 2001: 79)

İşitme Engelli Birey

Kişinin kendisine iletilen bazı veya hiçbir frekansı algılamama sorunundan doğan bir engel çeşididir. Duyma yetisini tamamen ya da kısmen kaybetmiş kişilere "İşitme engelli" denir (Paksoy Eğitim.2016).

Okullarda Verilen Özel Eğitim Desteği

Özel eğitim, yoğunlaşmaktan farklı ve belirli aralıklarla parçaların sunulması, olağanüstü özelliklerin kapasitesinin kapasitelerinin en üst düzeyde kapasitesinin sağlanmasını sağlayan, engel durumunu yeterliliğe dönüştürmeyi sağlayan, engelli bağışı kendine yeterli hale getirerek toplumla iç içe alınması, üretken oranı gerekliliklerin sağlanmasıyla bağışlanan eğitimidir. Okullarda verilen eğitimin öğrencilerin ihtiyacına göre yapılması esastır. Beden, zihin, duygusal ve sosyal gelişim özellikleri yönünden normal çocukların gelişim özelliklerinden ayrılan çocukların eğitim ve öğretim işlerini kapsayan çalışmaları "özel eğitim" olarak tanımlamaktadır (Özsoy vd, 1989:125-170).

3. Özel eğitim tedavisi olanların sınıflandırılması şu şekildedir :

- Zihinsel Yetersizlik(hafif, orta, ağır, çok ağır)
- İşitme Yetersizliği
- Görme Yetersizliği
- Ortopedik Yetersizlik
- Sinir Sisteminin Zedelenmesi ile Ortaya Çıkan Yetersizlik
- Dil ve Konuşma Güçlüğü
- Özel Öğrenme Güçlüğü
- Çoklu Fazla Alanda Yetersizlik
- Duygusal Uyum Güçlüğü
- Süreğen Hastalık
- Otizm
- Sosyal Uyum Güçlüğü
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
- Özel Yetenek (Özel Eğitim Sitesi, 2007).

Özel eğitim hizmetleri yönetmeliğinde, özel eğitim öğrencilerinin eğitimlerini en üst düzeyde alması gerekmektedir. Öğrenciler akranlarıyla beraber tam zamanlı ya da yarı zamanlı eğitim almaktadır. Aynı zamanda destek eğitim hizmetleri de sunulmaktadır. Ram Özel Eğitim Değerlendirme

Kurulu Raporuna göre normal gelişim gösteren bireyler akranlarıyla normal sınıfta akranlarıyla ders almaya devam edebilir veya özel eğitim sınıflarında yarı zamanlı olarak kaynaştırma yoluyla eğitimlerine devam etmektedir. Kaynaştırma öğrencileri, normal gelişim gösteren akranlarıyla devam edip, özel eğitim desteği de alıp öğrenimlerine devam etmektedir. Özel eğitim ihtiyacı olan bireyler, diğer bireylerle beraber eğitim alabilmektedir. Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim okul öncesi eğitim, ilkokul ortaokul ya da mesleki ve teknik eğitim programlarının uygulandığı özel eğitim okullarında da gerçekleştirilebilmektedir ki bu uygulamalar alan yazında tersine kaynaştırma uygulamaları olarak adlandırılmaktadır (Melekoğlu, 2018: 1-17).

Tam aralıklı kaynaştırma kapsamında eğitim alan raporu, kayıt dışı tutulan eğitim programı takip edilip, bu programlara ve eğitimsel performanslara dayalı olarak bireyselleştirilmiş eğitim programları (BEP) hazırlanmakta ve uygulanmaktadır. Tam aralıklı kaynaştırma uygulama ile eğitim alan bilgilendirme için okullarda ve kurumlarda elverişli ortam düzenlemelerinin yapılmaktadır. Kaynaştırma/bütünleştirme kapsamında öğrencinin almış olduğu eğitimin yanında öğrencinin ilgi alanlarında yakalamış olduğu başarılarının değerlendirilmesi yapılmaktadır. Kaynaştırma/Bütünleşme öğrencileri kayıtlı olduğu okullarda uygulanan plan ve programı takip ederlerse bu öğrenciler için BEP (Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı) hazırlanıp uygulanır. Program düzenlendikten sonra destek eğitimi odası açılır. Kayıtları devam ettiği sürece BEP'lerine göre değerlendirmeleri yıl boyunca devam ediyor. Bu değerlendirmeler sırasında yetersizlik türü, gelişim özellikleri, eğitilmiş performansların kaydedilme süresi, ortam, yöntemler gerekli düzenlemelerin yapılması gerekmektedir. Merkezi sınavlar yapılmakta olup gerekli kapsamlar toplanmaktadır. BEP te sadece tek kişi yer almamaktadır. BEP in uygulanması, geliştirilmesi, izlenmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir. Bunun içinde geliştirme birimi kurulmaktadır. Bu kurulda okul müdüründen velisine kadar herkes bu görevi üstlenmektedir. Aynı zamanda RAM dan da görüş alınabilmesi için RAM dan bir üye de geliştirme ekibine katılmaktadır. Bu ekibin görevi öğrencilerin gelişimine katkıda bulunmak ve aynı zamanda gelişiminin yanında BEP te yapılacak değişiklikleri düzenlemektir. Özel yeteneğe sahip olan öğrencilere destek eğitim odasında hizmet verilmektedir. Bu öğrenciler için eğitim materyalleri ve özel araç gereçler temin edilmektedir. Özel eğitim desteği alan öğrenci için geliştirilen programın onayı ailesi tarafından alınır. Bireye özgü öğretmeni tarafından geliştirilmiş olan bu program öncelikli amacı belirlenen hedeflere ulaşmaktır. Bu hedeflerden bazıları bireyin eğitim ve öğretimini içine alan birtakım ihtiyaçlarını gidermektedir. Öğretmenin çocuğun gelişimi için kullandığı bir programdır. Öğrenciyle iletişimi kolaylaştıran bir programdır. İhtiyaçlara göre düzenlenebilen ve esnetilebilen bir çalışma programıdır (Yılmaz, E. ve Melekoğlu, M. A. (2018).3).

Bep'in Yararları

Bep'in yararlarını maddeler halinde bakıldığında

- Çocuğun sorumluluk almasına yardımcı olunur.
- Çocuğun seviyesine uygun eğitim verilir.
- Çocuğun yapabilecekleri tasvir edilir.
- Çocuğun yol gösterip bilgisini kullanmasına olanak tanır.
- Çocuğun farklı gereksinimlerine tanınmasına yardımcı olur.
- Çocuğun öğrenip, öğrenmediği izlenir ve yeni program hazırlanır.
- Çocuğun ilerlemesi izlenip kayıt altına alınır.
- Çocuğun eğitiminde sorunları çözmeyi öğrenir ailesi ve çevresi tarafından söz sahibi olur.
- Yapılan çalışmalarının etkililiğine yardımcı olunur.
- Çocuğun sorunlarının gelişiminin değerlendirilmesini sağlar (Kolay Kampüs,2021).

Spor

Ferdi veya takım halinde gerçekleştirilen, bünyesinde rekabet bulunduran, kuralları daha önceden düzenlenen aynı zamanda eğlence unsurunu bulunduran kişisel aktiviteler bütünüdür. Özel bireyler tarih boyunca hep hayatımızda yakın veya uzak çevremizden mutlaka olmuştur. Bu bireylerin sosyalleşmesi ve kişisel gelişimlerinin sağlanması için en büyük faktörlerden biri de spor faktörüdür. Bu bireyler yaptığı spor faaliyetleri ile beraber hayata karşı hayata tutunma çabası ve toplumda var olma duygusu kazanması açısından oldukça önemli bir durumdur. Eğitim seviyesi düşük olan ailelere ise Rehberlik Araştırma Merkezleri, okuldaki psikolojik danışman veya farklı kurum kuruluşlarda görev yapan devlet görevlileri çocukları spora yönlendirme konusunda yardımcı olmaktadır (Altunhan vd., 2021).

Özel Gereksinimli Bireylerin Spor Alanı Seçiminde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Özel gereksinimli bireylerin akranları arasında geri kalmamasını sağlamak için gruplar arasında benzerlik sağlanmalıdır. Bu bireylerin spor alanı planlamasında dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Bunlardan biri yaş kriteridir. Birey kendi yaşlarıyla spor alanında faaliyet göstermelidir. Birey gelişimsel özelliklere bağlı olarak kendisinden yaşça büyük bireylerle spor yaptığı zaman kendisini o spor alanında eksik hissedebilir, ya da kendisinden yaşça küçük bireylerle spor yaptığında sıkılabilir. Dikkat edilmesi gereken diğer faktörse sporcuların engel durumudur. Görme, duyma fiziksel engel durumu bulunan sporcular kendi engel durumundaki kişilerle spor eğitimini almalıdır (Kurtoğlu vd., 2022). Engel durumuna göre planlama yapılmalıdır.

Planlamada diğer önemli faktör olan cinsiyet faktöründe ise genellikle aynı cinsiyette olan bireyler yaş dönemine bağlı olarak beraber veya ayrı spor yapmak istemektedir küçük yaşlardaki bireyler sadece hem cinsi ile spor yapmak isterken ergenlik dönemi ve sonrasında ise bu durum değişebilmektedir. Dikkat edilmesi gereken bir başka durum ise yetenek faktörüdür (Kurtoğlu vd., 2023).

Bireyin yeteneği ölçüsünde sportif faaliyetlere atılması önemlidir. Özel gereksinimli birey yapabileceğinin üstünde bir sportif davranış sergilenmesi istendiğinde birey de bunu gerçekleştiremediğinde spor alanında kendisini kötü hissedebilir her bireyin kendi engel türüne göre sporlara yönetim yöneltilmesi önemlidir. Örneğin işitme engelli bir bireyin denge konusunda sorun yaşadığı bilindiği için cimnastik sporu denge tahtası, düz çizgi üzerinde yürüme vb. etkinliklerde daha çok dikkat edilmesi gerekmektedir. Mümkünse daha az denge gerektiren spor ve beden eğitimi etkinlikleri düşünülmelidir. Beden Eğitimi ve Spor dersinde özel eğitim bireyleri için uygulanan programların amaçları arasında bireylere en üst düzeyde kazanımlar amaçlanmaktadır. Derslerde öğrencinin bir şeyleri başarmasına yardımcı olunur. Topluma uyumun yanında yaşamın devamlılığını sağlamak büyük önem arz etmektedir. Program öğrencilerin ihtiyacı göz önüne alınarak özel olarak hazırlanmaktadır. Yapılacak olan egzersizlerde öncelikle özel eğitim öğrencileri için uyarlanmış egzersizler yapılır. Daha sonra onlar için iyileştirici egzersizler yapılır. Son olarak öğrencinin gelişimi için egzersizler yapılır. Beden Eğitimi programları uygulanırken normal sınıfların Beden Eğitimi programlarını yürüten öğretmenlerin genellikle birincil hedeflerinin öğrencilerin fiziksel ve motor yeterliliklerini geliştirmek olduğunu belirtirken, özel gereksinimi olan bireyler için uyarlanmış beden eğitimi uygulamalarında birincil hedeflerin; algısal motor fonksiyonlar, sosyalleşme, arkadaşlık kurabilme, kabul edilme, benlik kavramı konularını kapsaması gerekliliğini belirtmiştir (Özsoy, 1988).

Özel Bireyler ve Spor Tarihi

Özel bireyler sporu, basit rekreatif faaliyet ile yarışma sporları gibi çok çeşitli sportif etkinliklerinde oluşan bir alandır. Özel bireyler için spor uyumlu hale getirmek kişisel fayda ve sosyal kaynaşma için önem arz etmektedir. Özel tesisli sporunun en önemli amacı da belirtildiği gibi rehabilite etmek ve sosyal kaynaşmayı sağlamaktır. Antik çağlardan beri hareket halinde otonom rehabilitasyon faaliyetleri yapılmaktaydı (Haep, 1995: 30).

Çağlar boyunca doktorlar fiziksel egzersizlerin arttırılmasını kabul edip tedavilerinde kullanılmışlardır. Erasistratos, Galen ve İbn-i Sina gibi filozof ve hekimler, fiziksel cerrahi tedavilerin jimnastiğinin bireylerin araştırmacıları geliştirici etkileriyle birlikte düşünülmüş konusunu önemsemiş ve uygulamışlardı. Londra'da ilk kez Ampute koşu yarışmaları yapıldı. Almanya'nın Başkenti Berlin'de 1888 yılında ilk kez İşitme Engelliler Spor

Kulübü kuruldu. Bunu takip eden süreçte yine Almanya’da ilk kez 1910 yılında işitme Engelliler Spor Federasyonu oluşturuldu. Almanya’da gelişen bu süreçte diğer ülkeler de bir araya gelerek Uluslararası İşitme Spor Federasyonu 1924 yılında kurmuşlardır (Ehricht 1973: 11).

Dünya Savaşının ardından neden olduğu sakatlıkların artmasıyla beraber özel bireylerin spor yapmasındaki çok önemli bir faktör olmuş ve özel bireylerin spora başlatılması planlanması yapılmıştır. Aradan geçen zamandan sonra da dünyada tekrar siyasi gerilimler olmuş ve bu gerilimlerden sonra ülkeler birbirlerine tekrar savaş açmıştır. 2. Dünya Savaşı başlamış sonra çok fazla savaş gazisi olmasından ötürü birçok ülke insanlarını hayata tekrar dahil etmek için Beden Egzersizler ve Spor üzerine incelemeler yapmaya ve tedavi yöntemleri bulmaya ağırlık verilmiştir. İlk kez İngiltere’de 1944 S. Ludwig Gutmann tarafından Stoke Mandeville askeri hastanesinde savaş gazileri için tedavi ve hayata tekrar uyum merkezi kurulmuştur (Erten, 2019: 7). Gutmann, savaşın sonlarına doğru tekerlekli sandalye basketbol sporunu eğlence ve tedavi amaçlı bu bireylere oynatmaya başlamıştır (Kosel ve Froböse, 1999).

Tekerlekli Sandalye Basketbolu branşında önemli gelişmeleri gören bilim insanları farklı sporları da uygulamaya başlamıştır. Cirit atma, gülle atma, çekiç atma gibi teknik gerektiren egzersizlerle başlamıştır. Gutmann Tekerlekli Sandalye Basketbol sporu fikrini o dönemde yapılan Olimpiyatlarla bağdaştırıp özel bireyler için bir olimpiyat yarışması düzenleme adımlarını atmıştır. 1948 yılında yapılan Londra Yaz Olimpiyatlarından sonra sadece okçuluk branşında engelli yarışmaları düzenlenmiş ve Paralimpik Oyunlar tarihinin de başlangıcı olmuştur (Guttmann, 1979: 27).

Paralimpik Oyunlar

Paralimpik oyunlar farklı engel gruplarından sporcuların katıldığı yarışmalar ve müsabakalardan oluşan etkinliklerdir. Bu olimpiyatların ismi İngilizce ’de olan engelli ve olimpiyat kelimelerinin birleşiminden oluşur. Yaz ve kış olimpiyatları o dönemde yapılan olimpiyatların hemen ardından yapıldı. Uluslararası Paralimpik Komitesi yapılan bu organizasyonun denetimini de yapmaktadır. Paralimpik Oyunlar ilk kez İtalya’nın başkenti Roma’da 1960 yılında organize edilmeye başlanmıştır. Günümüzde ikinci en büyük spor organizasyonu unvanına sahiptir. Uluslararası Paralimpik Kış oyunlarının ilk defa yapıldığı yer İsveç’in Örnkölsvik (1976) kentidir. Yaz ve kış olimpiyatları 4 yılda bir yapılmaktadır. En son yapılan yaz ve kış olimpiyatları 2020 Tokyo Olimpiyatları olmuştur (Konar, N. (2003:166).



Şekil:1 Paralimpik Oyunları Amblemi

Türkiye ve Paralimpik Tarihi

Türkiye ilk defa 1992 yılında Barcelona’da düzenlenen ”Paralimpik Oyunları’na katıldı. Bu tarihten sonra her Yaz Paralimpik Olimpiyatına katılan Türkiye sadece 1996 yılındaki yarışmalara katılmamıştır. Türkiye, 2014 yılında Rusya’nın Soçi kentinde yapılan Kış Paralimpik olimpiyatlarına katılmaya başladı. Türkiye Milli Paralimpik Komitesi 2002 yılında kurulmuş ve sporcular daha organize bir şekilde yarışmalara katılmaya başlamıştır (Murathan, T (2020,77).

Tablo 1. Yaz ve kış oyunları branşları

Yaz Oyunları sporları	Kış Oyunları Sporları
Ağırlık kaldırma	Alp Disiplini
Atletizm	Biatlon
Atıcılık	Ayaklı Koşu
Binicilik	Tekerlekli Sandalye Körlingi
Bisiklet	Kızak
Boccia	Buz Hokeyi
Çim bowlingi	
Dalış	
Eskrim	
Futbol	
Goalball	
Halter	
Judo	
Masa tenisi	
Tenis	
Tekerlekli sandalye basketbol	
Tekerlekli sandalye rugby	
Okçuluk	
Voleybol	
Yelken	
Yüzme	

Tablo 2: Paralimpik Yaz Oyunları

Yıl	Paralimpik Yaz Oyunları		
	Oyunlar	Ev sahibi şehir	Ülke
1960 Paralimpik Yaz Oyunları	I	Roma	 İtalya
1964 Paralimpik Yaz Oyunları	II	Tokyo	 Japonya
1968 Paralimpik Yaz Oyunları	III	Tel Aviv	 İsrail
1972 Paralimpik Yaz Oyunları	IV	Heidelberg	 Almanya
1976 Paralimpik Yaz Oyunları	V	Toronto	 Kanada
1980 Paralimpik Yaz Oyunları	VI	Arnhem	 Hollanda
1984 Paralimpik Yaz Oyunları	VII	Stoke Mandeville New York	 İngiltere  ABD
1988 Paralimpik Yaz Oyunları	VIII	Seul	 Güney Kore
1992 Paralimpik Yaz Oyunları	IX	Barselona	 İspanya
1996 Paralimpik Yaz Oyunları	X	Atlanta	 ABD
2000 Paralimpik Yaz Oyunları	XI	Sidney	 Avustralya
2004 Paralimpik Yaz Oyunları	XII	Atina	 Yunanistan
2008 Paralimpik Yaz Oyunları	XIII	Pekin	 Çin
2012 Paralimpik Yaz Oyunları	XIV	Londra	 İngiltere
2016 Paralimpik Yaz Oyunları	XV	Rio de Janeiro	 Brezilya
2020 Paralimpik Yaz Oyunları	XVI	Tokyo	 Japonya

Tablo:3 Paralimpik Kış Oyunları

Yıl	Paralimpik Kış Oyunları		
	Oyunlar	Ev sahibi şehir	Ülke
1976 Paralimpik Kış Oyunları	I	Örnsköldsvik	 İsveç
1980 Paralimpik Kış Oyunları	II	Geilo	 Norveç
1984 Paralimpik Kış Oyunları	III	İnnsbruck	 Avusturya
1988 Paralimpik Kış Oyunları	IV	İnnsbruck	 Avusturya
1992 Paralimpik Kış Oyunları	V	Tignes - Albertville	 Fransa
1994 Paralimpik Kış Oyunları	VI	Lillehammer	 Norveç
1998 Paralimpik Kış Oyunları	VII	Nagano	 Japonya
2002 Paralimpik Kış Oyunları	VIII	Salt Lake City	 Amerika Birleşik Devletleri
2006 Paralimpik Kış Oyunları	IX	Torino	 İtalya
2010 Paralimpik Kış Oyunları	X	Vancouver	 Kanada
2014 Paralimpik Kış Oyunları	XI	Soçi	 Rusya
2018 Paralimpik Kış Oyunları	XII	Pyeongchang	 Güney Kore

SONUÇ VE ÖNERİLER:

Engelli bireylerimiz için sosyal ihtiyaçlarını karşılarken sporu da göz önünde bulundurmalıyız. Spor tesisi aracılığıyla özel eğitilmiş bireylere spor yapma fırsatı tanınmalıdır. Kamu kurum ve kuruluşları sayesinde özel eğitilmiş bireyler spor faaliyetlerinden faydalanmaktadır. Hayata gözlerini ilk açtığı andan itibaren veya sonradan oluşabilecek travmalarla birlikte bazı fonksiyonlarını kaybeden bireyler aile yardımı ile çeşitli spor branşlarına yönlenebilir. İyi eğitilmiş bir aile bu bireylere nerelere yöneltebileceği konusunda onlara destek olabilir. Okulda beden eğitimi öğretmenlerine düşen bazı görevler vardır. Bunlar bireyin engel durumuna göre, bireye yönelik başarabileceği sportif aktiviteler düzenlemelidir. Bireyin kendi düzeyinde hem eğlenme hem de eğitim amaçlı faaliyetler, bireyin özgüven ve sorumluluk duygularını pekiştirir. Ayrıca yetenekli gördüğü öğrencisini daha iyi eğitim alabileceği kulüp veya spor lisesine yönlmesi gerekmektedir. Özel eğitilmiş bireye kendi kararlarını verebilmesi ve yeteneğini geliştirmesi için çalışmalar yapılabilir. Özel eğitilmiş bireyin yaşadığı psikolojik ve sosyal sorunları için rehberlik ve araştırma birimlerinin çalışmasını artırıp okullarda destek verilmesi gerekmektedir. Beden eğitimi derslerinde de otizmlili çocukların dikkat eksikliği için çalışmalar yapılabilir. Zihinsel engelli bireyler içinde esneklik, koordinasyon gelişimi için etkinlikler yapılabilir.

Özel eğitilmiş bireylere okulda verilen spor eğitiminin dışında okul dışı kurs ve kulüp faaliyetlerine katılımında ise antrenörlere ciddi görevler düşmektedir. Bireyin yetenekli olduğu branşta kademeli olarak seviyesini artıracak sportif faaliyetler yapması gerekmektedir. Toplum olarak da bu bireylerin gelişimlerine katkıda bulunmak gerekmektedir. Spor yapan özel eğitilmiş bireylere karşı mümkün olduğu sürece desteklenmeli ve onları daha fazlasını yapmaya teşvik etmelidir. Bunun en önemli ayağı olan medyanın ise toplumu bilinçlendirmesi gerekmektedir. Bireylerin kazandığı başarıları, diğer bireylere gösterip, duyurması onların da kazanma ve başarıya duygusunu daha da artıracaktır.

Gazetecilerin, muhabirlerin ve spikerlerin hassas davranması toplumu da etkileyebilir. Basında sporcularımızın, kulüplerimizin ve Milli Takımımızın yaptığı sportif aktiviteleri yayınlayıp bu bireyleri bu noktalara teşvik etmek ve diğer insanların da bu sporcuların daha çok desteklenmesinin vurgulanmalıdır. Özel bireylere sosyal devlet anlayışı güden tüm ülkelerin, desteğini her alanda göstermesi gerekiyor. Bu bireylerin öncelikle iyi bir eğitim alması sağlanmalıdır. Yetenekli olan bireylerin burs ve yurt tahsis etmesi devletin önemli bir görevi olmalıdır. Her şehrin özel bireylerin spor yapması için spor sahaları, salonları ve alanlarını bu bireylerin ihtiyaçlarına göre düzenlemesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Altunhan, A., Bayer, R., Aak, M. Z. (2021). Mardin Artuklu niversitesi ğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 61-70.
- Ataman, A. (2009). *zel Eğitim Alanı. Ayşegül Ataman (Edt), zel Gereksinimli ocuklar ve zel Eğitime Giriş İçinde (13-87)*. Ankara: Gündüz Eğitim Ve Yayıncılık
- Ehricht, H. G. (1973): *Prinzipielles Zur Genese Von Fehlbelastungen.*“, *Medizin Und Sport 11*, 321. Ermert, J. (1994): *Akzeptanz Von Behinderung.*“, *Verlag Peter Lang*, Frankfurt/Main, Bern, New York, Paris, Wien
- Eripek, S. (2002). *zel Eğitim. S. Eripek İçinde, zel Eğitim. (3-7)* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Erten, A. B. (2019). *st ekstremite fiziksel uygunluk düzeylerinin tekerlekli sandalye okluk ve basketbol sporcularında karşılaştırılması* (Master’s thesis, İstanbul Medipol niversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).Guttmann, L. (1979):*Sport Für Körperbehinderte.*“, Urban & Schwarzenberg, München – Wien – Baltimore,7
- Gutmann, R. J., Borrego, J. M. (1979). *Power combining in an array of microwave power rectifiers. IEEE Transactions on Microwave Theory and Techniques*, 27(12), 958-968.
- Haep, H. (2001): *Rehabilitation Durch Sport. Das Sport- Und Sozialpolitisch Beispielhafte Des Phänomens Behindertensport.*“, *In: Deutscher Behinderten-Sportverband E.V. (DBS) (Hrsg.): 1951 – 2001. 50 Jahre „Sport Der Behinderten“ In Deutschland. Festschrift.*, Gerber & Ulleweit GmbH., Kirchheim Bei München, 31-36
- Kızıldaş, M.(2012).Engellilerle 360 iletişim <https://www.omuzomuza.com.tr/EngelTurleri#:~:text=Kol%2C%20ayak%2C%20bacak%2C%20parmak,bifida%20olanlar%20bu%20gruba%20girmektedir>
- Kolay Kampüs.(2021,Şubat) *Bireyselleştirilmiş eğitim programı (BEP) nedir? Faydaları neler?* [https://www.kolaykampus.com/blog-detay/bireyselleştirilmiş-egitim-programı-\(BEP\)-nedir-faydaları-neler](https://www.kolaykampus.com/blog-detay/bireyselleştirilmiş-egitim-programı-(BEP)-nedir-faydaları-neler) (E.T.:20.09.2023)
- Konar, N. (2003). *Rehabilitasyon-engelliler sporu ve paralimpikler*. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3,ss:166
- Kosel, H., Frobse, I. (1999):*Rehabilitation Und Behindertensport. Krper- Und Sinnesbehinderte.*“, Pflaum Verlag, München.
- Kurtoğlu, A., ar, B., Konar, N. (2022). *The effect of 8 weeks plyometric exercise on physical and motoric features of mental disabled. Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 228-232.
- Kurtoğlu, A., ar, B., Konar, N., Uzgu, K., & Baltacı, O. Investigation of the Effect Of Eight-Week Aqua Fitness Exercises On Some Strength Parameters And Body Composition With Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(3), 279-286.
- Melekoğlu, M. A., Yılmaz, E (2018). *Kaynaştırma Eğitiminin Yasa Ve Uygulamalardaki Durumunun Türkiye Ve Avrupa Bağlamında Değerlendirilmesi. Osmangazi Journal Of Educational Research*, 5(1),ss 1-17.
- Murathan, T. (2020). *Tarihsel Süreçte Paralimpik Oyunlar Bölüm. Sporda Yeni Akademik alışmalar-5*, 65.,ss:77
- Özel eğitim sitesi. (2007, mart). *Zihinsel zr ve sınıflandırılması* <https://www.ozelegitimsitesi.com/zihinsel-engelliler/zihinsel-ozur-ve-siniflandırılması.html>:(E.T.:21.09.2023)
- Özsoy, E., Hecht, A., nlata, . (1989). *Circulation and hydrography of the Levantine Basin. Results of POEM coordinated experiments 1985–1986. Progress in Oceanography*, 22(2), 125-170.
- Özsoy, Y, zyrek,M., Eripek, Süleyman.(1988): *zel Eğitime Giriş*, ağ Matbası, Ankara,

- Özsoy, Y., Özyürek, M. ve S.Eripek. (1997). *Özel Eğitime Giriş* (8. Basım). Ankara: Karatepe Paksoy Eğitim,(2016,eylül).*İşitme engelli bireyler*. <https://paksoyegitim.com/isitme-engelli-bireyler/>
- Sağlık Bakanlığı(2016):<https://www.saglik.gov.tr/TR,19827/Otizmin-Farkindayimfarkliliklara-Saygilyim>. Html.(E.T.:20.09.2023).
- Servonsky, J., Opas, S.R. (1987). *Nursing Management Of Children*, Jones And Bartlett Publishers, Boston, ss545-550
- Yılmaz, T., Gökçe, D., Gökçe, D., Şavklı, F., Çeşmeci, S., & Çeşmeci, S. (2012). *Engellilerin üniversite kampüslerinde ortak mekanları kullanabilmeleri üzerine bir araştırma: Akdeniz Üniversitesi Olbia Kültür Merkezi örneği*. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 9(3), 1-10.
- Yılmaz, E. ve Melekoğlu, M. A. (2018). *Kaynaştırma Eğitiminin Yasa ve Uygulamalardaki Durumunun Türkiye ve Avrupa Bağlamında Değerlendirilmesi*. *Osmangazi Journal of Educational Research (OJER)*, 5(1), 1-17. Retrieved from
- West, S., Sommer, A. (2001). *Prevention of blindness and priorities for the future*. *Bulletin of the world Health Organization*, 79, 244-248.

GİRİŞ

Engelli kelimesinin gerçek anlamı, bireylerin yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak yetersizlik nedeniyle yaşadıkları süreçte toplumda oynaması gereken rolleri yerine getirememeleridir. Her durumda geçerli olan bir sakatlık tanımı yapmak zordur. Bu nedenle literatürde farklı tanımlar yer almaktadır. Birleşmiş Milletler Engellilerin Hakları Bildirgesi'nde engelliler, "herhangi bir fiziksel veya kazanılmış eksiklik sonucu kişisel veya sosyal yaşamlarında yapmaları gereken görevleri tek başlarına yerine getiremeyenler" olarak tanımlanmaktadır. Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) yaptığı tanıma göre engelli kişi fiziksel olarak (konuşma, görme, işitme, el-kol-ayak-bacak kusurları ve iç hastalıkları) doğuştan veya kazanılmış nedenlerle aynı zamanda psikolojik yönde eksik hale gelmiş olan bireylerdir (Seymen ve Bolat, 2005). Bedensel engelli ise; Kas-iskelet-sinir sistemine bağlı hastalık veya yaralanmalardan kaynaklanan kayıplar nedeniyle değişen derecelerde fiziksel yeteneklerini kaybeden, sosyal hayata uyum sağlamak ve günlük ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çeken, korunma, bakım, rehabilitasyon ve danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyan bireylere bedensel engelli denir (Murphy ve Carbone, 2008). Milli Eğitim Bakanlığı'nın (2008) tanımına göre, öncesinde, sırasında ve sonrasında kemik (iskelet), kas ve sinir sistemindeki sorunlar sonucu fiziksel yeteneklerini farklı derecelerde kaybetmeleri nedeniyle gün içinde sosyal hayata uyum sağlamak ve ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekenler doğum, korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyacı olan kişiye bedensel engelli denir. İnsanlar yaşamları boyunca birçok olumlu ve olumsuz olay yaşarlar. Çeşitli olaylarla başa çıkmak için farklı sistemler geliştirirler. Yaşanan sorunlardan her bireyin olumsuz etkilenmesi beklenmemektedir. Bazı insanların olumsuz olaylardan kurtulmaları uzun zaman alırken, diğerleri daha çabuk iyileşiyor ve işlevselliğini yeniden

¹ Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi, 0000-0001-7588-4099, abdullahaltunhan@artuklu.edu.tr

kazanıyor gibi görünüyor (Gucciardi vd., 2011). Spor, bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını korumak ve sürdürmek amacıyla bilimsel teknikleri takip ederek aletli veya aletsiz yaptıkları faaliyetlerdir. Bireyler çeşitli nedenlerle spora katılmaktadırlar. Maddi kazanç, kariyer gelişimi, eğlence ve benzeri amaçlarla spor yapabilirler (Polatcan, 2022).

Spor; İnsanların bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişimlerini sağlayan, milli duygularını güçlendiren faaliyetlerdir (Dalkılıç vd., 2017). Spor, insanların fizyolojik ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyen, sosyalleşmelerini sağlayan, zihinsel ve motor aktivitelerin gelişimini destekleyen fizyolojik, psikolojik ve sosyal bir aktivitedir (Yılmaz vd., 2014). Spor ilk olarak bir boş zaman etkinliği olarak ortaya çıksa da zamanla toplumun her kesimini kapsayabilen çok yönlü, çok boyutlu, evrensel ve sosyal bir olgu haline gelmiş, din, dil, ırk veya engellilik gözetmeksizin her kesimden insanı bir araya getiren sosyal bir olgu haline gelmiştir (Yetim, 2000). Spor, engelli bireylerin güçlü gövdeli ve engelli bireylerle bir araya gelmelerini sağlayarak özel eğitimde gerçekleştirilmesi hedeflenen “bütünleşme” için son derece önemli bir işlevi yerine getirmektedir. Böyle bir ortamda engelli birey, diğer engellilerin sorunlarını gözlemleyerek kendine karşı olumlu bir tutum geliştirir, yaratıcılığı teşvik edilir, yalnızlık duyguları en aza indirilir, çevresi genişler ve daha anlamlı bir yaşam sürme şansına sahip olur (Brouwer, 1997). Fiziksel yönünün yanı sıra spor, öz yeterlilik duygusunun oluşmasını destekleyen ve topluma daha hızlı adaptasyonu destekleyen engelli bireyler için önemli bir role sahiptir (Koparan, 2003). Engellilerin sosyal hayata dahil edilmesinin artırılmasında sporun önemli bir yeri vardır (Groff vd., 2009). Bu durumla her türlü fiziksel aktiviteye katılmak kişinin farklı kimliklerini ve rollerini ifade etmesine olanak tanır, kendi algı durumunu değiştirmesine olanak tanır, grup duygusunu harekete geçirir ve engelliliğinin farkına varmasına ve önlem almasına yardımcı olur. İnsanların kendi durumlarını iyileştirerek strese karşı savaşmalarına yardımcı olmaya çalışır (Durstine vd., 2000). Öte yandan, insanları daha dirençli hale getiren ve hayatta yaşadıkları zorluklara uyumlarını artıran fiziksel aktivite ve spor, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için önemli faktörlerden biri olup herkes için önemlidir. Ancak bu konu nedeniyle engelliler için sporun çok daha büyük bir öneme sahip olduğu unutulmamalıdır. Spor, engelli bireylere sosyal bir deneyim sunarak insanları farklı şekillerde etkilemekte ve tüm gelişim aşamalarını desteklemektedir (Demir ve İlhan, 2019; Kurtoğlu vd., 2022). Vickerman ve Maher’in (2018) tanımına göre spor; Başarı hissi, engelli bireylerin hareketten zevk almaları ve eğlence ihtiyaçlarını karşılamaları için önemli bir araçtır. Spor, engelli bireylere engellilikleriyle başa çıkmayı ve hafifletmeyi öğretir, onlara zevk verir, yaşam motivasyonlarını artırır, dürüstlük, hoşgörü ve işbirliği gibi olumlu kişilik özellikleri kazandırır. Spor, engelli bireylerin normal

yaşamdaki görevlerini yerine getirmelerine, insanlarla iletişim kurarak hayata bağlanmalarına, kendilerine hedefler belirleyerek motivasyonla ilerlemelerine ve bir şeyler yapmak istediklerinde engelliliklerini kabul etmelerine yardımcı olan önemli bir unsurdur. Spor ve farklı rekreasyonel aktiviteler bedensel engellilerde görülen sorunları bir dereceye kadar azaltmakta ve yaşam kalitelerini yükseltmelerini sağlamaktadır (Bayramlar, 2009).

Sporun Faydaları

Bireyler; fizyolojik, psikolojik ve fiziksel çevre; Sosyal, ekonomik ve kültürel gelişmeyi etkileyen sporlar planlı ve düzenli yapıldığında her yaş grubundan birey için faydalıdır. Bilinçli yapılan eğitimin kemik ve kas kütlelerinde azalma, esneklikte iyileşme, uyku düzenini dengeleme, ideal kiloyu koruma, sağlıklı ve uzun bir yaşam sürme, insanları psikolojik olumsuz duygular yaratacak durumlardan uzaklaştırma ve kişinin hareketini iyileştirme gibi yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik faydaları vardır ve denge yeteneği sağlar (Zorba, 2004).



Şekil 1: Bazı spor dalı örnekleri

Sportif faaliyetler, kurallara uyarak obezite ile mücadelenin, yorgunluğa karşı direncin, heyecanın kontrolünün, hayattan zevk almanın, sosyal çevreye uyumun, fiziksel becerilerin, psikolojik yeteneklerin, dayanışma, işbirliği, sorumluluk duygusunun gelişmesini, rekabeti ve sosyal becerileri destekleyecektir. Daha önceki çalışmalar da sporun bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkisini, sosyal ilişkiler ve iş hayatı üzerindeki iyileştirici etkisini ortaya koymaktadır (Koparan ve Öztürk, 2002; Çar vd., 2023). Özellikle çocukluk, yaşam boyu fiziksel aktivite ve spor alışkanlıklarının edinildiği ve sürdürüldüğü kritik bir dönemdir. Fiziksel aktivite ve sporu önemsemeyen, saatlerce bilgisayar veya televizyon karşısında oturan çocukların ve gençlerin

fiziksel aktivite ve spor alışkanlıkları edinmeleri ve bu davranışa entegre olmaları gerekir. Spor ve fiziksel aktivitenin çocukların hayatlarının bir parçası olması sağlanmalıdır (Polatcan ve Ezer Zurnacı, 2022). Öte yandan spor, insanların sosyal hareketliliklerini sağlayarak çevrelerindeki statülerini artıran tamamlayıcı bir etki sağlamaktadır (Göktaş, 1994). Günümüzde spor, bireyler ve toplum için çok yönlü, faydalı, çok amaçlı ve etkili bir boyut sağladığı için evrensel bir sosyal olgudur. Toplumsal bir olgu olan spor, engellilerin kendine has özelliklerine göre uyarlanmasıyla geniş bir anlam ve kapsam ifade etmektedir (Işık Afacan, 2021). Engellilerin sosyal yaşamları sınırlı olmakla birlikte spor sosyalleşme süreçlerinde oldukça etkilidir (Yazıcıoğlu vd., 2012; Kiuppis, 2018).

Sporun Engelliler Açısından Faydaları

Engelliler için spor, yaşam kalitelerini en üst düzeye çıkarmayı amaçlar. Engellilere yönelik sporun amacına baktığımızda engellilerin ilerlemesini sağlayarak hareket, oyun ve spor toplumunu birleştirmektir (Konar, 2003). Engelli bireylerin toplumdan fiziksel olarak farklı durumları ve ihtiyaçları göz önüne alındığında, sosyal yaşamdan uzak oldukları ve evlerine daha çok bağlı oldukları görülmektedir. Pasif bir yaşam tarzı seçmeye zorlanan bireyler daha büyük risklerle karşı karşıyadır. Bu riskler; Morbid obezite, kalıcı diyabet, yüksek tansiyon, aerobik güçte azalma, kalp ritmi bozukluğu, bitkinlik hissi, yorgunluk ve buna bağlı olarak depresif bir durum ve mutsuz bir yaşam ortaya çıkabilir. Spor yapan engelli bireylerin bu durumlardan çok daha az etkilendiği gözlenmiştir (Nyland vd., 1997; Kurtoğlu vd., 2022). Spor sayesinde gözlemlenebilecek değişiklikler incelendiğinde; Kişinin yorgunluğa, fizyolojik strese ve kas gücüne karşı direncinde önemli artışlar olur. Fiziksel olarak, skolyoz ve eklem kısıtlaması gibi kas-iskelet sistemleriyle ilgili sorunları en aza indirerek gelişmesi muhtemeldir (Russo vd., 2010). Türkiye’de lisanslı engelli sporcu sayısı her geçen gün artıyor. Engelli bireylerimiz arasında sporcu sayısı arttıkça spor altyapısına olan ihtiyaç da artmaktadır. Engellilerimiz için bölgelerine göre çalışmalar yapılmalı ve spor faaliyetlerine sorunsuz devam edebilmeleri için branş bazında çalışma alanları planlanmalıdır (Dalkılıç vd., 2017).

Voleybol

Voleybol; belli kurallar çerçevesinde belli tekniklerin sergilendiği, güç ve zeka özelliklerinin ön plana çıktığı bir spordur. Voleybol, diğer takım sporları gibi bire bir temasın olmadığı ve hedefin hedefe gitmek dışında topun yere değmesini engellemek ve topun rakibin sahasına düşmesini sağlamak olduğu bir takım sporudur (Yolaç ve Mungan, 2020). Dünya Voleybol Federasyonu (FIVB, 2017) voleybolu “ağ ile ayrılmış iki oyun alanında oynanan bir spor” olarak tanımlamaktadır. Erhan tarafından 1995 yılında yapılan çalışmada voleybol,

“rekabet süresi kısıtlı olmayan, oyun temposu çok yüksek, çabukluk, kuvvet, hareketlilik, esneklik, dayanıklılık ve zıplama gibi becerilere dayalı dinamik ve fiziksel bir oyun” olarak tanımlanmıştır (Erhan, 1995). Gökten (2016: 2)’e göre voleybol, yüksek yoğunluklu aktiviteler içinde düşük yoğunluklu aktivite aralıklarının ve toparlanma sürelerinin olduğu, taktik ve teknik becerilerin gerekli olduğu bir spor olarak tanımlansa da voleybol, maksimum düzeyde dayanıklılık gerektiren bir spordur (solunum fonksiyonları, anaerobik ve aerobik), strateji. Tepki, denge, çabukluk, hız, esneklik ve güç gibi atletik verimlilik ve kontrol gerektiren bir spordur.



Şekil 2: Voleybol müsabakasından bir kesit

Oyunun amacı, topu ağ üzerinden göndermek, rakip takımın oyun alanında yere düşmesine neden olmak ve rakip takımın aynı hedefe ulaşmasını engellemektir. Takımlar, topu karşı sahaya gönderirken en fazla üç kez topa vurma hakkına sahiptir (blok teması hariç). Oyun, topun servis edilmesiyle başlar ve servis yapan oyuncu, oyun alanı çizgilerine basmadan topu ağ üzerinden karşı alana gönderir. Ralli, top yere değene, oyun alanının dışına çıkana veya bir takım hata yapana kadar devam eder. Voleybolda ralliyi kazanan takım puan alır ve buna “Ralli Puan Sistemi” denir. Oyun bir servisle başlar. Servis veren takım ralliyi kazanırsa, aynı sporcu servisi kullanır ve ralliye başlarken puanı alan takım kazanırsa servis atma hakkını kazanır. Bu arada oyuncuların saat yönünde pozisyon aldıkları görülür (Yolaç ve Manga, 2020).

Dünyada ve Türkiyede Voleybolun Gelişimi

Voleybol sporu ilk olarak 1895 yılında Amerika’da “Mintonette” adıyla oynandı. Okulu bitirmemiş beden eğitimi öğretmeni William G. Morgan tarafından Genç Hıristiyanlar Birliği’nde iş adamları çalıştırmakla

görevlendirildi (Eren, 2010). Yunan Hristiyan Birliği'nde görev yapan James Naismith'in 1891'de icat ettiği basketbol maçından yararlanmak isteyen Morgan, çok fazla vücut-vücut çarpışması içerdiği için bu oyunu oynamaktan vazgeçti. Tenis oyunundan ilham alan Morgan, tenis ağını kaldırdı ve 1,80 - 1,90 metre uzattı. Basketbol topunun iç borusunu çıkararak ve daha hafif hale getirerek yeni bir top üretti. O zamanlar oyun alanı ve oyuncu sayısı sınırlı değildi ve insanlar ikiye bölündü (Bahr ve Reeser, 2003). Mintonette maçını izleyen Profesör Albert T. Halstead, onun yerine "Voleybol Topu" olarak adlandırılmasını önerdi. Voleybol kuralları ilk olarak 1916'da Amerika Birleşik Devletleri tarafından bir kitapta yayımlandı. 1922'de ilk resmi voleybol müsabakaları Amerika ve Kanada'da yapıldı. Amerika Birleşik Devletleri, 1928'de Voleybol Birliği'nin kurulmasına katkıda bulundu. 1947'de Paris'te FIVB (Uluslararası Voleybol Federasyonu) kuruldu. 14 ülke temsilciydi (Yolaç, 2020). 1952 Yılında Amerika'da bu isim kabul edilmiş ve bu iki kelimenin birleştirilerek "Voleybol" olarak adlandırılmasına karar verilmiştir (Eren, 2010). Bu dönemden sonra hızla gelişmeye başlayan voleybol için belli kurallar getirilmeye başlandı. İlk değişiklik, oyuncu sayısı sınırı olmayan voleybolun altı oyuncu ile sınırlı olmasıdır. 1960'larda, arka savunma bölgesindeki oyuncuların engelleyemediği bir kural yürürlüğe girdi. Ayrıca sahada aynı takımdaki her oyuncunun farklı numaralara sahip formalar giyeceğine dair bir kural getirilmiştir. 1964'te voleybol ilk kez Tokyo Olimpiyatları'na dahil edildi. Sovyetler Birliği erkeklerde, Japonya kadınlarda birinci oldu (Yolaç, 2020). Bu tarihten sonra Batı'da da voleybol oynanmaya başlandı (Eren, 2010). FIVB (Uluslararası Voleybol Federasyonu) organizasyonlarına olan ilgiyi her geçen yıl arttırmakta ve kalitesini daha da arttırmaktadır. Bugün voleybolu daha popüler hale getirmek için her yıl FIVB Kulüpler Dünya Şampiyonası'nı, 3 grupta Dünya Ligi'ni, FIVB Dünya Grand Prix'sini ve dört yılda bir Dünya Şampiyonası'nı düzenlemektedir. Voleybol branşı da Olimpiyat Oyunlarına dahil edilmiştir (Gürsoy, 2018). Türkiye'de voleybol tarihinin başlangıcı, I. Dünya Savaşı sırasında yaygınlaştığı zamandı. 1919-1925 yılları arasında Amerikalı Dr. Deaver spor salonunda voleybol oynadı ve daha sonra beden eğitimi öğretmenlerinin dikkatini çekti. Böylece ülkede voleybol oynanmaya başlandı. 1920-1924 yılları arasında Çağaloğlu'ndaki Erkek Öğretmen Okulunda beden eğitimi öğretmeni olan Selim Sırrı Tezcan, bu oyunu temiz salon oyunu olarak benimseyerek oynamaya başladı. 1924-1944 yılları arasında İstanbul Teknik Üniversitesi voleybolun merkezindeydi (Erhan, 1995). Türkiye Voleybol Şampiyonası 1970'lere kadar devam etti. 1970-1971 sezonu Türk voleybolunda yeni bir dönüm noktasıydı. Bu sezon Galatasaray, Türkiye Deplasmanlı Voleybol Ligi'nde şampiyon oldu. 1921'de voleybol kuralları Türkiye'de ilk kez yazılı olarak yayımlandı. Kadın Milli Takımımız 2003 yılında ülkemizde düzenlenen Avrupa Şampiyonası'na katılmıştır. Bu şampiyonada

milli takımımız finale yükseldi ve ikinci oldu. 2005 yılında ülkemizin erkekler voleybolunda birinci olan Üniversite Erkek Milli Takımı, 23. Yaz Üniversiteler Oyunları'nda birinciliği elde etti. 2006 yılında Yıldız Milli Takımımız dünyada ikinci oldu. Yıldız Milli Takımımız 2011 yılında Türkiye'de düzenlenen Dünya Şampiyonasında birinci oldu. 2011 yılında düzenlenen Avrupa Gençlik Oyunları'nda Genç Erkek Milli Takımımız şampiyonluğu kazanmıştır (Yolaç, 2020). Kadın Milli Takımımız 2013 yılında Grand Prix'i sekizinci sırada tamamlamış, aynı yıl Avrupa Şampiyonası'nın 9. çeyrek finaline ulaşarak turnuvayı rakibi Rusya'ya yenilerek yedinci sırada tamamlamıştır. Erkek Milli Takımımız 2014 yılında düzenlenen Dünya Şampiyonasını ikinci sırada tamamladı. 2018 yılında FIVB'NİN (Uluslararası Voleybol Federasyonu) düzenlediği organizasyonda Kadın Milli Takımımız ülkemize gümüş madalya kazandı. Aynı yıl düzenlenen CEV (Avrupa Voleybol Konfederasyonu) Avrupa Ligi müsabakalarında Erkek Milli Takımımız bronz madalya kazandı. Uluslararası kadınlar kulübü turnuvalarında Eczacıbaşı Kadın Voleybol Takımı 1999'da Avrupa Kupa Galipleri Kupası'nı, Vakıfbank Güneş Sigorta Türk Telekom Spor Kulübü Kadın Voleybol Takımı ise 2011'de Avrupa Şampiyonlar Ligi Şampiyonluk Kupası'nı kazandı. 2012 yılında Avrupa Şampiyonası'nda şampiyonluğu kazanan Fenerbahçe Spor Kulübü Kadın Voleybol Takımıydı (Koçak, 2012). Vakıfbank Kadın Voleybol Takımı 2014 yılında üst üste en çok maç kazanan voleybol takımı olarak Guinness Rekorlar Kitabı'na girerken, 2020 yılında üst üste 73 maç kazanarak tekrar Guinness Rekorlar Kitabı'na girmeye hak kazandı. Vakıfbank Kadın Voleybol Takımı 2021 yılında dördüncü kez Dünya Şampiyonu oldu. Uluslararası erkek kulüp turnuvalarında Arkas Spor Kulübü Erkek Voleybol Takımı, 2008-2009 yıllarında Avrupa Challenge Kupası'nda şampiyon oldu. Arkas Spor Kulübü'nün bir diğer başarısı ise 2011-2012 yıllarında düzenlenen Avrupa Şampiyonlar Ligi dördüncülüğü oldu (Koçak, 2012). 2013 Yılında kulüpler arasında düzenlenen CEV Kupası turnuvasında Fenerbahçe Erkek Voleybol Takımı ikinci, Halkbank Erkek Voleybol Takımı birinci oldu.

Oturarak Voleybol

Günümüzde engelli bireylere uygun birçok spor bulunmaktadır. Oturma voleybolu, engellilerin katılabileceği Paralimpik oyunlardan biridir. Üst düzey rekabetçi bir spor olarak oturma voleybolunun 1980'de nispeten geç uluslararası sahneye çıktığı söylenebilir. O yıl oturma voleybolu, Hollanda'nın Arnhem kentindeki Paralimpik Oyunlarında ilk kez resmi bir etkinlik haline geldi (Akasaka vd., 2003). Oturma voleybolu, bedensel engelli bireylerin katılımına uyarlanmış ve Paralimpik Oyunlara da dahil edilmiş bir branştır. Oturma voleybolu, sürekli hareket, iletişim ve canlılık gerektiren bir takım sporudur. Her biri 6 oyuncudan oluşan iki takım, ortada bir ağ ile ayrılır ve diğer tarafın bölgesinde topa yere vurarak puan kazanmaya çalışır. Oturma Voleybolunun,

birkaç değişiklik dışında ayakta duran versiyonla birçok benzerliği vardır. Ayakta versiyonda takımlar yüksek bir ağ ile ayrılırken, Oturma Voleybolu daha kısa bir ağ ile oynanır. Oturma Voleybolundaki saha boyutları da daha küçüktür. İki versiyon arasındaki temel fark, Oturma Voleybolunun adından da anlaşılacağı gibi bu sporun oturma pozisyonunda oynanmasıdır. Oyuncunun kalça bölgesi her zaman yerle temas halinde olmalı ve serviste bir blok ile de ataklar yapılabilir (TMPK, 2021). Oturma voleybolu, bedensel engelliler için voleyboldan uyarlanmış bir takım oyunudur. Hem voleybolun hem de oturma voleybolunun amaçları benzerdir (Kalbli, 2007). Amputelere çok yakışan bir oyun olan oturma voleybolu, otururken yere temas etmeden ileri, geri, sağa ve sola hareket eden oyuncular olarak da adlandırılan, sosyal fayda sağlayan ve aynı zamanda fiziksel fayda sağlayan bir oyundur (TMPK, 2021). Oyun taktik, teknik ve zihinsel ustalık seviyesi gibi unsurları içerir. Oturma voleybolu engellilere başarı fırsatı sunan, engelliğin getirdiği engelleri aşarak başkalarıyla sosyalleşme fırsatı, neşe ve mutluluk duygusu sağlayan bir kavramdır (Işık Afacan, 2022). Salon Voleybolu Türkiye Şampiyonası'na katılan bedensel engelli sporcular bir grup oluşturarak sporla ilgili diğer problem çözme ve karar verme araştırmalarından farklıdır (Veysel ve Birol, 2017). Kural olarak, FIVB kuralları geçerlidir, WOVD'nin (Dünya Engelliler Voleybol Örgütü) oturma voleybolunun kural ve düzenlemeleri konusunda söz hakkı vardır. Oyun alanının özellikleri: oyun alanı 10 m x 6 m'lik bir dikdörtgendir, hücum hattı orta hat ekseninden 2 m uzaktadır; 0,80 mx 6,50 m olan ağ, merkez çizginin üzerine dikey olarak yerleştirilmiştir ve 1,15 m yüksekliğindedir. Erkek standartlarına gelince; oyuncular sahada hareket etmek, zemini süpürmek için ellerini kullanırlar; oyun sırasında kalçalar yerde kalmalıdır; bloğa izin verilir; Resmi turnuvalar için asgari bir sakatlık sınıflandırması gereklidir (Akasaka ve ark., 2003). Oturma voleybolu, önemli fiziksel engelli bireylerin rehabilitasyonu ve sosyalleşmesi üzerinde olumlu etkiler sağlayan bir branştır. Voleybolda oturmak, yerde hareket etmeyi ve etkili bir şekilde oynayacak kadar erken pozisyon almak için elleri kullanarak hızlı tepkiler gerektirir. Bu temel teknikleri uygulamak, bol oyun süresi yaşamak ve el-göz-vücut koordinasyonunu geliştirmek önemlidir. Yeni başlayan başarılı bir voleybol sporcusu olmak için temel becerilerin kazanılması gerekir. Oturma voleybolu, hızlı hareketlerden ve uyaranlara verilen tepkilerden oluşan dinamik bir karaktere sahiptir. Bir sporcunun fiziksel durumunun başarıda önemli bir faktör olacağı düşünülmektedir (Yüksel ve Sevindi, 2018). Kaslar arasındaki dengeyi korumak ve performansı artırmak için düzenli ve doğru bir kuvvet antrenmanı programı büyük önem taşımaktadır (Şahin, 2023). Oturarak voleybol branşında başarıya ulaşmak isteyen sporcularda iyi bir kuvvet antrenmanı yapılması gerektiğini göz ardı etmemelidir. Oturma voleybolundaki hareket, bir oyuncunun oyunda karşılaşılabileceği en büyük zorluk olabilir. Oturan oyuncular çoğunlukla sırt üstü kayar ve yerle temas halinde kalırlar (Davis, 2002: 95).

Engelli bireyler, engelliliklerinin kalıcı sonuçlarını yaşarlar (Vute, 1992). Bu kalıcı etkiler sosyal işleyişi, çalışma kapasitesini, fiziksel yeteneği ve genel enerjiyi olumsuz etkiler (Akasaka vd., 2003). Oturma voleyboluna katılmak bu alanları toplu olarak geliştirir (Vute, 1992). Vute (1992), bireylerin oturma voleyboluna katılmalarının birçok nedenine dikkat çekti. Engellilerin önlerine koydukları engellerin aşılması, başarı için fırsatlar sağlanması, başkalarıyla sosyalleşme fırsatları sağlanması, neşe ve esenlik duygularının iyileştirilmesi oturarak voleybol oynamanın sonuçlarıydı. Voleybol oynamak, oyunun teknik, taktik ve zihinsel unsurlarında belirli bir düzeyde ustalık gerektirir. Amputeler oyunu alt ekstremitelere göre daha yüksek bir seviyede gerçekleştirebilir ve bu da kendileri için daha uygun bir oyunla sonuçlanır (Vute, 2005). Oturarak voleybol oynamanın sosyal, fiziksel ve psikolojik faydalar sağlayacağını söylemek mümkündür. Ayakta voleybolda, çapraz bir adım kullanarak topa doğru hareket etmek koşmayı gerektirir. Topu engelleme yeteneğini incelerken, zaman bir kerede analiz edilmelidir (Giovanazzi, 2006). Topa ulaşmada ve puan toplamada hız gelişimi önemlidir. Hız oyun için çok önemlidir. Bu gerçekler, hızlı hareket etmenin puan kazanmanın anahtarı olduğunu vurgulamaktadır. Daha hızlı olmanın iki yolu vardır: adım uzunluğunu ve sıklığını artırmak. Güç, ivmeyi artırmak için artırılması gereken hızın önemli bir belirleyicisidir. Ayakta duran bir oyundaki oyuncular çaprazlanır ve koşar, döner ve zıplar veya vücutlarını döndürür ve zıplar. Ayakta voleybolda, bir oyuncunun sahada koşmak için aldığı duruşun top oynamak için önemli bir eğimi vardır (Nall, 2007). Oturma voleybolunda duruş hareket için hayati öneme sahiptir ve ayakta voleybolda belirli beceriler için belirli duruşlara ihtiyaç vardır. Oturma voleybolunda kolların pozisyonuna göre alçak, orta ve yüksek duruşlar farklılık gösterir. Alçak duruş, zemin seviyesinin hemen üzerinde kalacaktır. Orta seviye duruş orta göğüs seviyesinde veya omuz seviyesinde kalacaktır. Yüksek vücut pozisyonu, set veya smaç gibi baş üstü oyunlarla ayırt edilebilir (Kus, 2004: 83).

Topa doğru etkili bir şekilde hareket etmek, oyuncunun en uzaktaki ayağından başlar ve doğrudan topa doğru hareket gerçekleşir. Topun ideal veya optimal vuruş pozisyonuna ulaşmasından önce topa doğru hareketin gerçekleşmesi gerekmektedir. Dengeyi korumak için oyuncunun ağırlığı duruşunun merkezinde yer almalıdır. Takımların hareket hızı üzerinde çalışmadan önce öncelikle hareket tekniklerini kazanmaları gerekmektedir. Antrenmandaki tempo oyun hızından yüksek olmalıdır. Çok yavaş hareket etme gibi oyuncu hataları, oyuncunun oyunu yapabilmek için topa koşması gereklidir. Uygun hızda topa doğru hareket etme, oyuncunun temastan önce her dokunuşta odaklandığı ve topa doğru öngörülü hareket yaptığı zaman daha sık meydana gelir. Çoğu oyun durumunda hareket, topla temastan önce gerçekleşir (Kus, 2004: 85).

Yapılmış Çalışmalar

Oturma voleybolu, Martin'in 2012'de belirttiği gibi insanların fiziksel ve zihinsel olarak mutlu oldukları, sosyalleştikleri ve kendilerini iyi hissettikleri bir daldır. Çalışmasında söylediği gibi, zihinsel hazırlık ve zihinsel becerilerin geliştirilmesinin paralimpik sporcuların performanslarında olumlu yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Spor, engelli bireylerin toplumdan tecrit edilmesinin önlenmesinde ve hatta toplumda önemli konumlara ulaşmalarına yardımcı olunmasında en önemli paydalardan biridir. Kendilerini keşfetmek ve evde vakit geçirmek yerine, kendi sağlıklarına katkıda bulunmak ve en önemlisi ruh sağlıklarını iyileştirmek için spor dallarına başvurmaları teşvik edilmelidir. Katılımcılar bu şubeyi tesadüfen duysalar da keyifle devam ediyorlar. Çalışmalar, spor yapmanın engelli bireylerin sosyalleşmesini, kişilik gelişimini ve özgüven duygusunu artırdığını göstermiştir (Guidetti vd. 2009). Katılımcıların çoğu, bedenleri izin verdiği sürece devam etmek istiyor.

Hazar ve Şenbakar (2020) yaptıkları çalışmada, spora katılım yıllarının artmasıyla Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde artış olduğu sonucuna varmışlardır. Vatansever vd. 2015 yılında orta yaşlı insanlar üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyetler arasında yaşam kalitesi alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Çalışma, oturma voleybolunun engellilere fiziksel, sosyal ve duygusal olarak birçok katkı sağladığını açıkça göstermiştir. Bedensel engelli bireyler için yaşamlarını sürdürürken etkileşimde buldukları gruplarda kendilerini özgürce ifade edebilmeleri adaptasyonun önemli bir göstergesidir (Çıkrıkçı, 2020). Demir (2018) çalışmasında voleybolun fiziksel, sosyal ve psikolojik kapasitelere meydan okuyan bir dövüş sporu olduğunu belirtmektedir. İnsanların zor durumlarından yeni bir kimlik kazanmalarına yardımcı oldu ve bu onların yaşam doyumları açısından olumlu ilerledi. Pedişç vd. (2014) üniversite öğrencilerinde belirli fiziksel aktivite alanları ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarında; Fiziksel aktivite ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayakta voleyboldan bir diğer fark ise oturarak voleybolda servis engellemesine izin verilmesidir. Bu nedenle oturma voleybolu, her iki takımın da hızlı hareketlerini içeren dinamik ve aktif bir spordur (World Para Volley, 2017). 2009 Avrupa Paravolley Şampiyonası'na katılan sporcuların oturma boyları ile servis performansları arasındaki ilişki incelendiğinde, erişim yüksekliği arttıkça servis performansının arttığı tespit edilmiştir (Molik vd., 2017).

Sonuç

Oturarak voleybol, Paralimpik oyunların heyecan verici bir parçasıdır. Bu spor, fiziksel engellere sahip olan sporcular için mükemmel bir fırsat sunar ve rekabetçi bir ortamda yeteneklerini sergileyebilmelerine olanak tanır. Oturarak

voleybolun bir oyununu izlediğinizde veya bu sporun bir parçası olduğunuzda, birkaç önemli sonuca şahit olabilirsiniz.

İnsan Azmi ve Kararlılık: Oturarak voleybol, sporcuların fiziksel zorluklara rağmen kararlılıkla mücadele etmelerini gerektirir. Bu spor, sporcuların güçlü bir iradeye ve azme sahip olduğunu gösterir. Engelleri aşma konusundaki bu kararlılık, sporun özünde yatan güçlü bir insanlık temasını yansıtır.

Takım İşbirliği: Oturarak voleybol, bir takım sporudur ve başarılı olmak için takım işbirliğine dayanır. Sporcuların birlikte çalışma yetenekleri, iletişim becerileri ve koordinasyonları büyük önem taşır. Bu nedenle, oturarak voleybol, takım çalışmasının ve birbirlerine güvenmenin güzel bir örneğini sunar.

Engelleri Aşma: Oturarak voleybol, fiziksel engellere sahip bireylerin sadece spor yapma isteğini değil, aynı zamanda bu engelleri aşma yeteneklerini de vurgular. Sporcular, kendi sınırlarını zorlamak ve başkalarının beklentilerini aşmak için bir araya gelirler.

Toplum Bilinci ve Farkındalık: Oturarak voleybolun Paralimpik düzeyde tanıtılması, toplumda engellilere karşı farkındalığı artırabilir. Bu spor, herkesin yeteneklerine saygı duyulması gerektiği mesajını taşır ve engellilere spor yapma fırsatı sunar.

Sonuç olarak, oturarak voleybol Paralimpik sporların önemli bir parçasıdır ve sporcuların insan azmi, takım işbirliği, engelleri aşma ve toplum bilinci konularında birçok değerli ders çıkarmalarını sağlar. Bu spor, her yaşta insanın ilham alabileceği bir imkan sunar ve engellerin aslında sadece zihinlerde olduğunu gösterir.

KAYNAKÇA

- Akasaka, Y., Takakura, Y., Okuma, O., Kusano, S., Suyama, T., Yamamoto, M., Oi, N., Takahashi, K., Kunisawa, Y. (2003). SF-36 health survey in disabled sitting volleyball players in japan. *Journal of Physical Therapy Science*, 15, 71-73.
- Bahr, R., Reeser, J. (2003). Injuries among world-class professional beach volleyball players: the Federation Internationale de Volleyball beach volleyball injury study. *The American journal of sports medicine*, 31(1): 119-125.
- Bayramlar, K., People, S.I.D. (2009). Ortopedik Özürlülerde Rekreatyoneel Aktiviteler ve Spor. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 8(1), 23-27.
- Brouwer, J., Ludeke, W. (1997). *Felsefi Açıdan Engellilerde Spor*. Antalya Uluslararası Engellilerde Spor Sempozyumu Bildiri Kitabı. T.C. Başbakanlık GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı. Yayın No: 1. 11-17. Ankara.
- Çar, B., Kurtoğlu, A., Yermakhanov, B., Bozdağ, İ. (2023). The Effect of 8-week educational game training on cognitive flexibility, emotional intelligence and coping strategies. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1528-1536.
- Dalkılıç, M., Atasoy, M., Yiğit, Ş., Mamak, H. (2017). Yapay Sinir Ağları İle Engelli Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini . *The Journal of Academic Social Science*. 101-106. DOI:10.16992/ASOS.12467
- Davis, R.W. (2002). *Inclusion Through Sports: A Guide to Enhancing Sport Experiences*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Demir, G. T., İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.
- Di Russo, F., Bultrini, A., Brunelli, S., Delussu, A. S., Polidori, L., Taddei, F., Spinelli, D. (2010). Benefits of sports participation for executive function in disabled athletes. *Journal of Neurotrauma*, 27(12), 2309-2319.
- Durstine, J.L., Painter, P., Franklin, B.A., Morgan, D., Pitetti, K. H., Roberts, S.O. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30(3), 207-219.
- Eren, M. (2010). *Voleybol Sportu Büyük Erkek Kategorisinde Performans Parametrelerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Erhan, S. (1995). *Elit düzeydeki voleybolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizi ve Mukayesesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya
- Göktaş, Z. (1994). *Farklı sosyo-ekonomik yapıdaki orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin spora katılımına etki eden faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gökten, H. (2016). *U17-U18 yaş grubu plaj ve salon voleybolu milli takım alt yapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı değişkenlerin değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi EBE, Bartın.
- Groff, D. G., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B. (2009). Influence of Adapted Sport on Quality of Life: Perceptions of Athletes With Cerebral Palsy. *Disability and Rehabilitation*, 31(4): 318-326.
- Gürsoy, V. (2018). *FIVB 2014 Voleybol Erkekler Dünya Şampiyonasının İstatistiksel Analizi ve Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Hazar, K., Senbakar, K. (2020). The Relationship between exercise addiction and satisfaction with life in physical education and sport department students. *Asian Journal Of Education And Training*, 6(1), 12-17.
- Işık Afacan, M. (2021). *Bedensel Engelliler İçin Alternatif Bir Spor: Uyarlanmış E-Spor*. A. Tekin, Y. Aygün (Ed.), *Multisportif Araştırmalar-3 Spor Bilimleri Arasında Farklı Yaklaşımlar: Bedensel Engelliler İçin Alternatif Bir Spor: Uyarlanmış E-Spor içinde* (1. Bs., ss. 236-249). Ankara: Multisportif Araştırmalar-3.

- Kalbli, K. (2007). Comparative Study on The Serves Of Volleyball And Sitting Volleyball Games, Semmelweis University Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Hungary, 12th Annual Congress Of The Ecss, 11–14 July Jyvaskyla Finland.
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4–21.
- Koçak, Ç.V. (2012). *2012 Londra Olimpiyat Oyunları Bayanlar Voleybol Avrupa Kıta Elemeleri Final Etapı Müسابakalarında Bazı Fiziksel ve Teknik Değişkenlerin Başarı ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Konar, N. (2003). Rehabilitasyon-engelliler sporu ve paralimpikler, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Koparan, Ş. (2003). Özel ihtiyaçları olan çocuklarda spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 14.
- Koparan, Ş., Öztürk, F. (2002). Uludağ üniversitesi personelinin üniversite sportif olanaklarından yararlanma düzeyleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 239-265.
- Kurtoğlu, A., Çar, B., Konar, N. (2022). Comparison of physical and motoric characteristics of totally visually impaired and low vision individual. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 8(3), 414-425.
- Kurtoğlu, A., Çar, B., Konar, N. (2022). The effect of 8 weeks plyometric exercise on physical and motoric features of mental disabled. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 228-232.
- Martin, J. (2012). Mental preparation for the 2014 winter paralympic games. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 22(1), 70-73.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2008 e). *Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Bedensel Engelli Bireyler Destek Eğitim Programı*. Ankara: Özel Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü.
- Murphy, N.A., Carbone, P.S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057- 1061.
- Nyland, J., Robinson, K., Caborn, D., Knapp, E., Brosky, T. (1997). Shoulder rotator torque and wheelchair dependence differences of National Wheelchair Basketball Association players. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 78(4), 358- 363.
- Polatcan, İ. (2022). Relationship between Sports Education Students' Team Loyalty and Sports Organization Consumption. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 10(3), 41-48.
- Polatcan, İ., Zurnaci, Y. E. (2022). Investigation of Secondary School Students' Attitudes Towards Physical Activity. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*.13(1), 823-834.
- Seymen, O. A., Bolat, T. (2005). Örgütlerde Bedensel ve Zihinsel Engelli Görgören Ayrımcılığı: Uygulamalı Etik Boyutuyla Bir Değerlendirme. *Öneri Dergisi*, 6(23), 35-45.
- Şahin, M. (2023). *Sporun Kavramsal Temelleri-8: Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi <http://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/voleybol/> Son erişim tarihi 03/10/2023
- Vatansever, Ş., Ölçücü B., Özcan G., Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *The Journal Of International Education Science*, 2(2), 63-73.
- Veysel, T., Birol, S.Ş. (2017). Bedensel engelli sporcuların problem çözme becerilerinin karar verme stillerine olan etkisinin belirlenmesi. *Journal Of International Social Research*, 10(49).
- Vickerman, P., Maher, A. (2018). Teaching physical education to children with special educational needs and disabilities. Routledge.
- Vute, R. (1992). Motivation for sports activity among top sitting volleyball players. *Sporting and Physical Activity*, 305-312.
- Vute, R. (2005). Self-perception of national team coaches in volleyball for the disabled. *Gymnica*, 35, 69-77.

- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and health Journal*, 5(4), 249-253.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yılmaz, A., Şentürk, U., Ramazanoğlu, F. (2014). Bedensel Engellilerde Spor Konulu Araştırmaların İçerik Analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 9(1-2), 28-43.
- Yolaç, A. (2020). *Farklı Voleybol Liglerindeki Takımlarda Görev Alan Voleybol Antrenörlerinin Sosyo-Ekonomik Faktörler ve İyilik Hali Yönünden Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, M., Sevindi, T. (2018). Physical Fitness Profiles of Sitting Volleyball Players of the Turkish National Team. *Universal Journal of Educational Research*. 6. 556-561. 10.13189/ujer.2018.060318.
- Zorba, E., (2004). *Yaşam Boyu Spor*. İstanbul: Marmara Yayınları.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE YÜZME EGZERSİZLERİNİN ÖNEMİ

Ramazan BALTACI¹, Harun GENÇ²

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), dünya genelinde 1,3 milyar insanın, toplam nüfusun %16'sını oluşturarak önemli bir engellilik durumu yaşadığını belirtirken, bu sayının artışının yaşlanan nüfus ve bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlığının artmasına bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Engellilik durumu, çevresel ve kişisel faktörlerin karmaşık etkileşimi sonucu ortaya çıkar, bu faktörler arasında sınırlı sosyal destek, olumsuz tutumlar, erişilemeyen ulaşım araçları ve kamusal alanlar gibi etkenler bulunur. Engellilik deneyimi ve kapsamı, bir kişinin çevresiyle büyük ölçüde etkileşim halindedir. Erişilemeyen çevreler, engelli bireylerin topluma tam ve etkili katılımının önündeki engelleri oluşturur. Bu nedenle, engellilik durumunu azaltmak veya ortadan kaldırmak ve bu alanda ilerleme kaydetmek, engelleri ele alarak engelli bireylerin sosyal katılımını geliştirerek mümkün olacaktır. Toplumların engelli bireylere karşı daha duyarlı, kapsayıcı ve erişilebilir bir ortam sağlamak için çaba harcamaları ve engellilerin yaşamlarını iyileştirmek için politika ve uygulamalarda değişiklikler yapmaları önemlidir. Engelli haklarına saygı göstermek ve toplumun tüm bireylerini eşit bir şekilde kucaklamak, daha adil ve kapsayıcı bir dünya inşa etmek için temel bir adımdır (WHO, 2022).

Yüzme, su yüzeyinde yatay hareketi gerçekleştirmek için bacakların ve kolların birlikte veya bağımsız olarak kullanılmasıyla tanımlanır. Yüzme, suyun baskısı nedeniyle nefes alıp vermenin zorluğuna karşı durabilme, su içinde hareketi sınırlayan sürtünmeye karşı koyma veya bu sürtünmeyi en aza indirmeye ve su içinde enerji harcama gibi bir dizi özelliği ile diğer spor branşlarından ayrılır (Odabaş, 2003). Yüzme içerikli aktiviteler tüm bireylerde olduğu gibi özel gereksinimli bireyler açısından düşünüldüğünde de hem fiziksel, fizyolojik, zihinsel ve kültürel gelişim sağladığı hem de psikolojik

1 Yüksek Lisans öğrencisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, 0009-0008-0991-2344, ramazanbaltaci2676@gmail.com

2 Doç. Dr., Bingöl Üniversitesi, 0000-0003-1371-7468, hgenc@bingol.edu.tr

iyilik halini ve sosyal etkileşimi artırdığı ayrıca sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırarak boş zamanları eğlenceli ve etkili bir şekilde değerlendirilmesinde önem arz ettiği belirtilmektedir (Gönül vd., 2016).

Özel Gereksinimli Bireyler

Engelli bireylerle ilgili terimlerin kullanımı, her zaman insanlar arasında büyük bir hassasiyetle ele alınmıştır. Geçmişte kullanılan “özürlü” (handicapped) terimi, 1970’ler ve 1980’lerde engelli aktivistler tarafından eleştirilmiş ve reddedilmiştir. Bu terimin, “dilenci” anlamına geldiği ve olumsuz bir çağrışım taşıdığı düşünülmüştür. Ancak, linguistik olarak yanlış anlaşılan bu terim aslında at yarışlarında kullanılan “handicap” teriminden gelmektedir. Bu terim, atların yarış seviyelerini belirlemek için kullanılır ve atların üzerlerine yüklenen fazla kiloyu ifade eder (Dolmage vd., 2018: 4). Geleneksel engellilik kavramları, genellikle duyarlılık eksikliği nedeniyle kullanılmıştır ve bu terimlerle ilgili düşünce eksikliği vardı. Bu terimler, insanları incitmeme amacıyla kullanılmışsa da, zamanla bu yaklaşımın eksik olduğu anlaşılmıştır. Yeni terimlerin kabul edilmesi, sadece dili değil, aynı zamanda engelliliğe yaklaşımı da kökten değiştirmiştir. Bu yaklaşım, tıbbi tanıdan ziyade insanların bireyliklerine odaklanmayı teşvik etmek amacıyla geliştirilen yeni bir dilin yansımasıdır. Örneğin, “epileptik” yerine “epilepsili kişi” veya “şizofrenik” yerine “şizofrenili kişi” gibi terimler, bireylerin kimliklerini vurgulamayı amaçlar. Bu dil değişikliği, “önce insan” düşüncesini pratikte uygulayarak engellilik konusuna daha insani ve saygılı bir yaklaşım getirmiştir (Shakespeare, 2018: 2-3). Yaşadığımız toplum ancak engelli ve diğer tüm bireyleri de içine alacak şekilde yaşanıldığında gerçek anlamda toplum olacaktır (Altunhan vd., 2021).

Engellilik kavramını daha derinlemesine ele aldığımızda, tanımının kolayca yapılamayan karmaşık bir konu olduğunu görüyoruz. Oxford İngilizce Sözlüğü’ne göre, engellilik için yapılan tanımlar şunlardır:

- Yetenek kaybı veya kabiliyet eksikliği: Bir fonksiyonun işlevini yerine getirememek veya bir yeteneğin eksikliği olarak açıklanır.
- Fiziksel ve zihinsel durumda kısıtlılık: Bir kişinin hareket, duyarlı ve aktiviteleri üzerindeki koşullar nedeniyle sınırlı olduğu durumu ifade eder.
- Hukuki olarak dışarıda bırakılma durumu: Bir kişinin veya bir grup insanın, hukuk sistemi veya mevcut yasa gereği diğerlerine sağlanan haklardan yoksun bırakılması durumunu belirtir (OXFORD, 2023).

Engellilik kavramı, bu çeşitli yönleriyle hem fiziksel hem de toplumsal bir boyut içerir. Engellilik, bir bireyin fiziksel veya zihinsel yeteneklerinin yanı sıra toplumun yapıları ve normları tarafından da etkilenir. Bu nedenle,

engelliliği anlamak için geniş bir perspektife ihtiyaç vardır ve sadece tıbbi bir tanımın ötesinde bir yaklaşım gereklidir (OXFORD, 2023). MEB'e göre engelli bireyler, çeşitli nedenlerle kişisel özellikleri ve eğitim yeterlilikleri açısından diğerlerinden farklılık gösteren kişiler olarak tanımlanır (MEB, 2006). Devletin engellilik tanımı 5378 Sayılı Kanununun 3 (a) maddesinde şu şekilde belirtilmiştir: Engelli; Bir insanın doğuştan elde ettiği kazanımlardan bir ya da daha fazlasını doğum anında ya da doğum sonrasında herhangi bir nedenle farklı derecelerde yitirmesidir. Bu nedenlere bağlı olarak sosyal hayata uyum ve günlük ihtiyaçlarını karşılama zorlukları meydana gelmektedir. Genel olarak, engellilik terimi, bir bireyin toplumun normlarına uygun davranışlarda bulunmakta, sosyal yaşamdaki rolünü belirlemekte ve beklenen görevleri yerine getirmekte zorlanmasına neden olan bir veya daha fazla nedenle fonksiyonlarında işlev kaybı yaşayan bir kişiyi tanımlar (Eroğlu ve Acet, 2017).

Engelliliğin Nedenleri

Engelliğin nedenleri 3 sınıfa ayrılmaktadır (Ayan vd., 2019; Göbel, 2016);

- Doğum öncesi nedenler,
- Doğum anı/sırası nedenler
- Doğum sonrası nedenler olmak

Doğum Öncesi Nedenler

Doğum öncesi dönemde anne ve bebek sağlığını etkileyebilecek çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerin dikkatle ele alınması, sağlıklı bir gebelik ve doğum için kritik önem taşır. Gebelik döneminde annenin yetersiz ve dengesiz beslenmesi, bebek için gerekli olan besin maddelerinin alınmasını engelleyebilir ve doğumsal problemlere yol açabilir. Anne adayının yaşı ve duygusal durumu da önemlidir çünkü genç yaş veya ciddi stres durumları, riskleri artırabilir. Ebeveynler arasındaki kan uyumsuzluğu ve kalıtsal hastalıkların aile içinde geçmiş olması, bebekte genetik problemlere yol açma potansiyeline sahiptir. Hamilelik sürecinde anne tarafından sigara, alkollü içecekler veya uyuşturucu maddelerin kullanılması, bebekte ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Ayrıca, doktor gözetimi ve tavsiyesi olmadan bilinçsiz ilaç kullanımı, bebeğin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Kromozomsal unsurlara bağlı durumlar, bebekte genetik anormalliklere yol açabilir. Annelerin hamilelik döneminde röntgen ışınlarına veya radyasyona maruz kalması, bebeğin sağlığı için risk teşkil edebilir. Hamilelik esnasında annenin yüksek ateşli ve bulaşıcı hastalıkları geçirmesi, bebek üzerinde ciddi etkilere neden olabilir. Aynı şekilde, hamilelik esnasında kaza, aşırı stres, zehirlenme ve travmaya maruz kalma gibi faktörler, doğum öncesi dönemde engelliğe neden olabilir. Tüm bu faktörler, anne ve bebek sağlığı için büyük önem taşır ve hamilelik sürecinin dikkatle yönetilmesini gerektirir. Sağlık profesyonellerinin ve doktorların, anne adayına

doğru rehberlik ve destek sağlaması, riskleri minimize etmede kritik bir rol oynar. Bu önlemler, sağlıklı bir gebelik ve sağlıklı bir bebek doğurma şansını artırabilir (Ayan vd., 2019; Göbel, 2016; Türkmen, 2023).

Doğum Anı Nedenler

Hamilelik ve doğum süreci, bir dizi farklı durumu içerebilir ve her biri anne ve bebek sağlığı açısından önemlidir. Bu durumlar arasında doğum anında solunum sorunları, normalden farklı doğum sancuları, plasenta ve göbek bağı ile ilgili sorunlar, bebeklerin beklenenden önce veya sonra doğması, doğum anında bulaşıcı hastalıkların yayılma riski, aşırı kanama gibi tıbbi komplikasyonlar, uzman bir sağlık kuruluşunda ve deneyimli bir ekip tarafından gerçekleştirilmeyen doğumlar, düşük doğum ağırlığına sahip bebekler ve hatta doğum sırasında bebeğin travma yaşaması yer alabilir. Bu nedenle, hamilelik ve doğum süreçleri, anne ve bebek sağlığı için büyük önem taşır. Bu süreçlerin yakından takip edilmesi, düzenli sağlık kontrolleri yapılması ve uzman sağlık profesyonellerinin önerilerine titizlikle uyulması gereklidir. Anne adayının düzenli doktor ziyaretleri, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, düzenli egzersiz ve hamilelik sürecinin tıbbi takibi gibi faktörler, bebek sağlığı için kritik öneme sahiptir. Doğum anı, uzman bir sağlık ekibi tarafından denetim altında yapılmalıdır. Bu, acil durumlar için hazır olmayı içerir, böylece herhangi bir tıbbi komplikasyon hızla ele alınabilir. Ayrıca, doğum sonrası bakım ve izlem de büyük önem taşır, çünkü bebeklerin ilk günler ve haftalar boyunca özel dikkat ve bakıma ihtiyaçları vardır. Sonuç olarak, hamilelik ve doğum süreçleri, anne ve bebek sağlığını etkileyen çok sayıda faktörü içerir ve bu süreçlerin dikkatli bir şekilde yönetilmesi gerekir. Uzman sağlık profesyonellerinin rehberliği ve düzenli tıbbi izleme, sağlıklı bir hamilelik ve güvenli bir doğumun temelini oluşturur (Sapancı, 2013: 45; Durduran, 2009: 34).

Doğum Sonrası Nedenler

Çocukların sağlığı ve sağlıklı gelişimi, bir dizi çeşitli faktörün etkisi altında olabilir. Bu faktörler arasında, bebeklerin yüksek ateşli hastalıklar geçirmesi, beklenmedik kaza ve travmalara maruz kalması, zehirlenme, hastalıklar veya doğal afetler gibi acil durumlar yer almaktadır. Aynı zamanda, bebeklik döneminde yetersiz beslenme, aşıların zamanında yapılmaması gibi sağlıklı ilgili sorunlar, çocukluk döneminde ilgisizlik temelli ihmal ve istismar durumları, çocuğun yaşadığı çevrenin eğitim seviyesinin düşük olması gibi etkenler de çocukların sağlığına ve gelişimine etki edebilir. Bu nedenle, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişimini desteklemek için hem acil durumları önlemeye yönelik tedbirler almak hem de düzenli sağlık hizmetlerini ve aile desteğini sağlamak son derece önemlidir. Acil durumların önlenmesi için çocukların güvenli bir çevrede büyümelerini sağlamak, kazaları ve travmaları en aza indirmek

açısından kritiktir. Ayrıca, düzenli sağlık kontrolleri ve aşı takvimi çocukların fiziksel sağlığını korumak için hayati öneme sahiptir. Çocukların duygusal ve psikolojik sağlığı da aynı derecede önemlidir. İlgisizlik, ihmal ve istismar gibi olumsuz deneyimler, çocukların duygusal gelişimini etkileyebilir. Bu nedenle, ailelerin çocuklarına sevgi, destek ve güvenli bir ortam sunmaları büyük önem taşır. Ayrıca, çocukların eğitimine yatırım yapmak ve erken çocukluk döneminden başlayarak eğitim fırsatları sunmak, onların gelecekteki başarıları için kritik bir rol oynar. Sonuç olarak, çocukların sağlığı ve gelişimi, bir dizi farklı faktörün bir araya gelmesiyle etkilenir. Bu faktörlerin çocukların lehine olacak şekilde yönetilmesi ve desteklenmesi, sağlıklı ve mutlu bireyler olarak büyümelerini sağlamak için kritiktir (Göbel, 2016).

Engelliliğin Sınıflandırılması

2002 yılında Türkiye Özürlüler Araştırması adı altında gerçekleştirilen inceleme, engellilik kavramını altı temel ana başlık altında ele almıştır. Bu başlıklar şunlardır: Bedensel Engelli, Görme Engelli, İşitme Engelli, Dil ve Konuşma Engelli, Zihinsel Engelli ve Süreğen Hastalık. Araştırma, bu alt kategoriler altında yer alan farklı özürlülük türlerini ve bu grupların toplum içindeki yerini detaylı bir şekilde inceleyerek, engelli bireylerin gereksinimlerini ve yaşadıkları zorlukları anlamayı amaçlamıştır. Bu tür araştırmalar, engelli bireylerin yaşamlarını daha iyi anlamak ve onlara daha iyi destek sağlamak için son derece önemlidir. Araştırmanın sonuçları, toplumun engelli bireyleri daha iyi anlamasına, onların günlük yaşamda karşılaştığı zorlukları daha iyi tanınmasına ve bu zorlukları hafifletmek için daha iyi politikalar ve destek sistemleri geliştirmesine yardımcı olabilir. Engellilik kavramının bu alt kategorileri, farklı ihtiyaçları ve gereksinimleri olan bireyleri daha iyi tanımlamak için bir çerçeve sunar ve toplumsal farkındalığı artırır. Bu da daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir toplumun oluşturulmasına katkı sağlar (Arıcı, 2010: 27).

Bedensel Engeli

1962 yılında yayımlanan özel eğitime muhtaç çocuklar yönetmeliğinde bedensel engeli olan bireyler; “kemik ve mafsalların fiziki yapısında engel bulunan veya kas gücü gelişimi ve koordinasyonu veya kontrolünde bozukluklar gösteren bireyler olarak tanımlanır.” Örnek olarak; kemik veremine sahip olanlar, mafsal romatizması yaşayanlar, farklı tiplerde çocuk felci geçirenler, beyin arızalarına bağlı felç yaşayanlar ve diğer benzer rahatsızlıkları bulunanlar bu kategoriye dahil edilir(Enç vd., 1975). Ünsal ve Tözün’e göre İskelet ve kas sistemlerinde işlev kaybı veya yetersizlik yaşayan bireyler, bedensel engelliler olarak tanımlanır. Bu grupta yer alan bireyler, kol, el, bacak, parmak, ayak veya omurga gibi vücut bölgelerinde eksiklik, hareket kısıtlılığı, şekil bozukluğu veya kemik hastalıkları gibi fiziksel sorunlarla karşı karşıya olabilirler. Ayrıca, spina bifida, serebral palsi, felç veya kas güçsüzlüğü gibi

özgül sağlık durumları da bu kategoriye girmektedir. Toplumda ise bu bireyler için “sakat,” “felçli,” “düztaban,” “kötürüm,” “topal,” “yatalak,” “çolak,” “kambur” gibi farklı tanımlamalar kullanılabilir. Ortopedik özürülük olarak adlandırılan bu tür engellilik, bireylerin belirli amaçlarına, günlük aktivitelerini yerine getirmelerine, çalışmalarına ve çevrelerine uyum sağlamalarına fiziksel engellerle karşılaştıkları bir durumu ifade eder (Ünsal ve Tözün, 2007: 77-83).

Görme Engeli

Görme engelliler, iki temel kategori altında değerlendirilir: total görme engeline sahip olanlar, yani körler ve az görenler. Görme engelini tanımlamak için genel olarak kabul edilen iki farklı yaklaşım vardır: yasal ve eğitsel tanım. Yasal tanım, tıbbi uzmanlar tarafından yapılan bir tanıdır ve görme engelli bireylerin sosyal, ekonomik ve hukuki haklarına atıfta bulunur. Bu tanım, bu bireylerin yasal statülerini belirler ve haklarını korur. Öte yandan, eğitsel tanım, görme engelli bireylere yönelik eğitim ve öğretim hizmetlerinin planlanması ve eğitim ortamlarının düzenlenmesinde kullanılan bir tanımdır. Bu tanım, eğitim alanında ihtiyaçları belirlemek ve eğitimlerini desteklemek amacıyla kullanılır. Bu iki tanım, görme engelli bireylerin yaşamlarını daha iyi anlamak ve onlara uygun destek sağlamak için önemlidir (Özyürek, 1998).

Yasal olarak, görme engeli tanımı özellikle görme keskinliği ve görme alanı üzerinden yapılır. Görme engeli tanımına göre, görme gücünün 1/10’una yani 20/200’lik görme keskinliğine veya daha azına sahip olan veya görme alanı yirmi derecelik açıyı aşmayan bireyler yasal olarak kör olarak kabul edilirler. Bu, normal bir görme gücüne sahip bir bireyin 200 ayaklık mesafeden görebildiği bir nesneyi, görme engelli bir bireyin 20 ayaklık uzaklıktan veya daha yakından görebilmesi anlamına gelir. Yani normal bir bireyin 6,1 metre mesafeden görebildiği bir nesneyi, görme engelli bir birey 60 cm mesafeden veya daha kısa bir uzaklıktan görebilir veya hiç göremeyebilir. Ayrıca, görme keskinliği yirmi derecelik açıyı geçmeyen bireyler de yasal olarak kör olarak kabul edilir. Bu kişiler, genellikle nesnelere karaltılar halinde görebilirler veya sadece anahtar deliği veya kapı aralığı gibi dar alanlardan bakarak görme yetilerini kullanabilirler. Bu tanımlar, görme engelli bireylerin yasal haklarını ve ihtiyaçlarını belirlemek için kullanılır. Sonuç olarak, yasal olarak kör kabul edilen bireyler arasında nesnelere farklı şekillerde görebilen veya bazı nesnelere hiç göremeyenler bulunabilir. Bu tanımlar, görme engelli bireylerin haklarını korumak ve onlara uygun destek sağlamak için önemlidir (Tuncer, 2005).

İşitme Engeli

Uyarılara cevap verebilme yeteneğinin kısmen veya tamamen kaybedilmesi, kişinin konuşma ve dil kullanma becerilerini etkileyebilir. Bu durum, düşüncelerini ifade etme konusunda zorluk çeken bireylerde görülebilir. Bu tür

iletişim zorlukları, eğitim başarısını ve toplumla bütünleşmeyi negatif yönde etkileyebilir. Bireylerin duygusal ve zihinsel sağlıkları, iletişim yetenekleri ve sosyal ilişkileri bu tür zorluklar nedeniyle olumsuz etkilenebilir. Bu durum, eğitim kurumları ve toplumun daha fazla farkındalık ve destek sağlamasını gerektirebilir. Bu destek, iletişim becerilerini geliştirmek, alternatif iletişim yöntemleri sağlamak ve bireylerin toplumla daha etkili bir şekilde etkileşimde bulunmalarını sağlamak amacıyla tasarlanabilir. Bu şekilde, bu bireylerin eğitim başarısı ve topluma entegrasyonu daha olumlu bir şekilde etkilenebilir (Belgin, 1995).

İşitme duyusu, bireylerin diğer insanlarla iletişim kurmalarında vazgeçilmez bir role sahiptir. Çünkü konuşma ve sesler, işitme duyusu sayesinde algılanır ve anlaşılır. İşitme yetisi, insanların çevresindeki dünyayı keşfetmelerine, bilgi edinmelerine ve duygusal bağlantı kurmalarına olanak tanır. Bu nedenle işitme duyusu, insanların günlük yaşamlarında büyük bir öneme sahiptir (Öztürk, 2010:45).

İşitme kaybı, belirli desibel (dB) seviyelerine göre sınıflandırılır (Özay, 2010: 14):

- Hafif derecede işitme kaybı: 21-35 dB arasındaki işitme kaybı.
- Orta derecede işitme engelli: 36-70 dB arasındaki işitme kaybı.
- İleri derecede işitme engelli: 71-90 dB arasındaki işitme kaybı.
- Çok ileri derecede işitme engelli: 90 dB ve üstü işitme kaybına sahip bireyler. Bu kişiler genellikle işitme cihazlarıyla işitme yetilerini düzeltemezler ve alternatif iletişim yöntemleri, örneğin işaret dili gibi, kullanabilirler (Özay, 2010: 14).

Dil ve Konuşma Engeli

Çeşitli etkenlere bağlı olarak konuşma becerilerinde zorluk yaşayan veya konuşma hızı, ifadesi ve akıcılığında sorunlar yaşayan bireyler, “dil ve konuşma zorluğu yaşayan” olarak sınıflandırılırlar. Bu çeşitlilik içinde farklı ihtiyaçları olan bireyler bulunmaktadır. Bu grupta, dışsal seslere tepki verme yeteneğine sahip olmalarına rağmen konuşma yetisini kullanamayan bireyler yer alırken, aynı zamanda konuşma için yardımcı cihazlar kullanmak zorunda olanlar, gırtlaklı alınmış olanlar, afazi hastaları, kekemeler ve dil, dudak veya çene yapısında işlevsellik sorunları yaşayanlar gibi çeşitli alt kategoriler bulunmaktadır. Her bir alt kategori, kendine özgü ihtiyaçlar ve zorluklar içerebilir. Bu bireyler, iletişim becerilerini geliştirmek ve günlük yaşamlarında daha rahat iletişim kurabilmek için çeşitli terapiler ve desteklerden faydalanabilirler. Dil terapisi, konuşma terapisi, alternatif iletişim yöntemleri, teknolojik cihazlar ve sosyal destek ağları gibi kaynaklar, bu bireylerin iletişim yeteneklerini güçlendirmede önemli bir rol oynar. Toplumun bu bireylere daha fazla anlayış göstermesi,

farklı iletişim yöntemlerine saygı duyması ve desteklemesi, onların toplumda daha aktif ve dahil bir rol oynamalarına yardımcı olabilir. İletişim zorluklarına sahip olan bireylerin potansiyellerini açığa çıkarmalarını ve kendilerini ifade etmelerini desteklemek, daha kapsayıcı bir toplumun oluşturulmasına katkı sağlar(Öztürk, 2011: 34).

Zihinsel Engeli

Zihinsel engellilik, genellikle doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası dönemlerde meydana gelen zihinsel işlevlerde gerileme ve uyumsuz davranışlarda yetersizlik durumunu ifade eder (Öztürk, 2013: 57). Zihinsel engellilik, kişinin zihinsel gelişiminde ve işlevinde ortaya çıkan kusur olarak ifade edilebilir (Cenikli vd., 2018). Bu durum, bireylerin öğrenme kapasiteleri, bilişsel yetenekleri veya zeka düzeyleri normallerin altında olduğunda ortaya çıkar. Zihinsel engellilik, farklı nedenlerle meydana gelebilir ve her birey için farklı düzeylerde görülebilir. Bu bireyler, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme, iletişim kurma ve bağımsızlık kazanma konularında destek ve özel eğitim ihtiyaçları olabilir. Bu nedenle, bu bireylere toplumun anlayış göstermesi ve destek sağlaması önemlidir. Özel eğitim, terapiler, rehabilitasyon hizmetleri ve aile desteği gibi kaynaklar, zihinsel engellilikle yaşayan bireylerin yaşam kalitesini artırabilir(Öztürk, 2013: 57).

Zihinsel engellilik, bireylerin zekâ katsayısının (IQ) değerlendirildiği testlerle tanımlanan bir durumdur. Genel olarak, toplam IQ seviyesinin 100 kabul edildiği düşünüldüğünde, bu seviyenin 70'in altında olması durumunda zekâ geriliği olarak adlandırılır.

Zekâ geriliği, genellikle dört ana kategoriye ayrılır:

- Hafif derecede zekâ geriliği (IQ 50-70),
- Orta derecede zekâ geriliği (IQ 35-55),
- Ağır derecede zekâ geriliği (IQ 20-40)
- Derin derecede zekâ geriliği (IQ 20-25) (Kömerik vd.,2012: 96-104; İBB, 2012: 50).

Bu sınıflandırmalar, bireylerin zihinsel kapasitelerini ve gereksinimlerini daha iyi anlayabilmek, uygun destek ve eğitim sağlayabilmek için kullanılır. Zihinsel engellilik, doğum öncesi, doğum sırası veya doğum sonrası dönemlerde çeşitli faktörlere bağlı olarak genel zihinsel işlevlerde gerileme ve uyumsuz davranışlarda yetersizlik gösteren bir durumu ifade eder (Kömerik vd.,2012: 96-104; İBB, 2012: 50).

Süreğen Hastalıklar

Süreğen hastalıklar, bireylerin çalışma kapasitesini ve işlevlerini sınırlayan uzun süreli sağlık sorunlarıdır. Bu hastalıklar, geniş bir yelpazede farklı türleri içermektedir. Bu türler arasında kan hastalıkları, kalp-damar hastalıkları,

solunum sistemi hastalıkları, sindirim sistemi rahatsızlıkları, idrar yolları ve üreme organı problemleri, cilt ve deri hastalıkları, kanserler, endokrin ve metabolik hastalıklar, ruhsal davranış bozuklukları, sinir sistemi hastalıkları ve AIDS gibi bulaşıcı hastalıklar bulunmaktadır. Bu sürekli bakım ve tedavi gerektiren hastalıklar, bireylerin yaşamlarını derinden etkileyebilir. Eğitim yaşantılarını, mesleki kariyerlerini ve sosyal uyumlarını olumsuz yönde etkileyebilirler. Bireyler, bu hastalıklarla başa çıkmak için sık sık tıbbi müdahalelere, ilaçlara, terapilere ve sürekli sağlık takibine ihtiyaç duyabilirler. Bu nedenle, süregelen hastalıklarla yaşayan bireylerin ve ailelerinin, sağlık hizmetlerine ve destek sistemlerine kolay erişim sağlamaları önemlidir. Aynı zamanda toplumların bu bireylere destek olması ve yaşamlarını daha iyi hale getirmek için fırsatlar sunması gerekmektedir (Kennedy, 2007: 16-59).

EGZERSİZİN ENGELLİLER İÇİN ÖNEMİ

Tuncer (2009) ve Kapıkıran (2001) göre engelli bireyler için egzersizin sağladığı faydalar oldukça çeşitlidir. İşte bu faydaların bazıları;

- **Özgürlük Duygusu:** Egzersiz, engelli bireylere kendi kararlarını verebilme özgürlüğü sunar, bu da kişisel bağımsızlık ve özgürlük duygusunu artırır.
- **Sosyal Bağlantılar:** Egzersiz aktiviteleri, engelli bireylerin sosyal çevrelerini genişletir, insanlarla iletişimlerini artırır ve yeni arkadaşlıklar kurmalarına yardımcı olur.
- **Psikolojik İyiye:** Egzersiz, engel nedeniyle yaşanan psikolojik sıkıntıların üstesinden gelmede önemli bir rol oynar. Kişilerin özsaygılarını artırır ve daha olumlu bir ruh haline sahip olmalarını sağlar.
- **Topluma Bağlılık:** Egzersiz sayesinde engelli bireyler, çevrelerinden kopmazlar ve toplumlarına daha fazla entegre olurlar, bu da yaşamdan daha fazla keyif almalarını sağlar.
- **Engelle Başa Çıkma:** Egzersiz, engeliyle başa çıkma becerilerini geliştirir ve engeli azaltmaya yönelik stratejiler öğretir.
- **Sınırları Zorlama:** Egzersiz, bireylerin kendi sınırlarını zorlamalarına ve kendi güçlerinin farkına varmalarına yardımcı olur.
- **Bedensel Gelişim:** Sportif aktiviteler, bedensel kayıpları azaltmada etkili olabilir, motor becerileri, denge ve el-göz koordinasyonunu geliştirir.
- **Kişisel Gelişim:** Egzersiz, engelli bireylerin kişisel gelişimine katkı sağlar ve toplum tarafından bir "sporcu" olarak kabul edilmelerine yardımcı olur.
- Tüm bu faktörler, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırır, günlük yaşamlarını daha olumlu bir şekilde deneyimlemelerine yardımcı olur (Tuncer, 2009: 33; Kapıkıran, 2001: 34-39).

Türkiye’de lisanslı engelli sporcu sayısı her geçen gün artmaktadır. Engelli bireylerimizde sporcu sayısı arttıkça spor alt yapısına duyulan ihtiyaç da artmaktadır. Engellilerimiz için bölgelerine göre çalışmalar yapılarak onların sportif faaliyetlerine sıkıntısız devam edebilmesi için branş bazında çalışma alanları planlanmalıdır (Dalkılıç vd., 2017).

YÜZME

Yüzme, su yüzeyinde yatay hareketi gerçekleştirmek için bacakların ve kolların birlikte veya bağımsız olarak kullanılmasıyla tanımlanır. Yüzme, suyun baskısı nedeniyle nefes alıp vermenin zorluğuna karşı durabilme, su içinde hareketi sınırlayan sürtünmeye karşı koyma veya bu sürtünmeyi en aza indirmeye ve su içinde enerji harcama gibi bir dizi özelliği ile diğer spor branşlarından ayrıdır (Odabaş, 2003).

Yüzme, su içinde mesafe kat etmek için vücudun koordineli hareketlerini kullandığımız bir spor dalıdır. Yüzme sporu, sporcunun serbest, sırt, kurbağalama ve kelebek tekniklerini kullanarak belirli bir mesafeyi zamana karşı su içinde geçebilme yeteneğini içerir (Hannula, 2001).

Yüzme, yerçekiminin etkisinin en az olduğu bir spor dalı olduğundan, kasların uyumlu bir şekilde çalışmasını teşvik eder ve suyun direncine karşı kuvvet uygulamak, vücut direncini artırırken kasların dengeli ve estetik bir şekilde gelişimini (Bozdoğan, 2006) ayrıca doğru duruş pozisyonun kazanılmasını da destekler (Genç vd., 2022).

Gönül ve arkadaşları (2016) yüzme egzersizlerinin, fiziksel, zihinsel ve kültürel gelişimi desteklediği, psikolojik iyilik halini teşvik ettiği, sosyal etkileşimi artırdığı, sağlıklı yaşam tarzını teşvik ettiği ve boş zamanları etkili bir şekilde değerlendirmeyi teşvik ettiği vurgulanmıştır. Bu da bireylerde düzenli egzersiz yapma alışkanlığı geliştirmeye katkı sağlar(Gönül vd., 2016).

Yüzme Stilleri

Serbest Stil

Serbest stil yüzme, yüzme sporunun en hızlı ve temel stildir. Bu stilde dikkate alınması gereken bazı önemli noktalar vardır:

- **Başın Pozisyonu:** Serbest stil yüzme sırasında başın doğru bir pozisyonda olması önemlidir. Baş, suyun yüzeyine tamamen paralel olmalıdır. Başın yan dönmesi veya fazla yukarı kaldırılması, yüzme verimliliğini olumsuz etkileyebilir.
- **Kol Hareketleri:** Kol çekişinin başlangıcı, kolun omuz yardımıyla başın önünden suya uzandığı en uzak noktadan yapılır. Kol, suya girdikten sonra hızlı ve etkili bir şekilde suyu çekmeye başlar. Bu sırada kolun suyun içinde yapacağı kısa bir dönüş hareketiyle çekiş sağlanır.

- Bacak Vuruşları: Serbest stil yüzmede bacaklar da önemlidir. Genellikle her iki kol çekişinin ardından 6 ayak vuruşu yapılır. Bacaklar, kollarla uyum içinde çalışmalıdır ve vücut pozisyonunu desteklemelidir.
- Nefes Alma: Nefes almak için başın doğru bir şekilde döndürülmesi önemlidir. Bu, vücut pozisyonunun ve dengeyi korumanın yanı sıra yüzme verimliliği açısından da kritiktir.
- Teknik ve Düzenli Pratik: Serbest stil yüzme tekniğini geliştirmek ve mükemmelleştirmek, düzenli pratik gerektirir. Yüzme havuzlarında veya açık sulara düzenli olarak antrenman yapmak, bu stili öğrenmek ve iyileştirmek için önemlidir.

Serbest stil yüzme, yüzme sporunda temel bir beceri olup, bu temel prensiplere dikkat edilerek daha etkili hale getirilebilir(Akademi Yüzme, 2009'dan akt. Hamdioğlu, 2022).

Sırtüstü Stil

Sırt üstü yüzme, yüzme teknikleri arasında özellikle rahat bir nefes alımına izin veren ve başın hareket etmediği tek stil olarak öne çıkar. Bu tekniğin bazı temel özellikleri şunlardır(Bozdoğan, 2003):

- Vücut Pozisyonu: Sırt üstü yüzme sırasında kişinin vücudu suya paralel bir şekilde olmalıdır. Bu pozisyon, suyun yüzeyinde minimum dirençle ilerlemeyi sağlar.
- Bacak Vuruşları: Bacak vuruşları, bacakların dizlerden biraz bükülü olduğu ve ayak içlerinin aşağı-yukarı bir hareket oluşturduğu bir şekilde gerçekleşir. Ayak vuruşları, ilerlemeyi desteklemek için kullanılır.
- Kol Hareketleri: Sırt üstü yüzmede kollardaki hareket, bir kolun suyun içindeyken diğer kolun suyun dışında olacak şekilde sağlanır. Bu simetrik hareket, ilerlemeyi sürdürmek ve dengeyi korumak için önemlidir.
- Nefes Alma: Bu tekniğin özelliği, başın hareket etmeden rahat bir şekilde nefes alınabilmesidir. Baş sabit bir pozisyonda tutulur ve yüzü suyun üzerinde olur, böylece kişi istediği zaman nefes alabilir.
- Kol ve Ayak Senkronizasyonu: Bir kol kulaç attığında, genellikle her iki ayak da bir vuruş yapar. Bu senkronizasyon, vücudun dengede kalmasına yardımcı olur ve ilerlemeyi destekler.

Sırt üstü yüzme, özellikle rahat bir yüzme deneyimi arayanlar için ideal bir seçenektir. Başın sabit pozisyonda olması, nefes almayı kolaylaştırır ve yüzücünün su yüzeyinde daha az dirençle ilerlemesine yardımcı olur (Bozdoğan, 2003).

Kurbağalama Stil

Kurbağalama yüzme tarzı, yüzme tarihindeki ilk yarışmalarda sıkça kullanılan bir tekniktir ve bu nedenle köklü bir yarışma geçmişine sahiptir. Kurbağalama yüzme, yüzücülerin yan dairesel kol çekişleri ve genellikle “kamçı” olarak adlandırılan ayak hareketleri yaparak ilerlediği bir tarzı içerir. Yüzücüler, özellikle ayak vuruşları sırasında büyük bir itici kuvvet oluştururlar, ancak bacaklarını çekerken bu enerjinin önemli bir kısmını harcarlar. Bu nedenle kurbağalama yüzme tarzı, genellikle diğer yüzme stillerine göre daha yavaş bir tempo ile gerçekleştirilir. Kurbağalama yüzme, tıpkı diğer yüzme stilleri gibi belirli teknik becerilere dayanır. Yüzücüler, kol çekişleri ve ayak vuruşları arasındaki koordinasyonu sağlamalı ve vücut pozisyonunu korumalıdır. Ayrıca, suda ilerlerken başlarını sık sık suyun üzerine çıkarıp nefes almalıdırlar. Günümüzde, kurbağalama yüzme hala popüler bir yüzme stildir, özellikle rekreatif yüzücüler arasında. Ancak yarışmalarda ve profesyonel yüzme dünyasında, serbest stil ve diğer daha verimli stiller daha yaygın olarak tercih edilir. Yine de kurbağalama yüzmenin kendine özgü bir cazibesi vardır ve birçok kişi için yüzmenin temel tekniklerinden biri olarak kalır (Bozdoğan, 2003).

Kelebek Stil

Kelebek yüzme tarzında, diğer yüzme stillerine göre daha fazla yukarı ve aşağı hareket bulunmaktadır. Bu hareket, üç temel faktörden oluşur:

- Ayakların aşağı yönlü hareketi, kalçaları yukarıya kaldırır.
- Kolların öne doğru itilmesi, baş ve omuzları aşağıya çeker.
- Kol çekişinin başlangıç aşaması, baş ve omuzları yukarı doğru kaldırır.

Düşey düzlemlerdeki bu hareketlerin bir kısmı, nefes almayı kolaylaştırdığından ve vücudu suya direnç getirmeyecek pozisyonda tuttuğundan yararlıdır. Ancak, büyük vücut dalgalanmasının ilk zamanlarda ilerletici etkisinin fazla olduğu sanılırken, bugün zararlı olduğu anlaşılmıştır. Bununla beraber bu aşağıya ve yukarıya hareketin tamamen yok edilmesi, kolların öne götürülüşünü, ayak vuruşunu ve nefes almayı zorlaştırır (Urartu, 1997).

Yüzmenin Yararları

Yüzme, egzersizin ilk günlerinden itibaren fiziksel gelişimde önemli değişikliklerin gözlemlendiği bir aktivitedir. Bu gelişmeler, bireyin tüm yaşamını olumlu yönde etkileyebilir. Yüzme, vücuttaki neredeyse tüm kas gruplarının aktif olarak kullanıldığı temel spor dallarından biridir. Su direncine karşı yapıldığı için kas kuvvetinin artmasına ve genel vücut gücünün gelişmesine katkı sağlar. Ayrıca, yüzme düşük darbe aktivitesi olduğundan, vücuda aşırı yüklenme ve eklem ağrılarına neden olmaz, bu da uzun vadede

spor yapma keyfini ve faydalarını artırır. Bu nedenle yüzme, fiziksel sağlık ve kondisyonun yanı sıra kişisel zindeliği ve yaşam kalitesini artırmak için mükemmel bir seçenektir (Altay, 2009'dan akt. Hamdioğlu, 2022). Kuvvet antrenmanı, sporcuların kas gücünü artırmak, eklem stabilitesini sağlamak, sakatlanma riskini azaltmak ve spesifik hareketlerde daha etkili olmak için kullanılan bir yöntemdir (Şahin, 2023) Kuvvet antrenmanlarına örnek bir branş olarak yüzme sporu tercih edilebilmektedir.

Yüzme, vücuttaki neredeyse tüm kas gruplarını çalıştıran bir spor dalıdır. Kol, bacak, sırt, karın ve omuz kasları gibi büyük kas grupları yüzme sırasında aktif olarak kullanılır. Bu, kas kuvvetinin artmasına ve kasların daha tonlu hale gelmesine katkı sağlar. Aynı zamanda yüzme, kardiyovasküler sistem için mükemmel bir egzersizdir. Düzenli olarak yüzmek, kalp-damar sağlığını iyileştirir, kan dolaşımını artırır ve kolesterol seviyelerini kontrol altında tutmaya yardımcı olabilir. Yüzme, zorlu bir egzersiz olmasına rağmen eklemlere minimum stres uygular. Bu nedenle, eklem ağrıları veya yaralanmaları olan bireyler için ideal bir seçenektir. Suyun içinde yerçekimi etkisinin azalması, eklemlere binen yükü azaltır. Metabolizma hızını artırır ve kilo kontrolüne yardımcı olur. Yüzme, kalori yakımını artırarak kilo verme veya kilo kontrolü hedeflerine ulaşmaya yardımcı olabilir. Yüzme sırasında solunum kontrolü önemlidir. Düzenli yüzme, akciğer kapasitesini artırabilir ve solunum sistemi sağlığını iyileştirebilir. Sonuç olarak, yüzme, fiziksel sağlık, kas kuvveti, kardiyovasküler sağlık ve metabolizma hızı gibi bir dizi sağlık yönünden olumlu etkilere sahip bir egzersiz türüdür. Ayrıca suyun rahatlatıcı etkisi, yüzme sırasında zihinsel rahatlama ve stres azaltma faydaları sağlar. Bu nedenle, yüzme hem bedensel hem de zihinsel sağlık için önemli bir aktivitedir (Baltacı, 1980).

Kas - İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

Baltacı, (2008) göre yüzmenin kas-iskelet sistemi üzerinde bir dizi olumlu etkisi bulunmaktadır, bu etkiler şunlardır:

- **Kas Kuvvetini Artırır:** Yüzme, vücuttaki kas kuvvetini artırmada etkilidir. Farklı yüzme stilleri, farklı kas gruplarını hedefler.
- **Kas Tonunu Düzenler:** Yüzme, kas tonusunu dengeler ve kasların daha sıkı ve tonlu olmasına yardımcı olur.
- **Dengeyi Sağlar:** Su içinde yapılan hareketler, vücut segmentlerini hareket ettiren zıt grup kaslar arasındaki dengeyi geliştirir ve bu denge kas-eklem kontrolünü artırır.
- **Esnekliği Artırır:** Yüzme, kas ve eklemlerin esnekliğini artırır, bu da daha geniş bir hareket aralığına sahip olmanıza yardımcı olur.
- **Dayanıklılığı Artırır:** Fiziksel aktivitelerin daha fazla tekrar sayısıyla yapılabilmesini sağlayarak fiziksel dayanıklılığı artırır.

- Refleksleri ve Reaksiyon Zamanını Geliştirir: Yüzme, reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesine katkı sağlar, bu da spor ve günlük yaşam aktivitelerinde daha hızlı tepki vermenizi sağlar.
- Vücut Farkındalığını Artırır: Yüzme, vücut farkındalığını artırır, dengeyi ve düzeltme reaksiyonlarını geliştirir.
- Enerji ve Oksijen Kullanımını Artırır: Kas kasılması ve aktivite sırasında kullanılan enerji ve oksijen miktarını artırır, bu da kemik mineral yoğunluğunu korur ve osteoporoz riskini azaltır.
- Yaralanma Koruma Yeteneğini Geliştirir: Yüzme, bedensel korunma yeteneğini geliştirerek olası yaralanmalara, sakatlıklara ve kazalara karşı daha dirençli hale gelmenize yardımcı olur.
- Yüzme, kas-iskelet sistemi sağlığına önemli katkılarda bulunur ve düzenli olarak yapılması fiziksel formu ve sağlığı artırabilir (Baltacı, 2008).

Kalp-Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkileri

Aerobik ortamda yapılan düzenli egzersizlerin kalp dolaşım sistemi üzerindeki pozitif etkileri şunlardır (Soydan, 2006);

Antrenman ile kalbin dakikada pompaladığı kan hacmi artar.

- Antrenman sonucunda kalp kaslarında hipertrofik gelişim gözlemlenir. Bu gelişmeyle, kalbin pompaladığı kan daha güçlü biçimde vücuda dağılır.
- Kalp, antrenman ile daha verimli çalışma özelliğine adapte olur.
- Kalp kaslarına ulaşan oksijen miktarında artış gözlemlenir.
- Daha fazla oksijenli ortamda aktif olan kalp kasının aşırı yüklenmelerdeki karşı koyma oranı artış gösterir. Yüklenmeler sonrasında kalp atım sayısı daha hızlı normal ritmine ulaşır ve yorgunluk hissi hızlı bir şekilde son bulur (Soydan, 2006).

ENGELLİLER VE YÜZME

Özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitelerini arttırmak ve günlük yaşam aktivitelerine daha fazla katılım sağlamak için belirli yaklaşımlar ve programlar geliştirilmesi büyük önem taşır (Kurtoğlu vd., 2022). Bu bağlamda, fiziksel aktiviteler ve su içinde yapılan uygulamalar, özel gereksinimli bireylerin gelişimlerine ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde düzenlenmelidir (Kurtoğlu vd., 2023). Su içindeki aktiviteler, özel gereksinimli bireylerin günlük yaşamlarında engelleri aşmalarına, sosyalleşmelerine ve akranlarıyla daha etkili iletişim kurmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu bireyler için uygun kapalı ve açık alanlar oluşturulmalı, eğitim programları süreçlerine göre uyarlanmalı ve gelişim düzeyleri yakından takip edilmelidir. Araştırmalar, özel gereksinimli

çocukların genellikle su içi etkinlikleri sevdiklerini, suyun onları rahatlattığını ve suyun içinde veya suyla ilişkili etkinliklere daha fazla ilgi gösterdiklerini göstermektedir. Bu nedenle, su tabanlı aktivitelerin bu bireyler için olumlu bir etki yarattığı ve bu tür etkinliklerin yaşam kalitelerini artırabileceği sonucuna varılmaktadır (Uzunçayır,2016).

Yüzme branşı, bedensel gelişimi en sağlıklı bir şekilde destekleyen nadir sporlardan biridir (Gökhan vd., 2010: 1220-1222). Su, yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmakla beraber insan vücudu için çok önemli bir rol oynar. Ayrıca, birçok insan suyun keyfini çıkarmaktan hoşlanır (Urartu, 1994). Suyun fiziksel özellikleri, havuz dışı ortamlara göre, hareketlerin daha etkili ve rahat bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanır. Özellikle spor salonları veya oyun parkları gibi yerlerde fiziksel aktivitelerde zorlanan ve bu deneyimden tam anlamıyla keyif alamayan engelli çocuklar, suyun özgül ağırlığı ve kaldırma kuvveti sayesinde farklı hareketleri daha kolay bir şekilde gerçekleştirme şansı bulurlar. Ayrıca, suyun direnç etkisi de, hareketlerin zorluğunu artırarak kas ve iskelet sistemi gelişimine katkı sağlar, ancak aşırı zorlamadan kaçınılmalıdır. Suda hızlı hareket edildiğinde, suyun vücuda uyguladığı direnç artar ve bu da kas kuvvetini artırıcı bir etki yaratabilir (Yanardağ ve Yılmaz, 2010). Özel gereksinimli bireyler için su içinde yapılan aktiviteler; kas gücünü artırmanın yanı sıra oksijen alımını ve aerobik kapasiteyi geliştirir, esnekliği artırır, denge ve koordinasyonu iyileştirir, eklemlere zarar vermez, rahatlatma sağlar, vücut pozisyonu algısını artırır ve dolaşımı düzeltir (Olaru, 1998). Engelli çocuklar için suyun özelliklerinden elde edilen faydalar yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı değildir. Su içindeki aktiviteleri öğrenen engelli çocuklar, özgüven kazanır ve çevrelerine karşı daha bilinçli hale gelirler. Başlangıçta su ortamında oluşabilecek belirsizlik ve endişe duyguları azalır, böylece sosyal ortamda daha fazla keyif alabilirler ve hedeflenen su içi becerileri kazanabilirler. Ayrıca, su içindeki oyunlar engelli çocuklara öğrenme fırsatları sunabilir. Engelli çocuklar genellikle okul veya özel eğitim merkezlerinde akademik becerileri öğrenirken, spor salonu veya havuz gibi toplu sosyal alanlardan yeterince faydalanamayarak uyum sorunları yaşayabilirler. Havuzda gerçekleştirilen su aktiviteleri sayesinde zihinsel engelli çocuklar, hareket yetenekleri kazanır ve okul dışındaki sosyal becerilerini geliştirirler, böylece akademik becerilerinin ötesinde bir öğrenme deneyimi yaşarlar(Yanardağ ve Yılmaz, 2010).

Engelliler için yüzme yarışlarında serbest stil, sırtüstü, kelebek, kurbağalama ve karışık stillerde yarışlar düzenlenmektedir. Bu yarışlar sırasında FINA (Uluslararası Yüzme Federasyonu) kurallarına bazı modifikasyonlar yapılabilmektedir. Ancak, yarışlarda protez veya yardımcı cihaz kullanmak genellikle yasaktır. Hangi yüzme stillerinde yarışılacağı, sporcuların özel ölçümlerle belirlenir. Engelli yüzme yarışları genellikle 50 metrelik bir havuzda 8 kulvarda gerçekleştirilir(Besf, 2018: 4).

SONUÇ

Yüzme kas kuvvetlerini artırır, hem çizgili hem de düz kaslarını güçlendirir. Ayrıca oksijen alımını ve aerobik kapasiteyi artırarak genel fiziksel dayanıklılığı geliştirir. Esnekliği artırır, denge ve koordinasyonu iyileştirir, bu da günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır. Ayrıca, suyun rahatlatıcı etkisi sayesinde gevşeme sağlar ve dolaşımı düzenler, sağlıklı kiloda kalmanıza yardımcı olur. Zihinsel gelişimi teşvik eder, bireylerin motivasyonunu artırır ve özgüvenlerini yükseltir. Sosyalleşmeyi teşvik ederek bireylerin çevreleriyle daha iyi iletişim kurmalarını sağlar ve bağımsızlık duygusunu geliştirmelerine katkıda bulunur. Dolayısıyla özel gereksinimli bireyler için yüzme, hem fiziksel ve fizyolojik hem de duygusal ve sosyal olarak olumlu katkılar sağlayan önemli bir aktivitedir.

Sonuç olarak; özel gereksinimli bireylerin hayatın her aşamasında var olduklarını ve her birimizin potansiyel olarak birer engelli adayı olduğunu düşündüğümüzde bu kadar önemli bir konu ile ilgili yüzme ya da benzer egzersiz aktivitelerinin etkileri konululiteratürde maalesef sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu alanda daha fazla deneysel çalışmanın yapılması ve sonuçlarının paylaşılması ile özel gereksinimli bireylerin en üst düzeyde potansiyellerini gerçekleştirmek ve yaşam kalitesini artırma konusunda değerli katkılar sağlayacağı ve özel gereksinimli bireylerin yaşamlarını iyileştirmek için onları başta yüzme olmak üzere fiziksel, fizyolojik, duygusal ve sosyal açıdan yararlı olacak aktivitelere teşvik etmek gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Altunhan, A., Bayer, R., Aak, M.Z. (2021). Mardin Artuklu niversitesi ğrencilerinin Engellilere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 61-69.
- Arıı, S. (2010). *Bedensel Engellilerin Turizm Sektöründen Beklentilerinin Tespitine Yönelik Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayan., S., Boyalı., E., Ergin., M., & Ulaş, M. (2019). Özel gereksinimli öğrencilerin seçili fiziksel ve temel motor parametrelerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 12(62), 968-978
- Baltacı, A. (1980). *Çocuklarda Yüzme Egzersizinin Solunum Parametrelerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baltacı, G., Tedavi, F., (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Birinci Basım
- Belğin, E. *İşitme Engelli Öğrencilerin İlkokul Öğretmenlerine Yaklaşım Prensipleri*, Umıcef Türk Temsilciliği Ankara 1995.
- Bozdoğan, A. (2006). *Yüzme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bozdoğan, A., (2005). *Yüzme*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul
- Çenikli A., Dalkılıç, M., Kaya, M. (2018). The Effects of Movement Training Applied for 16 Weeks to the Physical Fitness Levels of Children with Intellectual Disability, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 6(3): 350-358. Doi : 10.14486/IntJSCS766
- Dalkılıç, M., Atasoy, M., Yiğit, Ş., Mamak, H. (2017). Yapay Sinir Ağları İle Engelli Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini . *The Journal of Academic Social Science*. 101-106. DOI:10.16992/ASOS.12467
- Dolmage, J. T. (2018). *Disabled upon Arrival – Eugenics, Immigration, and the Construction of Race and Disability*. First Edition. Ohio: Ohio State University Press.
- Durduran, Y. (2009) *Engelli Çocukların Engellilikleri Dışındaki Sağlık Sorunları ve Sağlık Hizmetlerinden Yararlanma Durumları: Kontrollü Saha Çalışması*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Enç, M. , Çağlar D. , Özsoy Y. *Özel Eğitime Giriş*.A.Ü.EğitimFakültesi Yayınları.Ankara. 1975.
- Eroğlu, SY., Acet M. (2017). İşitme Engelli Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine göre Sosyal Görünüş Kaygısı ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, Cilt 9(2): 65-70.
- Genç, H., Ceviz, E., Türkmen, M., Çiftçi, B. (2022). *Bel Ağrısı Rehabilitasyon Uygulamalarında Egzersizin Önemi*. İçinde Doç. Dr. Aydın Şükrü BENGÜ Öğr. Gör. Ebubekir İZOL (Editörler), Sağlık Bilimlerinde İnovatif Yöntemler, Teoriler ve Uygulamalar-2022/Eylül, İKSAD Yayınevi, 119-167.
- Göbel, Ö. (2016). *Önleyici Terapatik rekreasyon uygulaması; işitme engellilere yönelik çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Gökhan, İ., Kürkçü, R., Devocioğlu S., Aysan, HA. (2010), “Yüzme Egzersizinin Vücut Kompozisyonu, Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri Üzerine Etkisi”, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 10-12 Kasım Antalya, s. 1220-1222.
- Gönül, T.D., Aynur, Y., Oğuz, KE., Ekrem, LI. (2016). Why does my child swim? Mechanism of parent guidance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 16(2 SI), 442-449.
- Hamdioğlu, R. (2022) *Trabzon’da 10-13 Yaş Arası Yüzme Yapan Bireylerin Yüzme Sporunu Tercih Etme Nedenleręi ve İleriye Dönük Beklentileri*, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bölümleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars s.6-9
- Hannula, D. (2001). *The Swim Coaching Bible*. Human Kinetics. 21-133

- İstanbul Büyükşehir Belediyesi, (2012), *Özürülüler Yerel Hizmet Rehberi*, Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı Özürülüler Müdürlüğü, İBB Basımevi, İstanbul.
- Kapıkıran, N. (2001), Lise Öğrencilerindeki Psikopatolojik Belirtilerin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Açısından İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(4), 34-39
- Kennedy, P. (2007), *Psychological Management of Physical Disability*, Routledge Taylor & Francis Group, New York
- Kömerik, N., Kırzioğlu Z., ve Efeoğlu, C.G. (2012) Zihinsel Engele Sahip Bireylerde Ağız Sağlığı, *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, C.22, S.1, ss.96-104
- Kurtoğlu, A., Çar, B., Konar, N. (2022). The effect of 8 weeks plyometric exercise on physical and motoric features of mental disabled. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 228-232.
- Kurtoğlu, A., Çar, B., Konar, N., Uzgur, K., Baltacı, O. (2023) Investigation of the Effect of Eight-Week Aqua Fitness Exercises On Some Strength Parameters And Body Composition With Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(3), 279-286.
- MEB. (2006) Mevzuat Bankası Özel Hizmetler Yönetmeliği.
- Odabaş, B. (2003). *12 Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7-12 Yaş Gurubu Kız ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli
- Olaru, M. (1998) *Sportif Yüzme*, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- OXFORD Dictionary. (2023). "Disability", <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/disability> . (25. 09. 2023).
- Özay, H. (2010), *İslam Hukukunda Hükümlere Tesiri Bakımından Bedensel Engel*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, M. (2010), *Can Aynı Can*, Engelliler Hayat Yayınevi, İstanbul
- Öztürk, M. (2011), *Türkiye 'de Engelli Gerçeği*, MÜSİAD, İstanbul.
- Öztürk, M. (2013), *Hayata Renk Katanlar*, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Yayınları, Ağrı.
- Özyürek, M. (1998). *Görme Engelliler*. S. Eripek (Ed.), Özel eğitim, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi.ss. 126 -152.
- Sapancı, F. (2013) *Sağlık Hizmetlerinde Engellilik Kavramı ve Engellilerin Sağlık Hizmetlerinden Yararlanmaları*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sheakespeare, T. (2018). *Disability the Basics*. First Edition. New York: Routledge Press.
- Soydan, S. (2006). *12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200 Metre Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Şahin, M. (2023). *Sporun Kavramsal Temelleri-8: Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Tufan, İ., Arun, Ö. (2006), Başbakanlık Özürülüler İdaresi Başkanlığı Devlet İstatistik Enstitüsü (DİE), Türkiye Özürülüler Araştırması Temel Göstergeleri-İkincil Analizi TÜBİTAK, Proje No: SOBAG-104K077.
- Tuncer, R. (2009) *Sporun, Bedensel Engelli Bireylerin Ruhsal Durumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Tuncer, T. (2005). *Görme yetersizliği olan çocuklar*. A. Ataman (Ed.), Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş (ss. 291-309). Ankara: Gündüz.

- Türkmen, M. (2023). *Psikomotor Gelişim ve Etkileyen Faktörler*. İçinde Doç. Dr. Harun GENÇ (Editör), Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar VIII-2023/ Haziran, EĞİTİM Yayınevi, 21-47.
- Urartu, Ü.(1994) Yüzme Teknik Taktik Kondisyon. İnkılâp Kitabevi.s. 295
- Urartu, Ü., (1997). Yüzme. İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Tic. A.ğ., İstanbul.
- Uzunçayır, D. (2016) *Özel Gereksinimli Bireylerde Su İçi Aktivitelerin Sosyal Beceri ve Yaşam Kalitesine*, Etkisi Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Bursa S.21
- Ünsal, A., Tözün, M. (2007) Türkiye’de Özürlülük İle İlgili Yasal Durum, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 29:77-83.
- World Health Organization. (2022). Global Report on Health Equity for Persons with Disabilities: Executive Summary. https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1 (25.09.2023). www.besf.org.tr, (05.09.2023).
- Yanardağ, M., Ergun, N., Yılmaz, İ. (2009). Effects of Adapted Exercise Education on Physical Fitness in Childeren with Autism. *Turkish Journal of Physiotherapy Rehabilitation*. 2009; 20. 25-31.

TİROİD HORMONLARI FONKSİYON BOZUKLUKLARININ EGZERSİZ YANITLARI

İsmail POLATCAN¹

Giriş

Günümüzde hızla artış gösteren bir hormon bozukluğu olan tiroidin vücudumuzda organlarımızın çalışma hızlarını ayarlayan elzem bir regülatör olduğu yadsınamaz bir gerçekliktir. Tiroid hormonunun düzenli çalışmaması durumunda organizmada ciddi hasarların ortaya çıkmasına yol açabilecektir. Güne mutlu başlamamızdan, kalbin düzenli çalışmasına; saçların ve tırnak dokularının sağlıklı uzamasına, aynı zamanda kaliteli bir uykuya kadar organizmamızı etkileyebilmektedir. Tiroid hormonunun düzenli çalışmasının sağlanması için ilaç tedavisi, cerrahi müdahalenin yanı sıra insan organizmasında egzersizinde önemli bir regülatör görevi üstlendiği görülmektedir.

Fiziksel hareketsizliğin küresel ölüm oranlarında dördüncü önde gelen risk faktörü olduğu belirlendi. Bu nedenle, PA'nın teşviki, halk sağlığı eylemi için giderek daha fazla bir öncelik olarak kabul edilmeye başlandı ve birçok ülke, sağlık için PA'ya ilişkin küresel tavsiyelerin geliştirilmesi yoluyla yanıt verdi (Dünya Sağlık Örgütü, 2010). Egzersizin insan metabolizmasına çok yönlü etkileri bulunmaktadır ve organizmanın, egzersizin sebep olduğu farklılıklara uyumu, kasların kasılması ile önemli dokuların fizyolojik işlevleri için gereken enerjiyi sağlayabilmek için esastır. Yapılan egzersizin sıklık, şiddet ve süresine göre, enerjiyi kullanılabilir hale getirmek için değişik mekanizmalara harekete geçirilebilir ve homeostatik kontrol altında bu, bir çok hormonun salgılanmasındaki süratli ve koordinasyonu yüksek değişikliklerle olabilmektedir (Moggetti vd., 2016). Aynı zamanda egzersiz, hormonal, metabolik, kardiyovasküler ve immünolojik farklılıkları oluşturan fiziksel bir stresördür (Itoh vd., 2005; Petersen ve Pedersen, 2005). Fiziksel aktivite, yalnızca önleme için değil, aynı zamanda bu bozuklukları geliştiren aşırı kilolu ve hareketsiz popülasyonun sayısının arttığı göz önüne alındığında,

¹ Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, 0000-0001-8618-4880, polatcan86@gmail.com

tibbin önlenmesi ve tedavisi gibi büyük bir zorluk haline gelme tehlikesiyle karşı karşıya olan kronik inflamatuvar hastalıkların terapötik bir formu olarak da önemli bir stratejidir. Tiroid hormonunun salgılanmasından sorumlu olan tiroid bezi de yoğun fiziksel egzersize maruz kaldığında etkilenir. Fiziksel egzersizin tiroid hormon düzeylerini değiştirip değiştirmediğinin hala çelişkili olduğunu görebiliriz, ancak bazı yazarlar, profesyonel sporcularda ve hareketsiz bireylerde fiziksel egzersizin TSH, T3 ve T4 düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bildirerek, fiziksel egzersizin etkisinin egzersiz azdır. Buna karşılık, diğer yazarlar uzun süreli egzersiz eğitiminin tiroid hormon konsantrasyonlarının aşağı regülasyonuna yol açabileceğini öne sürdüler. Faktörler arasında, egzersizle verilen bu yanıt, negatif enerji dengesinin yanı sıra hipotalamus-hipofiz-tiroid ve hipotalamus-adiposit-leptin eksenlerinde sinyal değişikliklerine neden olur (Arkader vd., 2016).

Son zamanlarda giderek elzem bir durum haline gelen bir diğer konu da tiroid hormon eksikliği veya fazlalığında gözlenen vücut ağırlığı, bel çevresi ve beden kitle indeksi (BKİ) değerlerinde oluşan farklılıklardır (Lönn vd., 1998).

Endokrin bezlerin en büyüğü olan ve gırtlak ucunun her iki yanında ve trakeanın başında sağda ve solda loblarda yer alan tiroid bezi histolojik olarak birçok küresel folikülden oluşur. Folikülün ortasındaki, tek sıralı epitel hücreleri ile çevrili boşluk, kolloid adı verilen bir madde ile doldurulur. Kolloidin ana maddesi, bezin hormonlarını da içeren büyük bir glikoprotein olan tiroglobulin, tiroksin (T4) ve triiyodotironindir (T3). Tiroid hormonlarının birçok enzim, organ ve sistem üzerinde etkileri vardır. Aynı zamanda gelişme ve büyümeyle ilgili karmaşık biyolojik olaylarda da rol oynar (Emirzeoğlu ve Sancak, 2012).

Tiroid hormonlarının bozukluğu klinik tabloya göre serum TSH, freeT4-tiroksin ve freeT3-tiroid tiroksin düzeylerini gösteren tiroid fonksiyon testlerine göre değerlendirilmektedir (Yen, 2001; Mullur vd., 2014). Hipertiroidizmdeki (hormonun aşırı çalışması) hormonal durum, organizmada aşırı zayıflama, kolesterolün aşırı azalması, lipoliz artışı ve glukoneogenez olarak kendini gösteren aşırı tiroid hormonlarına denk gelmektedir. Öte yandan hipotiroidizm, düşük plazma tiroid hormon düzeyleriyle kendini gösterir; bu durum, aşırı kilo almaya neden olan ayrıca kolesterol seviyesinin yükseldiği hipometabolik bir durum olarak meydana geldiği görülmektedir (Mullur vd., 2014).

Tiroid Stimule Edici Hormon (TSH)

Boyunda (gırtlak ve trakea arasında) bulunan iki parçalı bir bezdir. Tiroid bezi, tüm vücut hücrelerinin metabolizmasını etkileyerek enerji üretimini ve metabolik hızı düzenler. Tiroid hormonları, vücut doku hücreleri tarafından O2 kullanımını artırarak karbonhidrat ve lipid metabolizmasının düzenlenmesine izin verir. Bu nedenle, dokuların büyümesini, farklılaşmasını ve gelişimini

kontrol etmede, organizmadaki biyokimyasal etkileşimi düzenlemede önemli bir rol oynarlar (Who, 1985).

Egzersizde tiroksin (T4) ve triiyodotronin (T3) hormon salınımında meydana gelen artış, egzersiz oluşturduğu enerji dengesinin regüle olmasıyla alakalıdır (Sepulveda vd., 1989; Rubai ve Moddy, 1991; Kuter ve Öztürk, 1992).

Çünkü tiroid bezi hormonları egzersiz sırasında;

- Karbonhidrat kullanımının atışını sağlayabilmektedir,
- Protein sentezini gerçekleştirerek kasların hipertrofiye uğramasını yapabilmektedir.
- Egzersiz sırasında glikoz kullanımını yükseltmek için glikoz ve glikojenolisiz oluşturmaktadır.
- Egzersiz esnasında serbest yağ asitlerinin hareketliliğini ve kullanımı yükselterek, dayanıklılığı sağlamaktadır.

Bundan dolayı tiroid hormonları tiroksin ve triiyodotronin uzun süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerde artış gösterir ve aynı zamanda enerji dengesinin oluşmasını da sağlamaktadır (Takashi vd., 1992).

Tiroid hormonları çocukluk ve ergenlik döneminde erken nörobilişsel gelişim, büyüme ve doku olgunlaşmasında önemli rol oynar (Rivas ve Naranjo, 2007; Kanaka-Gantenbein, 2005). Hipotiroidizmin klinik sendromunun nedeni tiroid hormonlarının hatalı üretimidir; Çocuklarda ve ergenlerde görülme sıklığı %2'nin altında, kadınlarda ve ergenlerde görülme sıklığı %2'den az ve kadınlarda daha sık görülmektedir (Hanley vd., 2021). Yetersiz yönetilen hipotiroidizmin komplikasyonları lipid metabolizmasında anormalliklere, insülin duyarlılığı ve glukoz toleransının azalmasına neden olur. Sefat ve ark. (2019), hipotiroidili ergen kızlarda egzersiz eğitiminin TSH tiroksin (T4) üzerine etkisini değerlendirmiştir. Sekiz haftalık aerobik direnç antrenmanından sonra sonuçlar, p değeri $\leq 0,05$ (TSH μ /mL -0,360 ve T4 μ g/mL- 0,593) ile anlamlı bir değişiklik göstermedi. Çalışma, eşzamanlı antrenmandan sonra tiroid hormonları üzerinde herhangi bir etki bulamadı, ancak vücut yağ yüzdesi, BMI ve kiloda önemli değişiklikler gösterdi. Dahil edilen popülasyon aşırı kilolu olduğundan, kilo, vücut kompozisyonu ve vücut sıcaklığındaki değişiklikler tiroid bozukluklarıyla ilişkilendirilmiştir (Mohammadi vd., 2019).

Tiroid hormonları, homeostazisin sürdürülmesi ve çeşitli dış etkilere uyum için gerekli olan hem kısa hem de uzun vadeli düzenleyici etkilere sahiptir. Örneğin, bunlar mitokondri solunumunun güçlü uyarıcılarıdır ve fiziksel aktivite taleplerini karşılamak için oksijen tüketiminde ani artışları kolaylaştırır (Guyton ve Hall, 2000).

Tiroid Hormon Ölçümü

Tiroid hormonlarını ele almak için, T3 ve T4 seviyelerindeki farklılıklara dinamik olarak yanıt veren TSH seviyesini değerlendirmek doğru bir yaklaşım olacaktır. TSH salgılayan hipofiz adenomuna sekonder hipertiroidizm, hipofiz bezinde tiroid hormonu direnci ve merkezi hipotiroidizm gibi sıradan sebepler dışında, normal TSH seviyeleri tiroid fonksiyonlarındaki birincil bozukluğu ortadan kaldırır. Bunun yanı sıra, mevcut veya şüphelenilen hipofiz bezi / hipotalamus hastalıklarında tiroid bezi fonksiyonlarını değerlendirmek için TSH ölçümlerine dayanak oluşturulmamalıdır. İmmünoradyometrik tahlil (IRMAs) yönteminin uygulanmasıyla TSH ölçümü, tirotoksikozda baskılanmış değerler ile normal altı referans değerleri ayırt edebilecek kadar hassas hale getirilmelidir. 4. nesil kitler $0,004$ mu/L TSH değerlerini ölçebilecek kadar duyarlıdır. Buna rağmen pratikte $0,1$ mU/L TSH değerlerini ölçmeye duyarlı kitlerin olanakları bulunmaktadır (Bilgili, 2010).

TSH seviyelerinde bir bozukluk tespit edilirse, hipertiroidizm veya hipotiroidizm tanısını koymak için plazma tiroid hormon düzeyleri ölçülmelidir. Tiroid hormonları plazma proteinlerine oldukça yüksek düzeyde bağlanır. Kalıtsal özellikler, hamilelik, kullanılan ilaçlar ile deği akut hastalıklar gibi birçok faktör protein bağlanmasını etkilediğinden, biyolojik olarak aktif serbest fraksiyonun ölçülmesi tiroid bezi fonksiyonlarının değerlendirilmesinde daha faydalıdır. Tirotoksikoz tanısını doğrulamak için serbest T4 seviyesinin ölçülmesi yeterlidir. Bununla birlikte, hastaların sadece% 2-5'inde T3 yükseldiği için, baskılanmış TSH ve normal serbest T4 hastalarında serbest T3 seviyeleri ölçülmelidir. (Jameson ve Weetman, 2004).

Hipertiroidi

Tiroid hormonunun gerek salgısı ve gerekse sentezinin artışına hipertiroidizm denilmektedir. Tirotoksikoz, esas olarak dolaşımdaki tiroid hormonlarının artması sonucu metabolizmanın hızlanması ve sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile kendini gösteren bir hastalıktır. Hipertiroidizm ve tirotoksikoz birbirinin yerine kullanılmasına rağmen, hipertiroidizm, yalnızca tiroid bezinden aşırı tiroid hormonu salgılanmasıyla ortaya çıkan klinik durumdur. Tiroid hormonları bazen yumurtalık stroması ve metastatik foliküler kanser gibi dokulardan ektopik olarak salgılanır. Bu yüzden hepsine tirotoksikoz denir (Özata, 2005).

Hipertiroidizm klinikte çok yaygın olan ve dramatik sonuçları olan bir sendromdur. Kandaki tiroid hormonlarının aşırı yükselmesi ve çevre dokuların yüksek hormon seviyelerinden etkilenecek hipermetabolizmaya yol açması sonucu ortaya çıkan fizyolojik, biyolojik ve klinik bulgulardan oluşan bir durumdur. Genel bir metabolik hızlanma var. 'Tirotoksikoz' terimi bazen bu sendromu tanımlamak için kullanılır. Semptomlar sinirlilik, sinirlilik, aşırı

terleme, artmış kan basıncı ve solunum, taşikardi, nefes darlığı, ishal, guatr, ekzoftalmi ve cilt değişikliklerini içerir (Durgun vd., 2019).

Hipotiroidizm

Hipotiroidizm, tiroid hormonlarının eksikliği ve nadiren etkisizliğinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir durumdur. Bu hastalarda kilo alımı, uykululuk, egzersiz kapasitesinin azalması ve soğuğa tahammülsüzlük karakteristiktir. Daha şiddetli hastalarda kabızlık, sesin derinleşmesi, saç dökülmesi, tırnak kırılması, kolesterol seviyesinin yükselmesi, miksödem, kretinizm, kuru cilt ve guatr görülür. Hipotiroidizmin en yaygın nedeni iyot eksikliğidir. (Schmid vd., 2006).

Hipotiroidizm, tiroid dışı hastalığı olan yaşlı bireylerde tekrarlamaya olasılığı yüksek olan çok yaygın bir hastalıktır. Kardiyovasküler, gastrointestinal ve metabolik hastalıklar (sinüs bradikardisi, gastrointestinal sekresyon ve motilitede değişiklikler gibi) hipotiroidizmin bilinen başlıca klinik semptomlarıdır. Ayrıca iskelet gelişiminde gecikmeye ve zihinsel bozukluklara neden olur (Yuan ve Yang, 2005). Hipotiroidizm genel bir metabolik yavaşlama ile karakterizedir. Oluştığı yaşa ve tiroid hormonlarının eksiklik veya etkisizlik derecesine bağlı olarak özellikler gösterir. Hastalık kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülür. Hipotiroidizm subklinik olabileceği gibi miksödem veya acil tedavi gerektirecek kadar şiddetli formlarda da ortaya çıkabilir. Hipotiroidi bebeklik döneminde kretinizm, çocukluk döneminde juvenil hipotiroidizm şeklinde ortaya çıktığında büyüme ve gelişme geriliğine neden olur; Erken teşhis ve zamanında tedaviye başlanmadığı takdirde geri dönüşü olmayan kalıcı bozukluklar ortaya çıkabilir. Hipotiroidizmin belirtileri arasında yorgunluk, üşüme hissi, düşük kalp hızı ve kalp debisi, zayıf hafıza, zihinsel tembellik, depresyon, kısırlık, adet bozuklukları, memelerden süt akıntısı, baş ağrısı, senkop, yüksek kolesterol, kas krampları, gecikmiş yara iyileşmesi ve kısa süreli hareketler yer alır. çocuklarda boy uzunluğu (Santos vd., 1998). Tirotoksikoz; Serum T4, T3 veya her ikisinin konsantrasyonunun arttığı hipermetabolizma ve hiperaktivite sendromu ile karakterize bir durumdur. Hipertiroidiye neden olan hastalıklar tiroid bezinden kaynaklanabileceği gibi hipofiz veya hipofiz dışı nedenlere bağlı olarak da ortaya çıkabilir (Cooper, 2007).

Tiroid akciğer fonksiyonları üzerinde etkisi olan endokrin organlardan biridir. Hipotiroidide görülen en önemli solunum sistemi komplikasyonu hipoventilasyondur. Hipoventilasyonun en önemli nedeni solunum merkezi depresyonudur (Massumi ve Winnacker, 1964).

Hipotiroidizm; Primer, sekonder ve subklinik hipotiroidizm olmak üzere 3 gruba ayrılır.

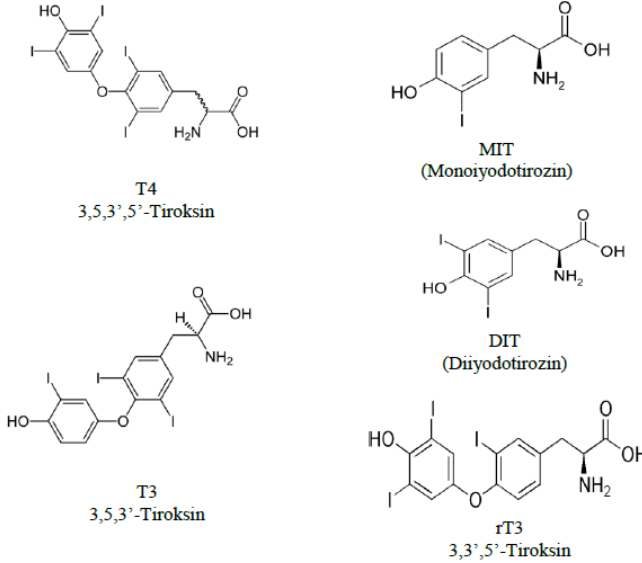
Primer hipotiroidi: Hipotiroidi tiroid bezinden kaynaklanıyorsa bu duruma primer hipotiroidi denir. Primer hipotiroidinin nedenleri arasında; İyot

eksikliği, otoimmün tiroid hastalığı, atrofik tiroidit, tiroidektomi, bazı ilaçlar, boyun bölgesine radyoterapi, RAI tedavisi, tiroid bezi gelişimindeki konjenital bozukluklar veya tiroid hormon sentezindeki bozukluklar sıralanabilir (Durgun, 2019).

Sekonder hipotiroidi: Eksik TSH salınımı sonucu hipotiroidi oluşursa buna sekonder hipotiroidi denir. Hipofiz tümörleri, hipofiz cerrahisi, radyoterapi, infiltratif hastalıklar, Sheehan sendromu (kadınlarda doğumdan sonra aşırı kan kaybı ve bunun sonucunda hipofiz bezine kan akışının azalması) sekonder hipotiroidizmin en çok oluşum nedenidir (Durgun, 2019).

Subklinik hipotiroidizm: Bazen hipotalamusta ortaya çıkan ve salınan TSH'nin eksikliği sonucunda metdana gelir. İyot eksikliği ve otoimmün tiroid hastalığı (Hashimoto tiroiditi) Subklinik hipotiroidizmin en sık nedenleridir (Özata, 2005; Sağlam ve Çakır, 2012). Tiroid hormonları isan organizmasının tamamını etkiler ve değiştirme gücüne sahiptir. Bu hormonların yokluğu sırasında çok çeşitli belirti ve bulgular gözlenir. Bu belirtiler arasında; Halsizlik, yorgunluk, kilo alma, unutkanlık, konsantrasyon eksikliği, cilt kuruluğu, saç dökülmesi, üşüme, kabızlık, ses kısıklığı, düzensiz ve ağır adet kanaması, kısırlık, kas sertliği, kas ağrısı, karpal tünel sendromu, depresyon ve demans meydana gelebilir. Hashimoto tiroiditi nedeniyle gelişen hipotiroidiye vitiligo, pernisiyöz anemi, romatoid artrit, tip 1 diyabet ve Addison hastalığı gibi diğer otoimmün hastalıklar da eşlik edebilir (Metabolik Sendrom Rehberi, 2009; Sağlam ve Çakır, 2012).

Tiroid hormonunun özelliklerini, folikül hücreleri aracılığıyla sarılmış içi kolloid ile dolu olan 15-500 µm çapındaki küresel foliküller meydana getirmektedir. Folikül hücrelerinden T3 ve T4 isminde yapı ve özellikleri birbirine benzeyen ancak aralarında etkinlikleri bakımından fark bulunan iki hormon salgılanır. Bunların dışında monoiyodotirozin (MIT), diiyodotirozin (DIT), revers T3 gibi biyolojik aktivite göstermeyen birtakım iyotlu bileşiklerde salgılanmaktadır (**Şekil 1**). Salgılanan hormonun % 90 kadarı T4, %10'u ise T3'dür. T4'ün önemli bir bölümü kanda ve periferik dokularda T3'e çevrilir. T3, T4'den yaklaşık olarak dört kat daha güçlüdür. Fakat T3'ün kanda bulunan miktarı daha az olduğu kadar organizmanın kandaki seviyesinde T4'den daha kısa süre kalmaktadır (Danforth ve Burger, 1989; Jameson ve Weetman, 2001).



Şekil 1: Tiroid hormonlarının kimyasal yapısı (Aşçı, 2013).

Antrenman sırasında, referans aralığının alt ucunun altındaki dinlenme T konsantrasyonları yaygın olarak bulunur ve bu gözlem, hipotiroidizmin egzersize bağlı rabdomiyolizinin bir nedeni olabileceği yönünde erken ancak yetersiz belgelenmiş bir öneriye yol açmıştır (Waldron-Mease, 1979). Irvine'in (1967) antrenman sırasında tiroid hormonu üretimi ve kullanımının arttığını belgeleyen ilk çalışmasına ve Bayly vd. (1996), daha sonraki bir çalışmasına rağmen, eğitimdeki bir grup Safkan atta T3 konsantrasyonlarının sürekli olarak referans aralığında kaldığını bulan, yetersiz tiroid bezi fonksiyonunun (subklinik hipotiroidizm) egzersiz yapan atlar için bir sorun olabileceği endişesi devam etmektedir. Düzenli fiziksel egzersizin birçok bezin işlevini ve hormon düzeyini etkilediği kanıtlanmış bir gerçektir. Etkilenen hormonlardan biri de tiroiddir (Ciloğlu vd., 2005). Tiroid bezi, gen ekspresyonunun yanı sıra büyümenin düzenlenmesi, doku farklılaşması ve genel metabolizma üzerinde etkili olan triiyodotironin (T3) ve tetraiyodotironin (T4) olarak bilinen tiroid hormonlarını salgılar (Ciloğlu vd., 2005). Ayrıca tiroid hormonlarının termoregülasyonda ve yağ asidi oksidasyonunda da rol oynadığı kanıtlanmıştır (Güllü vd., 2004). Tiroid hormonları bazal metabolizmanın, besin alımının, lipid ve glukoz metabolizmasının düzenlenmesinde görev aldığından, tiroid hormonları ile vücut kompozisyonu yakından ilişkili görünmektedir (Silva, 2006). Bu kanıtlar doğrultusunda hipotiroidinin yağ dokusunda artışla birlikte termojenez ve bazal metabolizma hızında azalmaya yol açtığı iyi bilinmektedir (Rotondi, 2009).

Bu hormonların en dikkat çekici aktivitesi organ ve dokulardaki hücresel reaksiyonları hızlandırmasıdır. Tiroid hormonlarının etkisiyle bazal metabolizma

hızı artar. Hormonal etki ile büyümenin hızlandığı, ATP oluşumu ve yıkımının artması nedeniyle oksijen ve enerji tüketiminin arttığı görülmektedir. Tiroid hormonları ATP dönüşümünü uyararak hücrel metabolizma hızını etkiler (Onat vd., 2006; Frary vd., 2012).

Tiroid Hormonu ve Kardiovasküler Sistem

İnsan fizyolojisine ilişkin klasik literatüre⁴ göre, tiroid hormonları - tiroksin (T4) ve triiyodotironin (T3) - insan vücudunun bazal metabolizmasında genel bir artışa neden olur. Buna, hem vazodilatasyon hem de artan kronotropizm ve inotropizm ile kolaylaştırılan kalp debisindeki eş zamanlı artış nedeniyle daha fazla doku oksijen tüketimi eşlik eder (Gonçalves vd., 2006).

Tiroid hormonunun hemodinamik parametreler üzerindeki etkisi ile ilgili olarak, hormon replasmanı sırasında sistolik kan basıncı artar ve diyastolik kan basıncı düşer, bu da daha geniş nabız kan basıncına yol açar. Ancak ortalama kan basıncı değişmeden kalır⁴. Sistolik basınç artışı, artan kalp debisinin neden olduğu kan akışındaki artışla açıklanır. Diyastolik basınç düşüşü, arteriyel düz kasın daha fazla gevşemesinin neden olduğu periferik vazodilatasyona bağlıdır. Hipotiroidizmde ise durum tam tersidir (Gonçalves vd., 2006).

Hipertiroidizm veya hormon replasmanında bulunan yük sonrası bileşenlerden biri olan sistemik vasküler direncin azalmasına ilişkin bu anlayış, T3'ün vasküler düz kas üzerindeki vazodilatör rolünün keşfedilmesiyle ortaya çıkmıştır (Ojamaa vd., 1996). Bu nedenle, tiroid hormonlarının kalp hızı, kalp debisi, yük öncesi ve sonrası bileşenler, sistolik basınç, diyastolik basınç ve nabız basıncı gibi hemodinamik değişkenler üzerindeki etkisi, hipertiroid veya hipotiroid durumlarıyla ilişkili yüksek veya düşük periferik metabolik talebin bir sonucudur (Gonçalves vd., 2006).

Egzersiziz Tiroid Hormonu Üzerindeki Etkileri

Motor sinir hücrelerinden gelen uyarı, kas hücresine iletilerek tüm lifi harekete geçirir ve kimyasal değişikliklere neden olarak aktin ve miyozin filamentlerinin etkileşimini sağlar. Bu etkileşim, kasın kuvvet üretmesine yol açar (Şahin, 2023). Kas hücreleri kasılmaları için ihtiyaç duydukları enerjiyi iki mekanizma ile elde ederler: anaerobik ve aerobik. Anaerobik mekanizma, ilk devreye giren ve çok kısa süreli olmasına rağmen, oksijen tüketmeden enerji sağlayan mekanizmadır. Öte yandan, aerobik mekanizmada kas hücreleri, kan dolaşımından emilen oksijenin kullanımından enerji elde eder, bu da kana geçen bir karbondioksit kalıntısının akciğerler tarafından elimine edilmesini sağlar. Aerobik mekanizma, çok uzun süreli efor veya direncin hakim olduğu egzersizin başlangıcından yaklaşık kırk saniye sonra gerçekleşir (Arkader vd., 2016).

Egzersiz, vücut homeostazisini zorlayan stresli bir durumdur, dolayısıyla organizma, hücre hasarını en aza indirmek için yeni bir dinamik denge kurmak zorundadır. Etkilenen sistemlerden biri hipotalamik-hipofiz-tiroid eksenidir. Tiroid bozukluğu olan sporcularda performans düşüklüğü genellikle klinisyene başvuru şikayetidir. Bu, hormonal bir nedene ilişkin şüpheyi aydınlatılabilir. Bu hasta popülasyonunda belirtiler o kadar belirgin olmayabilir ve hekim laboratuvar incelemelerinde kendi klinik yargısını kullanmalıdır. Yorgunluk şikayeti olan 50 sporcunun retrospektif raporunda, TSH dahil olmak üzere çeşitli kan testlerinden elde edilen verimin düşük olduğu sonucuna varıldı. Bu vakada, yorgunluk nedeni olarak tıbbi hastalığın tanısına katkıda bulunabilecek yalnızca üç anormal laboratuvar sonucu (%6) bulunmuştur. Ayrıca anormal TSH değerleri de bir neden olarak gösterilmemiştir (Duhig ve McKeag, 2009).

Dolaşımdaki tiroid hormonu konsantrasyonları yaş, diyet, çevresel koşullar, ilaç uygulaması ve egzersiz gibi birçok faktörden etkilenir (Guyton ve Hall, 2000). Egzersiz vücudun iç dengesinde değişiklikler yaratan stresli bir durumdur ve ortaya çıkan hücre hasarının yeniden düzenlenmesi gerekmektedir (Mastorakos ve Pavlatou, 2005).

Limanova ve arkadaşları (1983) sağlıklı genç bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarda egzersizin serum tiroid hormon düzeylerini değiştirmedini belirtmişlerdir. Fortunato vd. (2008) benzer şekilde egzersiz sonrası serum TSH düzeylerinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtirken Sullo ve ark. (2003) yüzme egzersizinin serum TSH düzeylerinde artışa neden olduğunu bulmuşlardır. Krotkiewski ve arkadaşları (1984) yaptıkları çalışmada serum TSH düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğunu belirtmişlerdir ve bu çalışma da bizim bulduğumuz sonuçlarla paralellik göstermektedir. Çalışmamızda egzersizden 48 saat sonra TSH düzeylerinde 24. saate göre azalma tespit edildi ancak normal seviyelere dönemedi.

Çelenk'e (2011) göre; Egzersizin planlanış biçimi plazma hormon seviyelerini etkileyebilmektedir. Egzersiz aynı zamanda androjenlerin salgılanmasını etkileyerek yumurtalık hormonlarından östradiol de tıpkı testosteron gibi egzersize yanıt oluşturarak ve egzersizin prolaktin seviyesinin etkisi farklılaşmamaktadır. Ancak, egzersiz tiroid hormonları üzerinde etkilidir, bundan ötürü TSH'nin de egzersizden etkilendiğini söyleyebiliriz. Ayrıca egzersizin LH ve FSH üzerindeki etkileri de değişiklik oluşturmaktadır. Örneğin; Erkek sporcularda dayanıklılık sporları bu hormonları kronik olarak etkisi altına almaktadır. Bireyden bireye farklılaşmakla beraber iki yıldan fazla düzenli ve planlı egzersiz yapan kişilerde bu hormonların serum düzeylerinde artışlar olur. Sporcularda egzersize paralel olarak tiroid hormonlarının salgısı artar. Sürekli egzersiz yapan kişilerde PRL (Prolaktin) seviyeleri hareketsiz kişilere göre çok daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir (Kaynar, 2014).

Ancak başka bir çalışmada sporcu grubunun günlük veya haftalık olarak düzenli olarak antrenmanlara katılan ve en az iki yıl tecrübesi olan sporculardan oluşmasına rağmen hormonal değerlerde herhangi bir artış gözlemlenmemiştir. Bu sonuçların elde edilmesinde deney grubunun yaptığı spor dalının etkili olduğu düşünülmektedir.

Ortalama sporcular üzerinde egzersiz eğitimi ile tiroid hormon seviyesindeki değişikliklere ilişkin çalışmalar, TSH'de olası bir artış ve T3 ve T4 salınımında geç bir artış olduğunu göstermiştir. Egzersiz sırasında dış sıcaklık düzenlemesinde yapılan herhangi bir değişiklik, tiroid hormonlarında herhangi bir değişiklik göstermedi. Egzersizin yoğunluğu ve süresine (yani düşük (%45), orta (%70) ve yüksek (%90)) bağlı olarak TSH, her üç yoğunlukta (T3 ve T4) maksimum altı yoğunlukta artış gösterdi. T4, uzun süreli submaksimal egzersiz sırasında durumun %35 oranında artmasına yol açtı. Hareketsiz erkekler, sporcularla karşılaştırıldığında, T4 plazma düzeylerinin azaldığını gösterdi (Juul, 1995; Deligiannis, 1993; Mastorakos ve Pavlatou, 2005). Tiroid hormonları, fiziksel aktivite sırasında ve sonrasında çok önemli bir rol oynar ve bunların kontrolü, uygun metabolik yol fonksiyonu için son derece önemlidir. 3,5 Kanıtlar tarih, yetişkinlerde ve atletlerde egzersiz sırasında tiroid hormonu metabolizmasına ilişkin tartışmalı sonuçları göstermektedir (Kanaka-Gantenbein, 2005; Mullur, 2014). Bununla birlikte, çocuklarda ve ergenlerde ağır egzersiz veya fiziksel aktiviteye maruz kaldıklarında tiroid hormonu değişim durumu hakkında yalnızca sınırlı bilgi bulunmaktadır.

Ravaglia vd. (2005) spora katılan bireylerin, spora katılmayan (hareketsiz) bireylere göre tiroid hormon seviyelerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Maraton koşusu sonrasında TSH, T3 ve T4 hormon yükseldiği görülmektedir (Sander ve Rocker 1988). Antrenmanlar ile egzersizlerde bazı hormonların kan seviyelerinde yükseliş ya da düşüşler olabilir. Egzersiz durumunda tiroid hormon seviyeleri egzersizin sıklığına ve zamanına göre farklılıklar meydana gelebilir. 180-900 m yüzme veya 90 dakika pedal çevirme ile tam konsantrasyon olmadığından tiroid hormon konsantrasyonu etkilenmez. Uzun süreli maksimum altı egzersiz ve kısa süreli maksimum egzersiz, dolaşımdaki tiroid hormon düzeylerinde değişikliğe neden olmaz. Uzun süreli ağır egzersiz sırasında T3 ve T4 yükselişler olur (Fox vd., 1988). Farklı bir çalışmada haltercilerde yoğun direnç egzersizi sonrasında T3 konsantrasyonunun farklılaşmadığı, egzersizden 20 dakika sonrasına kadar ise T4 konsantrasyonunun artış gözlemlenmiştir (McMurray vd., 1995).

Egzersizin T3 ve T4 hormonlarında artış oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda Merkezi sinir sisteminin uyarıcı sinir hücreleri üzerinde etkisi olan (Prentice WEMaline ve Red, 1999), öğrencilerin akademik gelişimine ve başarısına yol açar (Taras ve Howard, 2005). Dolayısıyla aerobik fiziksel

egzersizin tedavi edici bir etkisi vardır ve ebeveynler bunu, hastalığın fizyolojik nedenlerini en aza indirmek için bir tedavi olarak kullanabilirler (Altaye, 2019).

Maksimumun altındaki kararlı durum dayanıklılık egzersiziyle karşılaştırıldığında yüksek yoğunluklu aralıklı egzersizin etkisi yüksek yoğunluklu egzersizlerde sporcu bireylerin tiroid hormonlarını etkilemiştir. Yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz, iyileşme döneminde geçici bir hipotiroidi durumu yaratabilmektedir. Ancak FT3'e kıyasla biyolojik olarak daha kritik olan tiroid hormonları açısından bu durum anlamlı düzeyde gerçekleşebilmektedir. Örneğin, 12 yaşında hormon seviyelerinde azalma gözlemlenmiş, iyileşme kısa sürede gerçekleşmiştir. Bildiğimiz kadarıyla bu ilk yüksek yoğunluklu aralıklı egzersizin bu etkisi tiroid hormonları üzerinde de etkili olduğu varsayılmaktadır (Hackney, vd., 2012).

Satılmış vd. (2020)'de yaptıkları çalışmada 12 hafta boyunca haftada 3 gün yapılan aerobik egzersizin sadece kilo kaybı üzerinde olumlu etkisinin olmadığını, aynı zamanda obez erkek çocuklarda lipid profillerinin, CK aktivitesinin, tiroid bezi metabolizmasının düzenlenmesinde de etkisi olduğuna dair kanıt sunmuşlardır. Dolayısıyla fiziksel aktiviteye ilişkin bulguları tiroid hormonlarının serum CK düzeylerini düşürmede potansiyel bir role sahip olabileceğini vurgulamışlardır.

Sonuç

Egzersizin insan organizması üzerinde çok yönlü etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler olumlu olduğu gibi zaman zaman etkisiz veya olumsuz sonuçlarda ortaya koyabilmektedir. Egzersizin hormonlarımızın düzenli çalışmasında dikkat çekici yanıtları bulunmaktadır. Tiroid hormonları insan organizmasının düzenli çalışmasında elzem sonuçlar ortaya çıkardığı bilinmektedir. Bir çok spor branşında T3 hormonunun egzersizle yaygın bir şekilde değişkenlik oluşturmadığı ancak; T4 hormonunda ise bazı branşlarda egzersiz, antrenman ya da müsabaka anında, hemen sonrasında veya 24 ila 48 saat arasında artış, azalış gösterdiği görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Altaye, K. Z., Mondal, S., Legesse, K., Abdulkedir, M. (2019). Effects of aerobic exercise on thyroid hormonal change responses among adolescents with intellectual disabilities. *BMJ open sport & exercise medicine*, 5(1), e000524.
- Arkader, R., Rosa, M.R., Moretti, G. (2016). Physiological changes of exercise of thermogenesis, thyroid homeostasis and inflammation. *Endocrinol Metab Int J*. 3(4):85-88.
- Aşçı, A. (2013). *Obez Çocuklarda Tiroid İşlev Bozuklukları Ve Oksidan/Antioksidan Statü Arasındaki İlişkinin Metabolik Risk Etmenleri İle Birlikte Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Bayly, W.M., Andrea, R., Smith. B., Sten4ie, J., Bergsma. G. (1996) Thyroid hormone concentration 5 in racing Thoroughbreds. *Pli.rdhellkundc* 12, 534-538.
- Bilgili, G. (2010). *Hipertiroidili Hastalarda Otonomik Disfonksiyonun Kalp Hızı Toparlanması Ve Diğer Egzersiz Parametreleri İle Değerlendirilmesi*, Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi, Kardiyoloji Ana Bilim Dalı
- Ciloglu, F., Peker, I., Pehlivan, A., Karacabey, K., İlhan, N., Saygin, O., et al. (2005) Exercise intensity and its effects on thyroid hormones, *Neuroendocrinology Letters*. 26(6):830-4.
- Çelenk, Ç. (2011), *Farklı Branşlardaki Elit Bayan Sporcuların 2. ve 4. (2d:4d) Parmaklarının Oranının Sportif Performansa Etki Eden Bazı Biyokimyasal ve Endokrinolojik Parametrelerle İlişkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Danforth E J, Burger A. (1984). The role of thyroid hormones in the control of energy expenditure. *Clin Endocrinol Metab*. 13(3):581-595
- Danforth, E., Burger, A.G., (1989). The impact of nutrition on thyroid hormone physiology and action, *Annual Review of Nutrition*, 9, 201-227.
- Deligiannis, A., Karamouzis, M., Kouidi, E., et al. (1993). Plasma TSH, T3, T4 and cortisol responses to swimming at varying water temperatures. *Br. J. Sports Med*. 1993; 27(4): 247–50.
- Duhig, T.J., McKeag, D. (2009). Thyroid Disorders in Athletes. *Curr Sports Med Rep*.8(1):16–19.
- Durgun, Z., Yazıcı, C., İnan, A. O. (2019). Tiroit Hormonları ve Hastalıkları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-40.
- Emirzeoğlu, M., Sancak, R. (2012). Tiroit bezi anatomisi, *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 29 (4S), 273-275.
- Fortunato, R.S., Ignácio, D.L., Padron, A.S., Peçanha, R., Marassi, M.P., Rosenthal, D., Werneck-de-Castro, J.P., Carvalho, D.P. (2008). The effect of acute exercise session on thyroid hormone economy in rats. *J Endocrinol*. 198(2): 347-53
- Fox EL, Bowers RW, Foss ML. (1988). *The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics*. 4 Ed. Wn. C. Brown Publishers, New York.
- Frary, C.D., Johnson, R.K., Energy Mahan, L.K., Escott Stump, S., editors. (2012). *Krause's Food and The Nutrition Care Process*. 13th ed. USA: Elsevier, 22-35.
- Gonçalves, A., Resende, E. S., Fernandes, M. L. M. P., Costa, A. M. D. (2006). Effect of thyroid hormones on cardiovascular and muscle systems and on exercise tolerance: a brief review. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 87, e45-e47.
- Gullu S, Altuntas F, Dincer I, Erol C, Kamel N. (2004) Effects of TSH suppressive therapy on cardiac morphology and function: beneficial effects of the addition of beta-blockade on diastolic dysfunction. *Eur J Endocrinol*. 150(5):655–61.
- Guyton, A. C. Hall, J. E. (2000) *The adrenocortical hormones*. In: *Textbook of Medical Physiology*, 10th edn. Eds A. C. Guyton and J. E. Hall. W. B. Saunders, Philadelphia. 869-883
- Hackney, A.C., Kallman, A., Hosick, K. P., Rubin, D.A., Battaglini, C.L. (2012). Thyroid hormonal responses to intensive interval versus steady-state endurance exercise sessions. *Hormones*, 11, 54-60.

- Hanley, P., Lord, K., Bauer, A.J. (2016). Thyroid Disorders in Children and Adolescents: A Review. *JAMA Pediatr.* 170(10): 1008.
- Irvine. C.H. (1967) Thyroxine secretion rate in the horse in various physiological states. *J Ellid-1~rrno/.* 39. 313-320.
- Itoh, K., Osada, N., Inoue, K., Samejima, H., Seki, A., Omiya, K., Miyake, F. (2005). Relationship between exercise intolerance and levels of neurohormonal factors and proinflammatory cytokines in patients with stable chronic heart failure. *Int Heart J*, 46(6):1049-59
- Jameson JL, Weetman AP. (2004). Disorders of the thyroid gland. In: Dennis Kasper L, Fauci AS, Longo DL, et al (eds). *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 16th edition. New York: McGraw-Hill Professional. 2104-27.
- Jameson, J.L., Weetman, A.P. (2001). Disorders of the thyroid gland, *Harrison's Principles of Internal Medicine*, (J.L. Jameson ve A.P. Weetman)'da 15th Edition, Mc-Graw Hill.
- Juul A, Jorgensen JOL, Christiansen JS, et al. (1995). Metabolic effects of GH: A rationale for continued GH treatment of GH-deficient adults after cessation of linear growth. *Horm. Res.* 1995; 44(SUPPL. 3): 64-72.
- Kanaka-Gantenbein C. (2005). The Impact of Exercise on Thyroid Hormone Metabolism in Children and Adolescents. *Horm. Metab. Res.* 37(9): 563-565.
- Kaynar, Ö. (2014), *Elit güreşçilerde antrenmanın hipofiz bezi hormonları ve karaciğer enzimleri üzerine etkisi*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Krotkiewski M. (2002). Thyroid hormones in pathogenesis and treatment of obesity. *Eur J Pharmacol* 440:85-98.
- Krotkiewski, M., Sjöström, L., Sullivan, L., Lundberg, P.A., Lindstedt, G., Wetterqvist, H., Björntorp, P. (1984). The effect of acute and chronic exercise on thyroid hormones in obesity. *Acta Medica Scandinavica*, 216: 269-275
- Limanova, Z., Sonka, J., Kratochvil, O., Sonka, K., Kanka, J., Sprynarova, S. (1983) Effects of exercise on serum cortisol and thyroid hormones. *Experimental and Clinical Endocrinology*, 81: 308-314.
- Lönn, L., Stenlöf, K., Ottoson, M., Lindoors, A.K., Myström, E., Sjöström, L. (1998). Body weight and body composition changes after treatment of hypothyroidism, *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 83: 4269-73.
- Massumi, R.A., Winnacker, J.L. (1964). Severe depression of the respiratory center in myxedema. *Am J Med.* 36: 876-2.
- Mastorakos, G., Pavlatou, M. (2005) Exercise as a stress model and the interplay between the hypothalamus-pituitary-adrenal and the hypothalamus-pituitary-thyroid axes. *Horm. Metab. Res. Horm. Stoffwechselforschung Horm. Metab.* 37(9): 577-584
- McAninch E.A., Bianco, A.C. (2014). Thyroid hormone signaling in energy homeostasis and energy metabolism. *Ann N Y Acad Sci*, 1311:77-87.
- McMurray RG, Eubank TK, Hackney AC. (1995). Nocturnal Hormonal Responses To Resistance Exercise. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol.* 72 (1-2): 121-6.
- Moghetti, P., Bacchi, E., Brangani, C., Donà, S., Negri, C. (2016). Metabolic Effects of Exercise. *Frontiers of Hormone Research*, 47, 44-57.
- Mohammadi, S., Shabani, R., Nazari, M. (2019) The effect of concurrent aerobic-resistance training on thyroid hormones, blood glucose hemostasis, and blood lipid indices in overweight girls with hypothyroidism. *Horm Mol Biol. Clin. Investig.* 16; 40(3).
- Mullur R, Liu Y-Y, Brent GA. (2014). Thyroid Hormone Regulation of Metabolism. *Physiol. Rev.* 94(2): 355-382.
- Ojamaa, K., Klemperer, J.D., Klein, I. (1996). Acute effects of thyroid hormone on vascular smooth muscle. *Thyroid.* 6; 505-5012.
- Onat, T., Emerk, K., Sözmén, E.Y. (2006). *Tiroid Hormonları*. Onat T, Emerk K, Sözmén EY, editörler. İnsan Biyokimyası. 2. Baskı. Ankara: Palme Yayıncılık. 517-520

- Oppenheimer, J.H., Schwartz, H.L., Lane, J.T., Thompson, M.P. (1991). Functional relationship of thyroid hormone-induced lipogenesis, lipolysis and thermogenesis in the rat. *J Clin Invest* 87(1):125-132
- Özata, M., (2005). *Tiroit Hastalıklarına Güncel Yaklaşım*, Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Petersen, A.M.W., Pedersen, B.K. (2005). The antiinflammatory effect of exercise. *J Appl Physiol*,98; 1154-11
- Prentice WEMalinee V, Red S. (1999). Rehabilitation techniques in sports medicine. USA: EdwardG Bartell.
- Ravaglia G, Forti P, Maioli F, Pratelli L, Vettori C, Bastagli L, Mariani E, Facchini A, Cucinotta D. (2005). Regular Moderate Intensity Physical Activity And Blood Concentrations Of Endogenous Anabolic Hormones And Thyroid Hormones In Aging Men. *Mech. Ageing Dev.* 122,2001: 191-203.62, 2005.
- Rivas, M., Naranjo, J.R. (2007). Thyroid hormones, learning and memory. *Genes, Brain and Behavior*, 6, 40-44.
- Rotondi M, Leporati P, La Manna A, Pirali B, Mondello T, Fonte R, et al. (2009). Raised serum TSH levels with morbid obesity: is it enough to diagnose subclinical hypothyroidism? *Eur J Endocrinol.* 160(3):403-8.
- Sağlam, F., Çakır, B. (2012) Birinci Basamakta Tiroit Hastalıklarına Klinik Yaklaşım, *Ankara Medical Journal*, 12 (3)
- Sander, M., Rocker, L. (1988). Influence Of Marathon Running On Thyroid Hormones. *Int. J Sports Med.* Apr; 9 (2): 123-6.
- Santos, J. E. C., Kalk, W. J., Freitas, M., Carreira, I. M. ve Branco, M. C., (1998). Iodine deficiency and thyroid nodular pathology-epidemiological and cancer characteristics in different populations: Portugal and South Africa, *BMC research notes*, 8 (1), 284.
- Satılmış, N., Polat, Y., Çimen, B., Cimen, L., Çetin, İ. (2020). The Effects of Aerobic Exercise on Thyroid Hormone Levels in Obese Boys. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 11(40), 48-54.
- Schmid, C., Zwimpfer, C., Brändle, M., Kraysenbühl, P. A., Zapf, J. ve Wiesli, P., (2006). Effect of thyroxine replacement on serum IGF-I, IGFBP-3 and the acid-labile subunit in patients with hypothyroidism and hypopituitarism, *Clinical endocrinology*, 65 (6), 706-711.
- Silva, J.E. (2006). Thermogenic mechanism and their hormonal regulation. *Physiol Rev.*86(2):435-64.
- Sullo, A., Brizzi, G., Maffulli, N. (2003). Deiodinating activity in the Brown adipose tissue of rats following short cold exposure after strenuous exercise. *Physiology and Behavior*, 80:399-403, 2003.
- Şahin, M. (2023). *Sporun Kavramsal Temelleri-8: Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Taras, H., Howard, T. (2005). Physical activity and student performance at school. *J Sch Health* 75:214-8
- Waldron-Maeve. E. (1979) Hypothyroidism and myopathy in racing Thoroughbreds and Standardbred\ J. Epiw Med. Surg. 3. 124-128
- World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. 2010. Accessed May 3, 2020. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- Yen, P.M. (2001). Physiological and molecular basis of thyroid hormone action. *Physiol. Rev.* Jul; 81(3): 1097-1142.
- Yuan, P.-Q., Yang, H. (2005). Hypothyroidism increases Fos immunoreactivity in cholinergic neurons of brain medullary dorsal vagal complex in rats, *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 289 (5), E892-E899.