



Issn :1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ATATURK UNIVERSITY DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Editör/ Editor Chief

Prof. Dr. Mahir UĞUR

Editör Yardımcısı / Editor

Yrd. Doç. Dr .Elif ŞIKTAR

Yayın Koordinatörü
Publishing Coordinator

Yrd. Doç. Dr. Erdiç ŞIKTAR

ARAŞTIRMA YAZILARI / ORIJINAL ARTICLES

- ◆ Sıcak Ortamda Yapılan Farklı Antrenman Metotlarının Glutasyon (GSH) Ve Malondialdehit (MDA) Düzeylerine Etkisinin Karşılaştırılması .
Murat TAŞ ve ark.
- ◆ Elit Hentbol Oyuncularında Statik Germe Uygulamalarının Yedi Metre Atışında Topun Hızına Akut Etkisi .
Ertuğrul GELEN ve ark.
- ◆ Erzurum Özel Olimpiyat Oyunlarında Görev Alan Gönüllü Öğrencilerin Görüş ve düşünceleri
Ahmet ŞİRİNKAN ve ark.
- ◆ Türkiye' de Beden Eğitiminin Tarihi ve Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimi
Fatih KIYICI ve ark.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 12

SAYI / NUMBER: 3

YIL / YEAR:2010

ISSN:1302-2040

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Mahir UĞUR, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Elif ŞIKTAR, Erzurum

YAYIN KOORDİNATÖRÜ/PUBLISHING COORDINATOR

Dr. Erdiñ ŞIKTAR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANLARI/ENGLISH CONSULTANTS

Dr. Mustafa GÜL, Erzurum

Dr. Sedat AKAR, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr.Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum

Dr. Meltem Alkan MELİKOĞLU, Erzurum

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Caner AÇIKADA, Ankara
Dr. Fatih AKÇAY, Erzurum
Dr. Gül BALTACI, Ankara
Dr. Şenol DANE, Ankara
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Dr. Faik İMAMOĞLU, Ankara
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Dr. Feza KORKUSUZ, Ankara
Dr. Kazım ŞENEL, Erzurum
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Dr. Kemal TAMER, Ankara
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Dr. Fatih KIYICI, Erzurum
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum

Dr. Azmi YETİM, Ankara
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Amasya
Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Dr. Hülya AŞÇI, Ankara
Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum
Dr. Recep GÜRSOY, Erzurum
Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara
Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara
Dr. Saliha KARATAY, Erzurum
Dr. Kadir YILDIRIM, Erzurum
Dr. Sema ALAY, Ankara
Dr. Velittin BALCI, Ankara
Dr. Şebnem CENGİZ, Şanlıurfa
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara
Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum
Dr. A.Haktan SİVRİKAYA, Erzurum

Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara
Dr. Erkan ÇALIŞKAN, Erzurum
Dr. Hüseyin EROĞLU, Erzurum
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Dr. Dursun KATKAT, Erzurum
Dr. Necip Fazıl KİŞHALI, Erzurum
Dr. Hakan SUNAY, Ankara
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Mehmet TUNÇKOL, Tokat
Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ, Ağrı
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla
Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum
Dr.S.Erim ERHAN, Erzurum

Amaç ve Kapsam

Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisinin temel hedefi uluslar arası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

Reklam işlemleri

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir

Yazarlara bilgi

Yazarlara bilgi, dergi sayfalarında ve www.atabesbd@atauni.edu.tr web sayfasında yayınlanmaktadır.

Yayın hakkı

Atatürk beden eğitimi ve spor bilimler dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
25240 ERZURUM/ TÜRKİYE
[Tel:\(0442\) 2312234](tel:04422312234) • Faks:(0442) 2360985
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

Dizgi, Baskı

Mega ofset, Erzurum

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbiri, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Arial veya Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kağıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Tümünde harf büyüklüğü 12 punto olmalıdır. Ancak, çalışmanın adı 14 punto ve boldlanmış olmalı, metinde yer alan tablolarda tek sayfaya sığdırılması istendiğinde 8 veya 9 punto harfler kullanılabilir.
2. Ana yazımda 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Özet, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
3. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
4. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (konunun başlığı ile birlikte), key words, giriş, materyal ve metod, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (İngilizce konu başlığı ile) ve key words sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe özet bölümü azami 200 kelimedenden oluşmalıdır. İngilizce özet ise Türkçe özete denk olmalıdır.
5. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.

6. Araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
7. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapılıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
8. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalıdır. Kaynaklar metinde geçiş sırası esas alınarak sıralanmalı, numara göstererek satır sonunda noktadan önce ve üst karakter şeklinde olmalıdır. (Örn^{1 2}). Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:
 - a. Dergiler için;
Brocq O, Breuil V, Agopian V, Grisot C, Flory P, Bernard-Pomier G et al. Reactive arthritis induced by strongyloides stercoralis. Rev Rhum Engl Ed,1996;63:217-19.
 - b. Kitaplar için;
Ergen E. Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Nobel yayınevi, 2002:35-46.
 - c. Kitap bölümü için;
Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 1985: 497-501.
 - d. Tez için;
Kaplan SI. Post-hospital home health care: the elderly access and utilization (thesis). St. Louis (MO): Washington Univ; 1995.
9. Çalışma; 3 bilgisayar çıktısı (biri isimli, diğer ikisi isimsiz olacak şekilde) ve 8 gönderimlik posta ederi kadar pul ile birlikte gönderilmelidir.
10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan ve CD ye kopyalandıktan sonra dergimize gönderilmelidir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 12

SAYI / NUMBER: 3

YIL / YEAR:2010

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no

Orijinal Makaleler / Original Articles

-
- 1-8 **SICAK ORTAMDA YAPILAN FARKLI ANTRENMAN METOTLARININ GLUTATYON (GSH) VE MALONDİALDEHİT (MDA) DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**
Comparison Of The Effects Of Different Training Methods On Glutathione And Malondialdehyde Levels In Hot Environment
Murat TAŞ Erdal ZORBA
- 9-16 **ELİT HENTBOL OYUNCULARINDA STATİK GERME UYGULAMALARININ YEDİ METRE ATIŞINDA TOPUN HIZINA AKUT ETKİSİ**
Acute Effects of Static Stretching on Seven Meter Throw Velocity in Elite Handball Players
Ertuğrul GELEN Nevzat KIVAM
- 17-23 **ERZURUM ÖZEL OLİMPİYAT OYUNLARINDA GÖREV ALAN GÖNÜLLÜ ÖĞRENCİLERİN GÖRÜŞ VE DÜŞÜNCELERİ**
Opinion And Thouhhts Of People Who Take Office Voluntarily In The Special Olympic Games In Erzurum
Ahmet ŞİRİNKAN Hüseyin EROĞLU Ş. Öykü ŞİRİNKAN
Yusuf DUMLU
- 24-30 **TÜRKİYE' DE BEDEN EĞİTİMİNİN TARİHİ VE BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN GELİŞİMİ**
History Of Physical Education In Turkey And Development Of Physical Education And Sports
Fatih KIYICI M. Yavuz KONCA Gül Eda BURMAOĞLU

Sıcak Ortamda Yapılan Farklı Antrenman Metotlarının Glutasyon (GSH) Ve Malondialdehit (MDA) Düzeylerine Etkisinin Karşılaştırılması

¹Murat TAŞ

²Erdal ZORBA

¹Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
²Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışma, sıcak ortamda yapılan farklı antrenman metodunun (sürekli ve interval koşular), glutasyon (GSH) ve malondialdehit (MDA) düzeyine etkisinin karşılaştırılmasını araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya düzenli olarak egzersiz yapmayan, gönüllü 30 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma grubu, sürekli koşular (n=15) ve interval koşular (n=15) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Antrenman gruplarına, 8 hafta boyunca, haftada 3 gün antrenman programı uygulanmıştır. Deneklerin her birinden, çalışma öncesi ve 8 haftalık çalışma programı sonrasında kan örnekleri alındı. Alınan kan örneklerinde glutasyon ve malondialdehid analizleri yapıldı. Antrenman gruplarının antrenmanlar öncesi ve sonrası ölçüm değerleri karşılaştırıldığında, interval ve sürekli koşular grubunun, antrenman öncesi ve sonrasında GSH ve MDA değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamış, antrenman metotlarının ön-son test sonuçlarına göre GSH ve MDA değerleri karşılaştırılmış ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Çalışmanın sonucunda; sıcak ortamda yapılan interval ve sürekli koşular antrenmanlarından, sürekli koşular grubunda istatistiksel bir artış olmamasına rağmen MDA düzeyinde görülen artıştan dolayı oksidatif stresin daha baskın olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Sıcak ortam, Dayanıklılık antrenmanı, Oksidatif Stres, Glutasyon, Malondialdehit

ABSTRACT

Comparison of the effects of different training methods on Glutathione and Malondialdehyde levels in hot environment

The aim of this study was to compare of different training method in hot environment to find which one of these methods more efficient on glutathione (GSH) and malondialdehyde (MDA) levels.

Thirty voluntary male students who didn't perform regular exercise are participated in this study. Study group were divided into two groups as continuous running (n=15) and intermittent running (n=15). The training program was carried out on training groups three times a week during 8 weeks. The study group's blood samples were collected at the beginning to study and after 8 weeks training program. These blood samples were analyzed for the determination of glutathione and malondialdehyde. Compared the study group's measurements values before and after the trainings, between the continuous runnings group and interval group's before and after the training GSH and MDA values weren't find statistically significant difference. According to the pre and post test results of training methods GSH and MDA values compared and between the groups weren't observed statistically significant difference. According to the result of this study, from interval and continuous runnings training that were performed at hot environment, although there were no any a statistical increase in the continuous runnings group, it was observed that because of increase in MDA oxidative stress was more effected.

Key Words: Hot environment, Endurance training, Oxidative stress, Glutathione, Malondialdehyde

Atabesbd 2010; 12 (3) : 1-8

GİRİŞ

Düzenli olarak uygulanan antrenmanların organizmada fizyolojik fonksiyonları geliştirilip güçlendirebilmesi için antrenmanın şiddeti, süresi ve sıklığının çok iyi ayarlanması gerekmektedir. Şiddeti %80-90 olan süresi 15-60 dk olan ve haftada üç gün uygulanan antrenman programlarının fizyolojik olarak solunum, dolaşım ve kan parametrelerine olumlu etkisinin olduğu yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir¹.

Normal hava şartlarında enerji rezervlerinin % 80'ini kullanabilen sporcu, sıcak ortamda egzersiz yaptığında bu kullanım düzeyine ulaşmadan bitkinleşir ya da bu kullanım düzeyine daha az iş düzeyinde ulaşır^{2,3}. Özellikle sıcak ve nemli bir ortamda yapılan egzersiz anlamlı bir şekilde termoregülasyon sistemi üzerine zorla etki edebilmektedir⁴. Bundan dolayı, çeşitli vücut sistemleri vücudumuzun fiziksel aktivitelere katılımı için koordineli olmalıdır⁵.

Fiziksel egzersizler sırasında oluşabilecek oksidatif hasarın boyutu sadece serbest radikal üretimi ile değil, aynı zamanda antioksidanların savunma kapasitesi tarafından da belirlenmektedir⁶. Özellikle akut ve yoğun egzersizlerin oksidatif strese neden olduğu belirtilirken, düzenli dayanıklılık antrenmanlarının egzersiz sonrası oksidatif stresi ve kas hasarını düşürdüğü ve antioksidan savunma kapasitesini geliştirdiği ileri sürülmektedir^{7,8,9}.

Çalışmanın amacı, sıcak ortamda yapılan, genel hazırlık döneminin içerisinde, geliştirilmesi gereken dayanıklılığa yönelik antrenman metotlarından sürekli koşular ve interval koşular modelinin, GSH ve MDA düzeylerine etkilerinin karşılaştırılması ve elde edilen sonuçların literatür çerçevesinde değerlendirilmesidir.

MATERYAL ve METOD

Denek Seçimi: Bu çalışmaya, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören gönüllü 30 erkek öğrenci katıldı. Denekler, sürekli koşu (n=15) ve interval koşu (n=15) olmak üzere 2 gruba ayrıldı. Araştırma süresince öğrenciler Erzurum'da, haftada üç gün, 8 hafta ortalama sıcaklığın 29 – 34 °C derece olduğu hipertermik ortamda antrenmanlarına devam ettiler. Antrenmanlar Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu atletizm sahasında gerçekleştirildi.

Uygulanan Testler: Deneklerin vücut ağırlıkları 0.01 kg hassasiyeti olan kantarda kilogram cinsinden çıplak ayak, tişört ve tayt ile ölçüldü. Deneklerin maksimal oksijen kullanma kapasiteleri (maxVO₂), 20 m mekik koşu testi ile antrenmanlara başlamadan önce ve 8 hafta sonra ölçülmüştür. Hava sıcaklığı ve nem oranı, Devlet Meteoroloji Erzurum İl

Müdürlüğünden resmi olarak alınmıştır.

Antrenman programı: Sürekli koşu grubundaki deneklerin, hedef kalp atım sayıları, Karvonen metoduyla tespit edildi¹⁰. Deneklere %50–70 şiddetinde, 8 hafta boyunca haftada 3 gün, 25–60 dk arasında koşu egzersizi yaptırıldı. Yaygın interval antrenman programı uygulanan her bir deneğin 250 m, 400 m, 650 m ve 900 m mesafelerinin maksimal koşu süreleri tespit edildikten sonra, antrenmanlarda %60-80 şiddetinde piramidal yüklenme şeklinde (250 m-400 m-650 m-900 m- 650 m-400 m-250 m) koşmaları istendi. İnterval antrenman grubuna, 8 hafta süreyle, haftada 3 gün koşu egzersizi yaptırıldı. Yüklenmeler arasında kalp atım sayısı 120-130'a düşüncüye kadar aktif dinlenme uygulandı. İnterval antrenman programı, deneklerin antrenmanlara adapte olmaları amacı ile ilk 2 hafta 1 set, 3. haftadan 7. haftaya kadar 2 set, son 2 hafta ise 3 set uygulandı. Her iki gruba da antrenmana başlamadan 5–10 dk ısınma egzersizi, antrenman sonunda 5–10 dk soğuma egzersizi yaptırıldı.

Kan Analizi: 8 haftalık iki farklı antrenman programından 2 gün önce ve antrenman programından 2 gün sonra kan örnekleri alınıp karşılaştırıldı. Kan örnekleri EDTA'lı tüplere alındı. EDTA'lı tüplere alınan numuneler 3–5 kez alt-üst edildi. Tüplerdeki örnekler oda sıcaklığında 20 dakika bekletildikten sonra 3500 rpm'de 5 dakika santrifüj

edilerek şekilli elemanlar çöktürülerek -80°C'de analizin yapılacağı güne kadar saklandı. MDA ölçüm prensibi, MDA ile tiyobarbutirik asidin etkileşimi sonucu oluşan pembe renkli bileşiğin 532 nm'de absorbansının ölçülmesi esasına dayanmaktadır¹¹.

GSH ölçüm prensibi, numune 0,4 M NaOH ile pH=7,5'e ayarlandı. Orijinal şişeden 6,4 mL Perklorik asit alınarak distile su ile 50 mL ye tamamlandı. Hafifçe karıştırılıp ELİSA Readerde 405 nm de 2 dakika kinetik okutuldu. Sonuçlar standart grafikten hesaplanarak µM total GSH olarak çıkarıldı¹².

İstatistiksel Analizler: Verilerin analizi SPSS 15.0 paket programı kullanılarak yapıldı. Tanımlayıcı istatistik olarak verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak verildi. Bağımsız gruplar arasındaki farka bakmak için nonparametrik testlerden olan Mann-Whitney U testi, bağımlı gruplardaki farka bakmak için de nonparametrik testlerden olan Wilcoxon testi kullanıldı. Anlamlılık seviyesi olarak $p<0.01$ düzeyi alındı.

BULGULAR

Ortalama hava sıcaklığının $29,40\pm 1,49^{\circ}\text{C}$, nem oranının $\%50,71\pm 8,46$ olduğu ortamda, farklı dayanıklılık antrenman metodlarının (interval ve sürekli koşular), GSH ve MDA düzeylerine etkisinin

karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışmada, deneklerin yaş ortalamaları sürekli koşular ve interval koşular gruplarında sırasıyla; 22,73±3,51 yıl ve 24,27±2,71yıl olarak tespit edilmiştir. Deneklerin ön test - son test maxVO₂ değerleri sırasıyla; sürekli koşular grubunda 31,73±3,10– 44,41±4,68 ml/kg/dk, interval koşular grubunda

31,95±3,28– 44,99±6,08 ml/kg/dk olarak belirlenmiş olup, antrenman öncesi ve sonrası maxVO₂ değerleri karşılaştırıldığında, sürekli koşular ve interval koşular grubunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilirken (p<0.01), gruplar arası ön son test karşılaştırmasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 1: İnterval koşular grubu GSH ve MDA düzeylerinin grup içi ön-son test karşılaştırması

Değişkenler	İnterval Koşular Grubu (İKG)		
	ÖN TEST	SON TEST	Z
	X±SS	X±SS	
GSH (µM)	0,78±0,67	0,61±0,48	-1,351
MDA (µM)	5,04±3,21	3,71±1,62	-1,705

GSH= Glutasyon, MDA= Malondialdehit. İKG=İnterval Koşular Grubu

Sıcak ortamda yapılan, İKG' nin, antrenman öncesi ve sonrası GSH ve MDA değerlerinde düşüş görülmekte,

ancak bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı değildir (Tablo 1).

Tablo 2: Sürekli koşular grubu GSH ve MDA düzeylerinin grup içi ön-son test karşılaştırması

Değişkenler	Sürekli Koşular Grubu (SKG)		
	ÖN TEST	SON TEST	Z
	X±SS	X±SS	
GSH (µM)	0,76±0,44	0,74±0,61	-1,223
MDA (µM)	3,02±1,92	4,26±2,61	-1,364

GSH= Glutasyon, MDA= Malondialdehit, SKG=Sürekli Koşular Grubu

Sıcak ortamda yapılan, SKG' nin, antrenman öncesi ve sonrası GSH değerinde düşüş, MDA değerinde ise artış

görülmekte, ancak bu değerler istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Tablo 2).

Tablo 3: İKG ve SKG' nin ön-son test GSH ve MDA değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar karşılaştırılması					
	İnterval Koşular ön	Sürekli Koşular ön	Z	İnterval Koşular son	Sürekli koşular son	Z
	X±SS	X±SS		X±SS	X±SS	
GSH (µM)	0,78±0,67	0,76±0,44	-0,292	0,61±0,48	0,74±0,61	-0,457
MDA (µM)	5,04±3,21	3,02±1,92	-1,580	3,71±1,62	4,26±2,61	-0,520

GSH= Glutasyon, MDA= Malondialdehit

Sıcak ortamda yapılan farklı antrenman metotlarının ön-son test sonuçlarına göre GSH ve MDA değerleri karşılaştırılmış ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 3).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Akut ve düzensiz egzersizin olumsuz etkilerinin yanı sıra düzenli fiziksel aktivitelerin, gelişmiş bir antioksidan sisteme ve lipid peroksidasyonunda ise azalmaya neden olduğu ileri sürülmektedir¹³. Çalışmada, farklı dayanıklılık antrenman metotlarının, GSH ve MDA düzeyleri üzerine etkileri araştırıldı.

Birçok çalışma, aerobik egzersiz esnasında ve sonrasında GSH seviyesinde değişiklik göstermiştir¹⁴. Skenderi ve ark. ultramaraton yarışmalarından 12 saat önce ve 24 saat sonra kan alınarak GSH seviyesine bakılmış, yarışma sonrasında GSH seviyesinde artış olduğunu bildirmişlerdir¹⁵. Elokda ve ark. 80 sağlıklı sedanter gönüllünün katıldığı

araştırmalarında kontrol grubunda GSH seviyesinde farklılık olmadığını, aerobik egzersiz grubu (AET), istasyon ağırlık çalışma grubu (CWT) ve kombine egzersizler grubunda (AET+ CWT) ise GSH seviyesinde önemli bir artış olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan egzersizlerin GSH antioksidan sistem üzerindeki olumlu etkilerini gösterdiğini, ayrıca araştırmanın en önemli bulgusunun kardiyak pulmoner rehabilitasyonu olan potansiyel klinik uygulamasının saptandığını ifade etmişlerdir¹⁶.

Başka bir çalışmada, yaşları 15-21 arası 19 yüzücüye 800 m (n=10) ve 100 m (n= 9) yüzme egzersizi uygulanmıştır. Egzersiz öncesi 20 ve 40 dakikalık yüzmeden sonra kan örnekleri alınarak GSH değerine bakılmıştır. GSH değerinde hem 100 m de hem de 800 m de egzersiz öncesine göre, 20 ve 40 dk mesafeli yüzme sonrasında artış olduğunu, sonuçta da hem uzun mesafeli hem de kısa mesafeli yüzmede antioksidan savunma enzimlerinin hareketliliğinin arttığı sonucuna varmışlardır¹⁷. Yapılan diğer bir

çalışmada ise, daha önceden hiç direnç antrenmanı yapmamış 20-28 yaşları arasında 16 sağlıklı erkek gönüllü olarak katılmıştır. Altı haftalık ve altı hareketten oluşan direnç antrenman programına başlamadan önce deneklere hareketler öğretilmiş ve deneklerin bir defada kaldırabildikleri maksimal yük (1RM) Brzycki formülüne göre hesaplanmıştır. Rastgele iki gruba ayrılan denekler; birinci grup 1RM'nin %70 şiddeti ile 12 tekrar sayısında ve 3 set, setler arasında 90 saniye dinlenerek, ikinci grup 1RM'nin %85 şiddeti ile 6 tekrar sayısında ve 3 set, setler arasında 180 saniye dinlenerek direnç antrenmanlarını uygulamıştır. Birinci haftanın başında ve altıncı haftanın sonunda direnç antrenmanından önce ve sonra deneklerden kan alınmıştır. Çalışma sonucunda, GSH üzerinde akut etkilerine baktıklarında her iki grubunda değerlerinde anlamlı bir farkın olmadığını, kronik etkisine bakıldığında ise GSH değerlerinin birinci grupta meydana gelen artışın anlamlı olduğunu, ikinci grupta ise istatistiksel olarak farklılığın olmadığını, sonuç olarak da, farklı formlardaki (aerobik, anaerobik) egzersiz programları ve farklı formlardaki kas kasılmaları (izometrik, eksantrik, konsentrik) oksidatif stresi ve antioksidan savunmayı farklı şekillerde ve farklı sürelerde etkiliyor olabileceğini belirtmiştir¹⁸.

Sıcak ortamda yapılan bu çalışmada hem interval ve sürekli koşular grubunda hem de gruplar arası

karşılaştırmada GSH değerlerinde düşüş olduğu, ancak bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, bu düşüşün termal stresden dolayı meydana gelen oksidatif stres hasarının azaltılmasında glutatyonun (GSH) kullanılmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Şıktar, yaptığı çalışmada egzersiz gruplarındaki tüm ratlar sırasıyla 18, 28 ve 38°C sıcaklıktaki suda yoruluncaya kadar yüzdürülmüş, 18, 28 ve 38°C sıcaklıkta yüzdürülen ratlarda termal stresin etkisine bakıldığında ise egzersiz grupları arasında (18E, 28E, 38E) MDA düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını bildirmiştir¹⁹.

Demirayak, 23 ± 2°C sabit sıcaklıkta 4 haftalık orta-hafif şiddette koşu egzersizi sonrasında sıçanların egzersiz ve kontrol grubu MDA seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını, egzersiz sonrasında artan oksijen ihtiyacına bağlı olarak oluşan radikallerin lipid peroksidasyonunu artırarak, MDA miktarını yükseltmesinin kaçınılmaz olduğunu, ancak düzenli egzersizin antioksidan seviyesini arttırdığı göz önüne alındığında, MDA seviyelerinde anlamlı farklılık gözlenmemesi normal karşılanmalıdır sonucuna varmıştır²⁰. Elde edilen bu sonuçlar yapılan bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Güzel ve ark. 20 (yaş ortalaması 27.8±2.8) sağlıklı bireye iki farklı direnç egzersiz uygulamıştır. Deneklerden 10

tanesi yüksek yoğunluklu direnç egzersiz programına, diğer 10 tanesi de düşük yoğunluklu direnç egzersiz programına tabi tutulmuştur. Egzersiz öncesinde ve egzersiz sonrasındaki 6., 24., 48. ve 72. saatlerde kan örnekleri alınmıştır. Çalışma sonucunda her iki grupta egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası MDA değerinde istatistiksel olarak önemli bir artışın olduğunu gözlemlemiş ve bu bulgular neticesinde, yüksek direnç egzersizlerinin serbest radikal üretimini, düşük yoğunluklu direnç egzersiz programından daha çok etkilediği görüşünü bildirmişlerdir²¹.

Şıktar, egzersiz gruplarındaki ratlara sırasıyla 10, 23 ve 37°C oda sıcaklığında 4 hafta haftada 6 gün kademeli yüklenme antrenmanı programı uygulamıştır. Bu çalışmada, MDA seviyelerinde 10 °C ve 37°C derecede birinci ve ikinci ölçümler arasında istatistiksel farklılığın olmadığını, 23°C derecede ise birinci ve ikinci ölçümler arasında istatistiksel farklılığın olduğunu gözlemlemiştir²².

Gül ve arkadaşları, dayanıklılık antrenmanı ve akut tükenme egzersizinin, ratlarda antioksidan savunma mekanizmaları üzerine etkilerini araştırdıkları çalışmada, antrenman grubuna 8 hafta boyunca, haftada 5 gün, günde 1,5 saat koşu bandında egzersizin ardından, antrenman ve kontrol grubuna tükenme egzersizi uygulamışlar ve sonuç olarak antrenmanlı ve antrenmansız ratlarda MDA seviyesinin kalp

dokusunun, akut tükenme egzersizi tarafından etkilenmediğini tespit etmişlerdir²³.

Çalışma sonuçları arasındaki çelişkilerin olası nedenleri arasında MDA düzeylerinin egzersiz sonrası ölçüm zamanlarındaki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği söylenebilir. Egzersiz sonrası MDA düzeylerinde artış bildiren çalışmaların çoğunda bu artışların egzersizi takip eden saatlerde daha belirginleştiği ifade edilmektedir²⁴. Egzersiz sırasında ve sonrasında MDA düzeylerindeki değişim üzerine egzersiz şiddetinin yanı sıra deneklerin antrenman düzeyinin de etkili olabileceği bildirilmektedir²⁵.

Sıcaklığın $29,40 \pm 1,49^\circ\text{C}$, nem oranının $50,71 \pm 8,46$ olduğu ortamda yapılan bu çalışmada, interval koşular grubunun MDA değerlerinde düşüşün olduğu, sürekli koşular grubunda ise MDA değerlerinde artış olduğu görülmekte, ancak bu değerlerin istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmediği, gruplar karşılaştırıldığında, SKG' nin MDA değerleri İKG' nin değerlerinden daha yüksek bulunmasına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular; sıcak ortamda yapılan interval ve sürekli koşular antrenmanlarından, sürekli koşular grubunda istatistiksel bir artış olmamasına rağmen MDA düzeyinde görülen artış dan dolayı oksidatif stresin daha baskın olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; uygulanan antrenman programlarının tipi, süresi ve şiddeti, deneklerin türü, program öncesi ve sonrası ölçümlerin yapıldığı süreler, kullanılan yöntemlerin farklı olması ve araştırmanın farklı ortamda yapılması sonucu bu şekilde etkilemiş olabilir.

KAYNAKLAR

- 1.Fox Bowers, Foss. Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri, Cerit M.(Çev.), Ankara: Bağırhan Yayinevi; 1999.
- 2.Scislo TJ, Dicarlo SE, Jarjoura DG. Daily exercise improved blood pressure homeostasis of rats subjected to surgical stress. *J Appl Physiol.* 1994; 76: 783–786.
- 3.Stein CJ, Colditz GA. Modifiable risk factors for cancer. *Br J Cancer.* 2004; 90: 299–303.
- 4.Guyton AC, Hall JE. Textbook of medical physiology. Çavuşoğlu H. (Çev), İstanbul: 1996.
- 5.Havenith G. Heat balance when wearing protective clothing. *Annals of Occupational Hygiene.* 1999; 43: 289–296.
- 6.Selçuk M. Sedanterler ile kuzey disiplini yapan antrene bireylerde programlı aerobik ve anaerobik egzersizlerin bazı antioksidan profiller üzerine etkilerinin araştırılması. Doktora Tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2003.
- 7.Finaud J, Scislowski V, Lac G, Durand D, Vidalin H, Robert A, Filaier E. Antioxidant status and oxidative stress in professional rugby players: evolution throughout a season. *Int J Sports Med.* 2006; 27: 87–93.
- 8.Galassetti PR, Nemet D, Pescatello A, Rose-Gottron C, Larson J, Cooper DM. Exercise, caloric restriction and systemic oxidative stress. *J Investig Med.* 2006; 54: 67–75.
- 9.Elosua R, Molina L, Fito M, Arquer A, Sanchez-Quesada JL, Covas MI, Ordonez-Llanos J, Marrugat J. Response of oxidative stress biomarkers to a 16-week aerobic physical activity program and to acute physical activity in healthy young men and women. *Atherosclerosis.* 2003; 167: 327–34.
- 10.Özer MK. Fiziksel uygunluk. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2006.
- 11.Karakoç A. Paraoksonaz polimorfizmleri ile tip 2 diabetesin makro ve mikrovasküler komplikasyonları arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2008.
- 12.Fairbans VF, Klee GG. Biochemical aspects of hematology. In: CoA. Burtis and E. R. Ashwood. Editors, Tietz Textbook of clinical Chemistry. Saunders, Philadelphia. 1999; 1991 – 2106.
- 13.Clarkson PM. Antioxidants and physical performance. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 1995; 35: 131–141.
- 14.Lee J. Exercise induced muscle damage: Plasma glutathione, creatine kinase activity, and gene

expression profiling of neutrophils, Submitted to the Graduate School of the University of Massachusetts Amherst in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, Department of Exercise Science. May 2004.

- 15.Skenderi KP, Tsironi M, Lazaropoulou C, Anastasiou CA, Matalas AL, Kanavaki I, Thalmann M, Goussetis E, Papassotiropoulos I, Chrousos GP. Changes in free radical generation and antioxidant capacity during ultramarathon foot race. *Eur J Clin Invest.* 2008; 38(3):159–165.
- 16.Elokda AS, Nielsen DH. Effects of exercise training on the glutathione antioxidant system. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2007; 14(5):630–637.
- 17.İnal M, Akyuz F, Turgut A, Getsfrid WM. Effect of aerobic and anaerobic metabolism on free radical generation swimmers. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2001; 33(4): 564–567.
- 18.Çakır H. Farklı şiddette uygulanan direnç antrenmanlarının oksidatif stres ve biyokimyasal parametrelere etkisinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2006.
- 19.Şıktar E. Hipertermik ve hipotermik su sıcaklıklarında yorucu yüzme egzersizi yaptırılan ratlarda L-karnitin ve termal stresin serbest radikal ve antioksidan düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2008.
- 20.Demirayak D. I. Egzersiz yapan sıçanlarda oksidatif stres ve paraoksonaz enzimi. Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2007.
- 21.Güzel AN, Hazar S, Erbaş D. Effects of different resistance exercise protocols on nitric oxide, lipid peroxidation and creatine kinase activity in sedentary males. *Journal of Sport Sciences and Medicine.* 2007; 6: 417-422.
- 22.Şıktar E. Farklı oda sıcaklıklarında uzun süre egzersiz yaptırılan ratlarda melatonin ve ısı stresinin serbest radikal ve antioksidan düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2008.
- 23.Gül M, Demircan B, Taysi S, Öztasan N, Gümüstekin K, Sıktar E, Polat MF, Akar S, Akcay F, Dane Ş. Effects of endurance training and acute exhaustive exercise on antioxidant defense mechanisms in rat heart. *Comp. Biochem Physiol A Mol Integr Physiol.* 2006;143 (2): 239–245.
- 24.Meydani M, Evans WJ, Handelsmann G, Biddle L, Fielding RA, Meydani SN, Burrill J, Fiatarone MA, Blumberg JG. Protective effect of vitamin E on exercise-induced oxidative damage in young and older adults. *Am J. Physiol.* 1993; 264: 992–8.
- 25.Dekkers C, Doornen VL, Kemper HG. The role of antioxidant vitamins and enzymes in the prevention of exercise-induced muscle damage. *Sports Med.* 1996; 21: 213–38.

Elit Hentbol Oyuncularında Statik Germe Uygulamalarının Yedi Metre Atışında Topun Hızına Akut Etkisi

¹Ertuğrul GELEN ²Nevzat KIVAM

¹Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya, Türkiye

²Kaya İlköğretim Okulu, Diyarbakır, Türkiye

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, statik germenin hentbol yedi metre atışında topun hızına olan akut etkilerinin belirlenmesidir. On dört elit bayan hentbol sporcusu (21.4 ± 3.6 yıl) 2 farklı ısınma rutinini birbirini izlemeyen günlerde uygulamışlardır. Isınma metodları 5 dakikalık hafif koşu ve 5 dakika statik germe (SG) ve sadece 5 dakika hafif koşudan (CONT) oluşmaktaydı.

Tüm sporcular her bir ısınma uygulamasından sonra yedi metre atış testini tamamlamışlardır. SG ve CONT uygulamaları arasındaki istatistiksel farkı bulmaya yönelik yapılan Wilcoxon Test sonucunda yedi metre atışta topun hızı açısından iki metod arasında istatistiki fark saptanmıştır (p<0.008; Z= -2.669). Verilere göre akut olarak uygulanan genel ısınma sonrası statik germe uygulamaları hentbol yedi metre atışında topun hızını düşürmektedir.

Anahtar Kelimeler. Statik germe, ısınma, hentbol yedi metre atışı

Acute Effects of Static Stretching on Seven Meter Throw Velocity in Elite Handball Players

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the acute effects of static stretching on handball seven meter throw velocity. Fourteen female elite handball players (Mean age 21.4 ± 3.6 years) were assigned randomly to 2 different warm-up routines on non-consecutive days. The warm-up methods used were 5 minutes of jogging and 5 minutes of static stretching (SG) and only 5 minutes of jogging as the control (CONT). After each warm-up session, all the players were made to undertake a 7 m. handball throw test.

Data was analyzed using Wilcoxon test, and a statistically significant difference between the CONT and SG groups with regards to 7m. handball throw velocity was established (p<0.008; Z= -2.669). As a result, static stretching practice after general warming-up effects 7m. handball throw velocity negatively.

Key Words: Static stretching, warm-up, handball seven meter throw

Bu çalışma, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresinde (Bolu, Türkiye, 2008) sunulmuştur.

Atabesbd 2010; 12 (3) : 9-16

GİRİŞ

Hentbol, aerobik ve anaerobik yüklenmelerin dönüşümlü kullanıldığı, sürat, kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi kondisyonel özelliklerin ve koordinasyon, denge gibi koordinatif becerilerin uyumlu bir şekilde etki ettiği bir spor dalıdır¹⁴. Bu özelliklerin yanı sıra fiziksel özellikler ve teknik-taktik de oyundaki performansı belirleyen önemli faktörlerdir. Hentbol sporu, ani hızlanmalar, yön değiştirmeler, sıçramalar ve etkili kale atışları gerektiren bir daldır¹⁴. Hiç kuşkusuz tüm branşlarda olduğu gibi hentbol sporunda da bahsedilen performans özelliklerinin iyi sergilenebilmesi için ısınma oldukça önemli bir yer teşkil eder¹.

Isınmanın amacı, organizmanın fonksiyonlarını en iyi biçimde ve her spor dalı için geçerli olacak şekilde ve çok sayıdaki kas grubunu kapsayarak hazır hale getirmektir¹. Isınma çalışmaları bütün branşlar için geçerli olan yürüyüşler, hafif koşular, germe ve sıçrama gibi genel egzersizler şeklinde olmaktadır. Genellikle ise hafif tempolu koşular (jogging) ardından da statik germe uygulanmaktadır¹.

Son dönemde yapılan bilimsel araştırmalar, hentbol yedi metre atışında olduğu gibi patlayıcı kuvvet gerektiren aktiviteler öncesinde statik germe uygulamalarının sporculara faydalı olmak yerine, güç ve hız üretimini azaltarak performansı düşürdüğü edebildiğini göstermiştir^{2,3,5,7,12,17,22}. Performanstaki bu

azalma ile ilgili en çok kabul gören açıklama statik germe uygulamalarının kas-tendon ünitesini (KTU) yumuşatıp, kas sertliğini (stiffness) azaltarak güç ve hız üretimini düşürdüğü olmuştur^{2,7}. KTU katılığındaki bu azalma akut sinirsel inhibisyonuna ve kaslara giden uyarılarda azalmaya yol açarak güç ve hız üretimini azaltmaktadır^{2,11,13,17}. Bu sonuçlar doğal olarak antrenörler, sporcular ve spor bilim adamlarının dikkatlerini çekmiştir.

Bu araştırmanın amacı; genel ısınma egzersizleri sonrası statik germe uygulamalarının düzenli hentbol antrenmanı yapan elit bayan sporcularda yedi metre atışında topun hızına olan akut etkilerini ortaya koymak olarak belirlenmiştir.

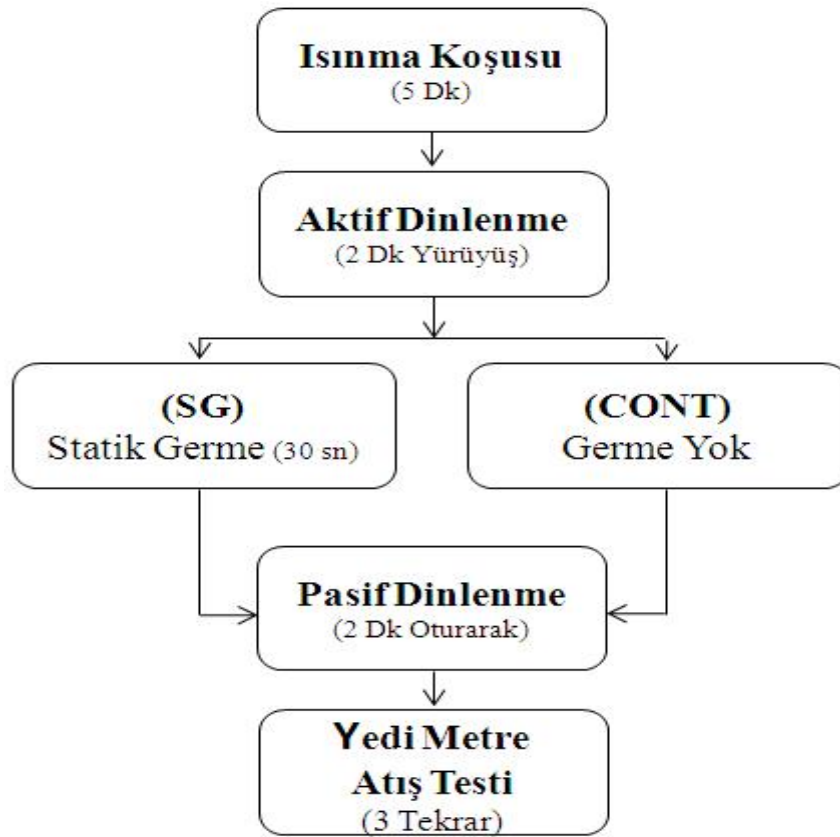
MATERYAL VE METOD

Denekler. Bu çalışmaya Türkiye Hentbol Bayanlar Süper Liginde bulunan Hendek Spor kulübünün 3' ü yabancı, 11' i Türk toplam 14 bayan sporcusu (yaş 21.4 ± 3.6 yıl, boy 170.5 ± 7.3 cm., beden ağırlığı 61.5 ± 5.6 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Hentbol oyuncularını 11.4 ± 3.7 yıldır düzenli olarak antrenman yapmaktaydılar ve son altı ay içinde herhangi bir sakatlık hikayeleri bulunmamaktaydı. Tüm test ve uygulamalar 2007-2008 sezonunda yapılmıştır. Tüm deneklerden uygulama ve testlerden önceki 24 saat içerisinde yüksek şiddette egzersiz yapmamaları, alkol-kafein tüketmemeleri ve son

öğünlerini en az 2 saat önce yapmaları istenmiştir. Bütün denekler bu çalışmaya katılmaları ile ilgili olarak her türlü risk ve faydalar hakkında bilgilendirildiler ve herhangi bir teste katılımlarından önce bilgilendirilmiş izin formunu imzalamışlardır. Ayrıca çalışmanın tüm aşamalarında “Helsinki Deklarasyonuna” uyulmuştur.

İşlem Yolu. Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben

30 sn süreli statik germe (SG) ve hiç germe yapılmadan sadece düşük yoğunluklu aerobik egzersiz (CONT) yöntemlerinden oluşmaktaydı. Sporcular her iki protokolden sonra da hentbol yedi metre atış testini gerçekleştirmiştir. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde gerçekleştirildi. Uygulama sırası rastlantısal düzende gerçekleştirildi (Şekil 1).



Şekil 1. Uygulama Protokol Özeti.

Sporcular genel ısınma için aerobik yoğunlukta 5 dk. spor salonunda, kalp atım sayılarını dakikada yaklaşık 130 kez atacak yoğunlukta koşuruldu. Tesadüfi yöntemle göre belirlenen 3 sporcuya kalp atım monitörü (Polar810i Model, Electro Inc., Finland) takılarak,

ısınmanın yoğunluğu takip edildi. Bu koşunun ardından dinlenme amaçlı 2 dk. rahat yürüyüş yaptırılmıştır.

SG uygulamasından önce tüm sporculara genel ısınma uygulaması yaptırılmıştır. Genel ısınma uygulamasından sonra SG uygulamasına

geçilmiştir. SG uygulamaları üst ekstremite kas gruplarına (deltoideus, biceps, triceps, pectoral, Latisumus dorsi, trapezius, ön kol flexor ve extensörleri) göre dizayn edilmiştir¹. Statik germe uygulamaları yavaşça (aktif germe), gergin bir duyarlılık noktasında (ağrı

eşiğinde) 30 sn. süre ile ve tekrarlar arasında 10 sn. ara verilerek gerçekleştirilmiştir. SG uygulamaları sonunda denekler 2 dk süreyle pasif (bankta oturarak) dinlenmişlerdir (Resim 1).



Resim 1: Statik Germe Egzersizleri

Hentbol Yedi Metre Atış Testi. Bu test için uluslar arası kurallara ve ölçülere uygun saha ve kale kullanıldı. Atışların standardizasyonu için kale atışı yapan

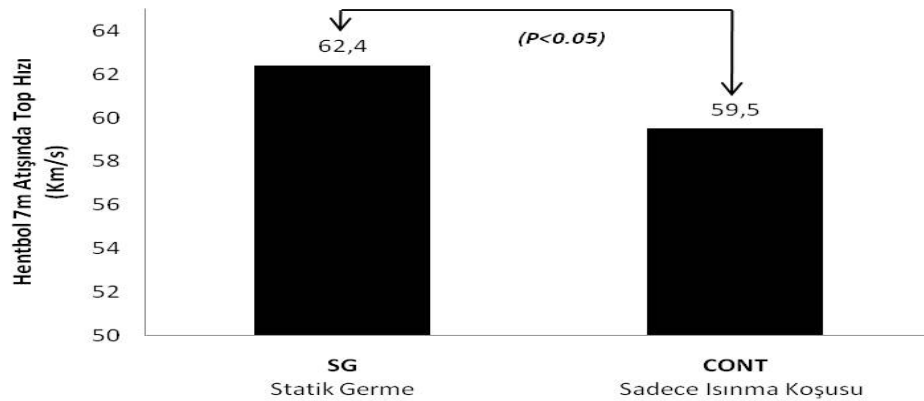
sporculardan şutlarını kalenin tam ortasına, kale çizgisi ile file arasına yerleştirilmiş 1.5 m genişliğinde bezi hedef alarak atmaları istenmiş, ancak isabet

aranmamıştır. Top hızının ölçümünde kullanılan tabanca radar (SportsRadar 3600, Astro Products, CA), atış yapan deneğin 5 metre arkasında ve dominant kol tarafında 10 derecelik açı ile tripot kullanılarak yerleştirilmiştir. Top hızının geribildirimini maksimal eforun yapılabilmesi için deneklere bildirilmiştir. Veri analizi için deneklerin maksimal hızda attığı 3 atıştan en hızlı olanı (Km/s) maksimal yedi metre atışında topun hızı (V_{max}) olarak analiz edilmiştir.

Veri Analizi. Sporculara ait yedi metre atış verilerinin istatistiksel çözümlenmelerinde tanımlayıcı istatistik metotları (aritmetik ortalama \pm standart sapma; min/maks) kullanıldıktan sonra SG ile CONT metotları arasındaki fark Wilcoxon testi ile hesaplanmıştır. Tüm istatistiksel işlemler SPSS 16.0 (SPSS

BULGULAR

Araştırmamıza dahil edilen bayan hentbol oyuncularının yedi metre atışında topun hızları Şekil 2' de sunulmuştur.



Şekil 2. Hentbol Yedi Metre Atışında Topun Hızı

Inc., Chicago, IL) programı ile 0.05 anlamlılık seviyesinde gerçekleştirilmiştir. Veriler ışığında bu çalışmaya dahil edilen 14 bayan sporcunun germe uygulaması olmaksızın genel ısınma sonrasındaki yedi metre atışında topun hızları 62.5 ± 3.21 km/s, genel ısınmanın devamında statik germe sonrasındaki yedi metre atışında topun hızları 59.5 ± 1.38 km/s olarak tespit edilmiştir. İki performans arasında % 4.9 oranında düşüş tespit edilmiştir. Genel ısınma ile genel ısınmanın devamında statik germe uygulamaları arasındaki istatistiksel farkı bulmaya yönelik yapılan Wilcoxon Test sonucunda yedi metre atışında top hızı açısından tüm protokollerde istatistiki fark saptanmıştır ($p < 0,008$; $Z = -2,669$). Verilere göre statik germe uygulamaları hentbolda yedi metre atışında top hızını düşürmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, genel ısınma sonrası statik germe uygulamalarının düzenli hentbol antrenmanı yapan elit bayan sporcularda hentbol yedi metre atışında top hızlarına olan akut etkilerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları, elit bayan hentbol sporcularında üst ekstremiteye yönelik uygulanan statik germe uygulamalarının hentbol yedi metre atışında top hızını büyük ölçüde (% 4.9) etkileyebildiklerini göstermiştir.

Bu çalışmanın sonuçları, statik germe uygulamalarının hız ve güç performansını azalttığını gösteren daha önce yapılmış araştırmaları destekler niteliktedir^{6,8,15,18}. Fletcher ve Jones⁶ antrenmanlı rugby oyuncularında farklı ısınma-germe protokollerinin 20 m sürat performansına olan etkilerini inceledikleri çalışmalarında, sürat performansı öncesinde uygulanan statik germenin performansı düşürdüğünü bildirmişlerdir. Siatras ve arkadaşları¹⁸ cimnastikçilerde statik ve dinamik germenin atlama öncesi 15 m' lik koşu hızına olan akut etkilerini araştırmışlardır. Çalışmalarının sonunda statik germenin özellikle 5-10 m ve 10-15 m' lerdeki koşu hızını negatif etkilediğini bildirmişlerdir. Nelson ve arkadaşları¹⁵ atletlerde pasif olarak uygulanan statik germenin sürat performansına olan akut etkilerini inceledikleri çalışmalarında, statik germenin 20 m sürat performansını düşürdüğünü bildirmişlerdir.

Diğer yandan maksimum güç üretimi ile ilgili çalışmalarda ise, araştırmacılar statik germenin 1 RM diz ekstansiyonunu ve fleksiyonunu¹², maksimum izokinetik tork momentini^{16,23} ve dikey sıçrama performansını^{4,19} önlediğini bildirmişler. Gelen ve arkadaşları⁹, 49 sağlıklı çocukta akut statik germe aktiviteleri ile dikey sıçrama performansının % 5,2 oranında düştüğünü bildirmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise¹⁰, 21 sporcuda akut olarak uygulanan statik germenin çeviklik performansını düşürdüğünü bildirmişlerdir.

Statik germe uygulamaları sonrası hız, güç ve kuvvet performansında gözlenen akut azalmadan sorumlu mekanizmalar halen kesinlik kazanmamıştır. Ancak araştırmacılar, statik germenin performans üzerindeki akut negatif yöndeki etkisini, kasın neromusküler iletim ve/veya biyomekanik özelliklerindeki değişiklikler ile açıklamaya çalışmışlardır^{2,12,13,20,21}. Kubo ve arkadaşları¹³ statik germenin, kas tendonunun biyomekaniksel yapısını değiştirerek daha yumuşak hale getirdiği ve dolaylı olarak güç üretim hızını azaltıp kas aktivasyonunda gecikmelere neden olduğunu öne sürmüşlerdir. Kokkonen ve arkadaşları¹² sert bir kas tendon ünitesinin, kas kasılması sırasında üretilen gücün yumuşak bir kas tendon ünitesine nazaran daha iyi bir şekilde iletilmesine

neden olabileceğini bildirmişlerdir. Wallmann ve arkadaşları²⁰ ve Avela ve arkadaşları² statik germe uygulamaları sonrası, kas kasılma sırasındaki elektromiyografik uyarlabilirliğinde azalmaları belgeleyerek bu noktaya destek olmuşlardır. Wilson ve arkadaşları²¹ konsantrik kas aktiviteleri için daha sert bir sistemin kasılabilen unsurlarının kas uzunluğu ve kasılma hızı gibi özelliklerini uygun duruma getirerek, güç üretim kapasitesini arttırdığı ve spesifik olarak, kasların kasılmasında güç-hız ve güç-uzunluk eğrileri üzerinde hız üretimi açısından daha iyi konumuna getirdiğini öne sürmüşlerdir. Olası mekanizmalardan biri de, kasların germe sonrası eklem proprioseptörlerinde refleks olarak kas ve sinerjistleri üzerinde inhibisyon oluşturabileceğidir¹⁷. Rosenbaum ve Henning' in¹⁷ çalışmalarına göre, statik germe uygulamaları sonrasında gözlenen maksimum güç üretimindeki düşüşün, nöromusküler faktörler ile ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bulgular, germenin neden olduğu performans düşüklüğünün nörolojik açıklamasını desteklemektedir.

Sonuç olarak, maksimum güç üretimine dayanan spor dallarında başarıya ulaşmak için belli bir hareketin esas kasına yönelik yoğun statik germe egzersizlerinin yarışma öncesi uygulanması ilgili performansı düşürmektedir.

KAYNAKLAR

- 1.Alter, M. J. Science of Stretching. Human Kinetics Pub., Champaign, IL, 1988.
- 2.Avela J., Kyrolainen H., Komi P.V. Altered reflex sensitivity after repeated and prolonged passive muscle stretching. J. Appl. Physiol. 1999; 86:1283-1291.
- 3.Behm D.G., Button D.C., Butt J.C.. Factors affecting force loss with prolonged stretching. Can. J. Appl. Physiol. 2001; 26: 262-272.
- 4.Bradley PS, Olsen PD, Portas MD. The effect of static, ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. J Strength Cond Res 2007; 21(1): 223-226.
- 5.Cornwell A., Nelson A., Heise G., Sidaway B.. Acute effects of passive muscle stretching on vertical jump performance. J. Human Mov. Stud. 2001; 40: 307-324.
- 6.Fletcher IM, and Jones B. The effects of different warm-up stretch protocols on 20 meters sprint performance in trained rugby union players. J Strength Cond Res 2004; 18(4): 885-888.
- 7.Fowels J.R., Sale D.G., Macdougall J . D., "Reduced Strength After Passive Stretch of the Human Plantarflexors", J.Appl. Physiol., 2000; 89, 1179-1188.
- 8.Gelen E. Farklı ısınma protokollerinin sıçrama performansına akut etkileri. SPORMETRE Bed Eğit Spor Bil Derg 2008a; VI (4), 207-212.
- 9.Gelen E., Saygın, Ö., Karacabey, K., Kılınç, F. Acute effects of static stretching on vertical jump performance in children. Int J Human Sci. 2008b; 5 (1), <http://www.insanbilimleri.com/ojs/index.php/ui/article/view/403/277>.
- 10.Gelen E., Harmandar D., Saygın Ö. Farklı ısınma yöntemlerinin çeviklik performansına akut etkileri. 4. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi 2007; 260, 09-11 Kasım, Antalya, Türkiye.
- 11.Knudson D., Bennett K., Corn R., Leick D., Smith C.. Acute effects of stretching are not evident in the kinematics of the vertical jump. J. Strength Cond. Res. 2001, 15: 98-101.
- 12.Kokkonen J., Nelson A.G., Cornwell A.. Acute muscle strength inhibits maximal strength performance. Res. Quar. Exerc. Sport. 1998; 69: 411-415.
- 13.Kubo K., Kanehisa H., Fukunaga T. Is passive stiffness in human muscles related to the elasticity of tendon structures? Eur. J. Appl. Physiol. 2001, 85: 226-232.
- 14.Marion, J.L., Alexander P.H. An analysis of fitness and time-motion characteristics of handball. Am J Sports Med., 1989; 17:76-82.
- 15.Nelson AG, Driscoll NM, Landin DK, Young MA, Schexnayder IC. Acute effects of passive muscle stretching on sprint performance. J Sports Sci 2005; 23 (5): 449-454.
- 16.Papadopoulos G, Siatras TH, Kellis S. The effect of static and dynamic stretching exercises on the maximal isokinetic strength of the knee extensors and flexors. Isokinetics Exerc Sci 2005; 13, 285-291.
- 17.Rosenbaum D., Hennig E.M. The influence of stretching and warm-up exercises on achilles

- tendon reflex activity. *J. Sports Sci.* 1995; 13: 481-490
- 18.Siatras T, Papadopoulos G, Mameletzi D, Gerodimos V, Kellis S. Static and dynamic acute stretching effect on gymnasts' speed in vaulting. *Pediatr Exerc Sci* 2003; 15: 383-391.
- 19.Thompson AG, Kackley T, Palumbo MA, Faigenbaum AD. Acute effects of different warm-up protocols with and without a weighted vest on jumping performance in athletic women. *J Strength Cond Res* 2007; 21 (1): 52-56.
- 20.Wallman HW, Mercer JA, McWhorter W. Surface electromyographic assessment of the effect of static stretching of the gastrocnemius on vertical jump performance. *J Strength Cond Res*, 2005; 19 (3): 684-688.
- 21.Wilson GJ, Murphy AJ, Pryor JF. Musculotendinous stiffness: its relationship to eccentric, isometric, and concentric performance. *J Appl Physio* 1994; 76: 2714-2719.
- 22.Young. W., Elliot S., Acute effects of static stretching, proprioceptive neuromuscular facilitation stretching and maximum voluntary contractions on explosive force production and jumping performance, *Res. Q. Exerc. Sports*, 2001; 3, 273-279.
- 23.Zakas A., Doganis G, Galazoulas C, Vamvakoudis E. Effect of acute static stretching duration on isokinetic peak torque in pubescent soccer players. *Pediatr Exerc Sci* 2006; 18 (2): 252-261.

ERZURUM ÖZEL OLİMPİYAT OYUNLARINDA GÖREV ALAN GÖNÜLLÜ ÖĞRENCİLERİN GÖRÜŞ VE DÜŞÜNCELERİ

¹Ahmet ŞİRİNKAN ¹Hüseyin EROĞLU ²Ş. Öykü ŞİRİNKAN
¹Yusuf DUMLU

¹Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

²Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 11-12 Haziran 2010 tarihinde Erzurum'da yapılan "Özel Olimpiyat Oyunları"nda gönüllü olarak görev alan öğrencilerin görüş ve düşüncelerinin belirlemektir.

Çalışmaya 170 gönüllü öğrenci denek olarak katılmıştır. Bu deneklerin 75'i (% 44,1) bayan, 95'i (%55,9) erkeklerden oluşmaktadır.

Denekler 15-25 yaş grubundandır. Denekler ortaöğretim, yükseköğretim ve lisansüstü öğretim öğrencisidir. Araştırmada 5'li likert tipi anket uygulanmıştır. Anketler eğitim bilimleri öğretim üyelerinin görüşleri doğrultusunda hazırlanmış, 30 üniversite öğrencisine pilot uygulama yapılarak yeniden düzenlenmiştir. Anketlerin geçerlilik ve güvenilirliği hesaplanarak 0,87 olarak bulunmuştur.

Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem frekans ve aritmetik ortalamaları ile bayan ve erkekler öğrenciler arasındaki anlamlılık düzeyleri değerlendirildi.

Araştırma sonucunda, deneklerin büyük çoğunluğu engellilerle ilgili etkinliklerin duygusal olarak kendilerine büyük katkı sağladığını, engellilerle ilgili deneyim kazandıklarını, eğitimci olarak engellilerle çalışabileceklerin, devletin engellilere daha fazla önem vermesi gerektiğini ve engellilerle ilgili dernek ve kuruluşların yetersiz olduğunu belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Özel olimpiyatlar, engelliler, Gönüllülük,

OPINION AND THOUGHTS OF PEOPLE WHO TAKE OFFICE VOLUNTARILY IN THE SPECIAL OLIMPIC GAMES IN ERZURUM

ABSTRACT

The purpose of this study is that specified the opinion and thoughts of people who working voluntarily for "Special Olympic Games" in Erzurum (11-12 June 2010).

170 volunteer students have attended the working as test subjects. These test subject consist of 75 female (%44,1) and 95 (%55,9).

Test subjects are between 15 and 25 years old. They are primary school students, advanced students and postgraduate students. In this study, likert type statical study have applied. This statical study have prepared by educationnal science instructors. This statical study have reconstituted with 30 students as applying to them. Statical study's validity and trust worthiness have proven as 0,87 wiyh calculation.

SPSS 16,00 program have used in statical analish in this study. In statical method, level of meaningfulness have evaluated between male and female students with frequency and arithmetic.

The greater ratio of the experimentals stated that the events with the disabled peopled provided them experience and contributed them sentimentally. They also indicated thatas educators they can work with disabled students and emphasized the need of attention and acknowledgment fort he disabled people by the government, as well as the need for more associattion and institution specialized.

Keyword: Special Olympic Games, Disabled, Volunteriness

GİRİŞ ve AMAÇ

Zihinsel engelli bireylere yönelik; INAS FMH (Uluslararası Zihinsel Engelliler Federasyonu) ve özel olimpiyatlar (Uluslar arası Zihinsel Engelliler Olimpiyat Organizasyonu) olmak üzere iki spor organizasyonu bulunmaktadır.

1968’de Eunice Kennedy Shriver and Joseph P. Kennedy and Jr. Foundation tarafından kurulan Özel Olimpiyatlar, yetenekleri ne olursa olsun 8 yaş ve daha büyük zihinsel engelli bireylere açık olan uluslar arası spor eğitim ve yarışma programıdır. 1988 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından “Özel Olimpiyatlar” adı resmen kabul edilmiştir. Özel Olimpiyatların misyonu, zihinsel engelli 8 yaş ve üstü tüm çocuk ve yetişkinler için belirli dönemlerde, çeşitli olimpik sporlarda spor eğitimi ve yarışma olanağı vererek fiziksel kondisyonlarını sürekli geliştirmelerini, özgüven kazanmalarını, rekabeti yaşamaların ve başarı ve arkadaşlığı paylaşmalarını sağlamaktır. Özel Olimpiyatların felsefesi aşağıda belirtilmektedir (1).

1.Zihinsel engelli bireyler, uygun eğitim ve destek ile bireysel ya da takım sporlarını öğrenebilmekte, zevk alabilmekte ve sağlıklı bir bedene sahip olabilmektedir.

2.Özel olimpiyatlar, spor becerilerinin geliştirilmesi için eğitimde sürekliliğe, bu becerileri ölçmek için eşit yetenek gruplarında yarışmalar düzenlenmesine ve her beceri düzeyi için yarışma şansı verilmesi gerekliliğine inanmaktadır.

3.Özel Olimpiyatlar, spor eğitimi ve yarışmalarının zihinsel engelli bireylerin sosyal ve psikolojik gelişimine büyük katkıda bulunduğu düşüncesini savunmaktadır. Özel Olimpiyatlar, en az sekiz yaşında olan her zihinsel engelli bireyin spor eğitimi ve yarışmalarından yararlanması gerekliliğine inanmaktadır (Anonymous 1990 akt. Özer, D. S. 2001). Zihinsel engelliler için düzenlenen bölgesel, ulusal ve uluslararası yarışmalarda sporcular sadece cinsiyet ve yaşlarına göre değil, performanslarına göre de sınıflandırılarak yarıştırmaktadır. Amaç, spordaki performans düzeyi ne olursa olsun bütün zihinsel engellilerin spor eğitiminden yararlandırılması ve spor yarışmalarına katılmasıdır (2).

MATERYAL ve METOD

Araştırma,11-12 Haziran 20120 tarihinde Erzurum’da yapılan “Özel Olimpiyat Oyunları”nda gönüllü olarak görev alan öğrencilerin görüş ve düşüncelerinin belirlemek amacıyla anket çalışması şeklinde uygulanmıştır. Araştırmada 5’li likert tipi anket formu kullanılmıştır. Anketler eğitim bilimleri öğretim üyelerinin görüşleri doğrultusunda hazırlanmış, 30 üniversite öğrencisine pilot uygulama yapılarak yeniden düzenlenmiştir. Anketlerin geçerlilik ve güvenilirliği hesaplanarak 0, 87 olarak bulunmuştur. Çalışmaya 170 gönüllü öğrenci denek olarak katılmıştır. Bu

deneklerin 75 bayan, 95 erkeklerden oluşmaktadır. Denekler 15-25 yaş grubundandır. Denekler ortaöğretim, Yüksek öğretim ve lisansüstü öğretim öğrencisidir. Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem frekans ve aritmetik ortalamaları ile bayan ve erkekler öğrenciler arasındaki anlamlılık düzeyleri değerlendirildi.

BULGULAR

Anket soruları incelendiğinde, 1. 2. 6. 7. 9. 10. 11. 12. 14. Ve 22. Sorulara deneklerin % 50'den fazlası "Katılıyorum" ve "Tamamen Katılıyorum" cevabı vermiştir.

Özellikle sorulardan "Bu alanda çalışmaktan çok memnunuz" sorusuna deneklerin % 83,6'sı katılıyorum ve tamamen katılıyorum yanıtı engellilerle ilgili yükseköğretim gençliğinin bilinçlendiğini göstermektedir. Ayrıca "Bu alanda çalışmayı çok seviyorum."

Sorusuna deneklerin % 92,3'ü katılıyorum ve tamamen katılıyorum yanıtıyla etkinliklerden fazlasıyla haz aldıklarının göstergesidir. "Bu alanla ilgili bilgi eksikliğim var." Sorusuna deneklerin %77,6'sı katılıyorum ve tamamen katılıyorum yanıtını vermeleri sorumluluklarının farkında olduğunu ifade eder. "Özel eğit. bed. eğit. öğretmeni olmalıdır" sorusuna deneklerin % 84,1'i katılıyorum ve tamamen katılıyorum yanıtı ise beden eğitimi eksikliğinin gözle görülür olmasındandır. Özellikle etkinlikler süresince görevlilerin beden eğitimi ve spor öğretmeni olmamalarından doğan çeşitli problemler (takım hazırlama, ısınma, molaların alınmaması, öğrencilerin kıyafetlerindeki eksiklikler vb.) gözlenmiştir.

Araştırmamızdaki deneklerin cinsiyet, Okul ve bölümlere göre anlamlılık düzeylerinde ($p<0,05$) bir farklılık bulunmamıştır.

OKUL	N	%
Ortaöğretim	25	18,3
Yükseköğretim	129	75,9
Lisansüstü Eğitim	10	5,9
BÖLÜM Beden Eğitimi ve Spor	117	68,8
Eğitim Fakültesi	22	12,9
Güzel Sanatlar Fakültesi	9	5,3
Diğer Fakülteler	22	12,9
SINIF 1	39	22,9
2	57	33,5
3	42	24,7
4	32	18,8
CİNSİYET Erkek	95	55,9
Bayan	75	44,1
YAŞ 17-18	25	14,7
19-20	115	67,6
21-22	24	14,1
23 ve üzeri	6	3,5

ANKET SORULARI

Sorular	Hiç Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katılıyorum (4)		Tamamen Katılıyorum (5)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1.Bu alanda çalışmaktan çok memnunuz.	1	,6	0	0	27	15,9	46	27,1	96	56,5
2.Bu alanda çalışmayı çok seviyorum.	0	0	0	0	13	7,6	49	28,8	108	63,5
3.Bundan sonra da bu alanda çalışacağım.	33	19,4	83	48,8	26	15,3	23	13,5	5	2,9
4.Bu alanda kendimi daha geliştireceğim.	33	19,4	26	15,3	95	55,9	15	8,8	1	,6
5.Mesleğimi bu alanda iyi uyguluyorum.	0	0	0	0	98	57,6	20	11,8	51	30,0
6.Bu alanla ilgili bilgi eksikliğim var.	11	6,5	18	10,6	9	5,3	47	27,6	85	50,0
7.Eksikliklerimi kurslarla tamamlayacağım	14	8,2	28	16,5	38	22,4	57	33,5	33	19,4
8.Tüm engel gruplarıyla çalışabilirim.	35	20,6	42	24,7	37	21,8	40	23,5	16	9,4
9.Özel eğit. bed. eğit. öğretmeni olmalıdır.	6	3,5	9	5,3	12	7,1	57	33,5	86	50,6
10.Bed. Eğt. Öğr. Fizik tedavi için yeterlidir.	11	6,5	20	11,8	21	12,4	56	32,9	62	36,5
11.Çalışma şartları çok ağırdır.	23	13,5	33	19,4	27	15,9	43	25,3	44	25,9
12.Alınan ücretler çok yetersizdir.	15	8,8	15	8,8	41	24,1	59	34,7	40	23,5
13.Gelecekle ilgili kaygılarım var.	35	20,6	35	20,6	42	24,7	41	24,1	17	10,0
14.Araç-gereç yetersizdir.	25	14,7	33	19,4	25	14,7	38	22,4	49	28,8
15.Salon ve oyun alanları yetersizdir.	23	13,5	43	25,3	23	13,5	46	27,1	35	20,6
16. Özel eğit. ilgili yeterli bilgiye sahip değiliz.	43	25,3	38	22,4	36	21,2	34	20,0	19	11,2
17.Özel eğit. ne yapılacağını bilmiyorum.	22	12,9	37	21,8	41	24,1	44	25,9	26	15,3
18.Çocukların bed. eğit. karşı ilgileri yoktur.	57	33,5	60	35,3	20	11,8	15	8,8	18	10,6
19.Yöneticileri bed. eğit. karşı ilgileri yoktur.	28	16,5	49	28,8	32	18,8	40	23,5	21	12,4
20.Diğer personelin ilgileri yoktur.	58	34,1	41	24,1	30	17,6	22	12,9	19	11,2
21.Ailelerin bed. eğit karşı ilgileri yoktur.	62	36,5	63	37,1	16	9,4	17	10,0	12	7,1
22.Farklı düşüncelerinizi belirtiniz.....	21	12,4	19	11,2	31	18,2	65	38,2	34	20,0

TARTIŞMA

Araştırmamızda yapılan etkinliklere katılan gönüllülerin her hangi bir beklentisi olmadığı, sadece engellilerle ilgilenmenin manevi olarak mutluluk verdiği, bu

etkinliklerde görev almanın sosyal bir sorumluluk olduğu ile ilgili görüşler sunulmuştur. Öğrencilerle birebir yapılan görüşmelerde bu düşünceler ifade edilmiştir.

Yapılan “özel olimpiyatlarla ilgili farklı üniversitelerdeki (Çukurova Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Dicle Üniversitesi vb.) etkinliklerde de çok sayıda gönüllülerin katılması üniversite öğrencilerinin sosyal sorumluluk bilincinde olduğunun bir göstergesidir.

Atatürk Üniversitesi’nde 2006-2007 öğretim yılında yapılan bir araştırmada, uygulamalı engellilerde beden eğitimi ve spor dersinin öğrenciler üzerinde olumlu etki bıraktığı belirtilmektedir. Derse katılan öğrencilerden erkeklerin %75,8’i, kızların ise %77,4’ü engellilerle birebir çalışma fırsatı bulduklarını, gelecek yıllarda da engellilerle ciddi olarak ilgileneceklerini belirtmişlerdir (3). Araştırma sonuçları, anketimizin “bu alanda çalışmaktan çok memnunum” (% 56,5) ve “ Bu alanda çalışmayı çok seviyorum”(% 63,5) soruları ile örtüşmektedir.

Gönüllü öğrencilerin engellilerle çalışmaktan manevi olarak çok haz duyduklarını ifade etmeleri, spor eğitimi alan öğrencilerin bu hususta daha ilgili olduklarını sonucunu çağrıştırmaktadır. Yapılan bir araştırmada da, spor eğitimi alanlar ile almayan öğrencilerin yardıma açık olma düzeyinde anlamlı farklar bulunmuştur (4).

Gönüllü öğrenciler, engelli öğrencilerin sportif etkinliklere karşı ilgilerinin fazla olduğunu belirtmişlerdir (% 68,8 katılıyorum ve tamamen katılıyorum). Eğitilebilir zihinsel engellilerle ilgili bir çalışmada, öğrencilere çeşitli oyunlar oynatıldığında, çocukların kendine güven,

sosyal ilişkilerde gelişme, iletişim becerileri ve küçük kas gelişimlerinde anlamlı gelişmeler tespit edilmiştir (5).

Özel olimpiyat oyunlarında gönüllü olarak görev alan insanların bu konudaki hassasiyetleri de açıktır. 2003 yılı engelliler yaz oyunlarında 160’dan fazla ülke, 7500 sporcu, 3000 antrenör ve 30000 civarında gönüllü görev almıştır. 2005 Engelliler Dünya Kış oyunlarında 180 ülke, 2500 sporcu, 650 antrenör ve 8000 civarında gönüllü yer almıştır. 2007 Engelliler yaz oyunlarında 150 ülke, 7000 sporcu ve 40000 civarında gönüllü görevli olarak bulunmuştur (6).

Çin’in ev sahipliğinde, 8-24 Ağustos tarihleri arasında düzenlenen 2008 Pekin Olimpiyatları’nda 302 müsabaka düzenlenmiş, olimpiyat köyündeki toplam sporcu ve görevli sayısı 16 bin olmuştur. Müsabakaları 21 bin 600 gazeteci izlerken, paralimpik oyunlar da dahil, olimpiyatlarda 100 bin resmi gönüllü görev almıştır. Turist hizmeti ve güvenlik desteği için 400 bin kent gönüllüsünün çalıştığı oyunlarda, 1 milyon da toplum gönüllüsü hizmet vermiştir.(7).

Genel rakamlara bakıldığında insanlar ırk, dil, din, cinsiyet ayrımı yapmaksızın özel insanların etkinliklerinde severek ve isteyerek hizmet yarışını içerisindedirler. Üniversitelerde yapılan özel olimpiyat oyunlarında da öğrencilerin bu etkinliklere istekli ve severek katılmaları insanların bu konuda duyarlılığını göstermektedir.

Özel Olimpiyatların en büyük zenginliği gönüllülerdir. Tüm Dünyada Özel

Olimpiyat Organizasyonları hedeflerine ulaşabilmek için gönüllü çalışanlar ve ailelerden büyük destek alır ve onlarla gelişir. Özel Olimpiyatların çeşitli etkinlikleri ve yarışmaları okullardan, iş dünyası ve sivil toplum örgütlerinden pek çok gönüllünün katılımı ile organize edilmekte, neredeyse tamamıyla gönüllülerin desteğiyle yürütülmektedir. Gönüllü grupları yarışmalar öncesinde özel bir eğitim programına katılarak Özel Olimpiyatlarla ilgili detaylı bilgiye sahip olurlar. Böylece yarışmalar sırasında diğer komitelerle birlikte daha verimli bir işbirliği ve uyum içinde çalışırlar. Yarışmaların aksaksız yürümesine yardımcı olurlar; böylelikle engelli sporcuların çabalarını, yeteneklerini göstermelerine destek verirler (8).

Bölgesel Özel Olimpiyatlar pek çok zihinsel özürünün rüyasını gerçekleştirirken onlara toplumda, çalışma ve başarı sağlama, ödül kazanma ve zaferi kutlama gücüne sahip fertler olduklarını kanıtlama fırsatı verdi.

Diğer yandan olimpiyatlar, birçok gence; engellilerle iletişim kurma, düşüncelerini ve duygularını paylaşma olanağı vermenin yanı sıra, engellileri klişelerden ya da ön yargılardan uzaklaşarak tanıma alanı yaratmıştır. Gönüllü olarak görev alan bireyler öz güven, cesaret ve kazanma iradesi verdiği dikkat çekerken, herkesin yaşadığım deneyimi yaşayıp, engellilerin duygu ve düşüncelere sahip insanlar oldukları, onlara bu duygu ve

düşüncelerini ifade etme fırsatı verilmesi gerektiği kanaatine ulaştığını belirtmişlerdir.

Gönüllü olarak ilk deneyimi olduğunu belirten bir görevli, her zaman onlarla ilişki kurma ve yakınlaşma arzusu taşıdığını söyleyerek engellilere değersiz, hiç bir şey yapamayan varlıklar olarak bakılmasını şaşkınlıkla karşıladığını belirtmiştir.

10 yıldır engellilerle çalışan Kızılay Gönüllüsü bir görevli, özellikle ilk kez bu deneyimi yaşayan gönüllülerin, oyuncuların gücü ve kazanma azimlerine şaşırıldıklarını belirtirken insanın doğal olarak, olaylara yakın olmadan bakışını değiştiremediğini, dolayısıyla olimpiyatların bir çek gencin engellilere bakış açısını değiştirme fırsatı verdiğini kaydetti.

Özel Olimpiyat Stadyumlarında Gönüllülerden Sorumlu Kinda Huri; stadyumlarda engellilerle çalışan gönüllü sayısının 450'ye, genel gönüllü sayısının ise 1200'e ulaştığını bildirirken internet, sivil toplum ve halk örgütleri aracılığıyla ilan verildiğini, başlangıçta istenilen sayıda gönüllü katılımı olmayacağı endişesi yaşadıklarını, fakat yüksek sayıdaki gönüllü katılımının herkesi şaşırttığını dile getirmiştir (9).

Zihinsel engellilerin spor yoluyla hayata tutunmaları için düzenlenen özel olimpiyatlara katılan bütün engellilere madalya verilirken, takım oyunlarında engelli oyuncularla birlikte gönüllüler de partner oyuncu olarak yer almaktadırlar (10).

KAYNAKLAR

1. Anonymous (1990) Special Olympics Philosophy Fact Sheet. New York.
2. Özer, D. S.(2001). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
3. Odabaşı, Ö.B. Eligür, F.Baayazıt, B.Bayazıt, B.(2008). Down Sendromlu Çocukların Rekreatif Etkinlik Sonrası Gelişim Özelliklerinde Meydana Gelen Değişiklikler,10th International Sport Sciences Congress, 23-25 Oktober, Bolu-Turkey.
4. Şirinkan. A. Şirinkan, S. Çalışkan, E. (2008). Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öğrenci Bakış Açısıyla Değerlendirilmesi, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C. 10, S. 2, Erzurum.
5. Şekertekin, M. A. Gençdoğan, B.(2003). Spor Eğitimi Alan ve Almanya Üniversite Erkek Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları İle Saldırganlık Durumlarının Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C. 5, S. 1, Erzurum.
6. www.meleklermekani.com adresinden 31.10.2010 tarihinde alınmıştır.
7. www.hurriyet.com.tr adresinden 5.11.2010 tarihinde alınmıştır
8. www.akanbayrakdar.blogcu.com adresinden 25.8.2010 tarihinde alınmıştır.
9. www.teknoportal.gen.tr adresinden 12.9.2010 tarihinde alınmıştır.
10. www.sana.sy/tur. adresinden 21.7.2010 tarihinde alınmıştır.

TÜRKİYE’ DE BEDEN EĞİTİMİNİN TARİHİ VE BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN GELİŞİMİ

¹Fatih KIYICI ¹M. Yavuz KONCA ²Gül Eda BURMAOĞLU

¹Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ERZURUM.

¹Atatürk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İngilizce Öğretmenliği, ERZURUM

²Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Osmanlı Dönemi’nden (Özellikle 1839-1876 Tanzimat Dönemi) günümüze kadar Türk spor tarihi içerisinde beden eğitimi ve spor alanındaki gelişmeyi daha da ileriye götürmek için gösterilen çabaları ve geleceğe yönelik olarak hazırlanmış olan programları incelemektir. Osmanlı Devleti, eğitim ve spor gibi alanlarda etkisi hâlen görülen önemli gelişmeler kaydetmiştir. Avrupa’daki sistemlerin benimsenmesi her alanda olduğu gibi beden eğitimi ve spor alanında da etkili olmuştur. Bu dönemde Türkiye’de toplumsal hayatta ve eğitimde spor olgusu daha belirgin bir konum kazanmış ve büyük bir gelişme göstermiştir. Türkiye Cumhuriyeti’nin ilk yıllarında alınan ve bu alanda dünyada ilk olan bir kararla “beden eğitimi” bütün eğitim kurumlarında mecburi ders olarak kabul edilmiştir. Zamanla, birçok strateji geliştirilmiş ve spor şuraları yapılmıştır.

Anahtar kelimeler: Osmanlı, Türk, Beden Eğitimi, Spor.

HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION IN TURKEY AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ABSTRACT

The purpose of this study is to evaluate the attempts made to improve the progress of the physical education and sports in the history of Turkish sports- from the period of Ottoman Empire (especially between 1839-1876) to the present- and plans made for the future. Ottoman Empire made important progress the effects of which are still evident in such fields as education and sports. The appreciation for European Systems had influences on education and sports as well as any other field. The concept of sports in Turkey acquired clear position within the social life and education in this period and improved immensely. During the early years of the Republic of Turkey, “physical education” was made a requisite course in all educational institutions, which was the first decision taken in this sense in the world. In time, many strategies have been developed and sport councils have been established.

Key Words: Ottoman, Physical Education, Sport, Turk

*Bu çalışma, 9-10 Haziran, Sarayova-BOSNA’ da yapılan “International Symposium On Sustainable Development (ISSD’09)” sözel sunu olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Osmanlı'da Beden Eğitimi ve Spor

Osmanlı'nın kuruluş döneminde dağcılık, kılıç sporları, avcılığın yanı sıra güreş ve ok atma sporları da Osmanlı spor örgütlerinde kurallarıyla yapılan spor faaliyetleridir¹. Orhan Beyin spora verdiği önem ve onu devlet teşkilâtı içine alması, kendisinden sonra gelen padişahların da spora en az onun kadar önem vermelerine neden olmuştur. Türk spor hareketleri Orhan Beyden sonra zamanın okulları olan medreselere, Enderun mekteplerine girmesine yol açmıştır. Dünyanın en eski spor organizasyonlarından biri olan Kırkpınar güreşleri de Osmanlı döneminde başlamıştır (Gümüş'e göre 1349, yaygın olarak da 1361). Osmanlı Devletinin de beden eğitimi ve sporu, atalarında olduğu gibi savaş eğitimi amacıyla uygulamış ve teşkilâtlandırmışlardır. Bundan dolayı beden eğitimi ve spor, eğitim kurumlarında ders olarak değil talim olarak yer almıştır². Türk İslâm tasavvufunun ana merkezleri olan tekkeler, dil, din, sanat, felsefe, spor vb. alanlarda halkı yetiştiren birer halk okulu ya da yaygın eğitim kurumlarıydı diyebiliriz³. Osmanlı'da bu tekkelerin bazıları spor tekkeleri olarak teşkilâtlandırılmıştır. Ana branş ata sporumuz güreş olsa da diğer spor dalları da (okçuluk, cirit, binicilik, gürz vb.) bu tekkelerde yapılırdı. Günümüz kulüpçülüğünün kökeni olarak tekkeleri

söylenmektedir. Ancak tekkelerin sosyal güvenlik açısından barındırdığı sporculara daha fazla imkân tanınmaları, tekkelerin günümüz kulüplerinden farklı bir özelliğidir⁴.

Osmanlı Devletinin çöküş dönemlerinde sosyal fonksiyonlarını yitiren ve amaçları dışında faaliyet gösteren birer kuruluş hâline gelen spor tekkeleri, Anadolu'da spor yaptıran üç araçtan biri ama en önemlisi olarak, yirminci yüzyılın başlarına kadar varlığını sürdürmüştür⁵. Osmanlı'da spor teşkilâtlanmasının ikinci biçimi ise vakıflardır. Tekkelerin vakıfları, Osmanlı vakıf düzenindeki yapılar gibi teşkilâtlanmıştır. Bu vakıflar kendi imkânlarıyla ürettikleri gelirlerini tekkeye ve sporculara kullanarak karşılamaktaydılar bu vakıflara; Bursa'nın fethinden sonra Orhan Bey'in eşi Nilüfer Hatun tarafından kentin güneyinde Pınarbaşı'nda, pehlivanların güreş yaptığı ve halkın eğlence yeri olarak kullandığı bir vakıf oluşturulmuştur. Bu vakıflar daha sonraları "Güreşçiler Tekkesi" adıyla tanınmıştır. Ayrıca İstanbul'da Sıra Seviler'deki "Ahmet Efendi Zaviyesi"ni "örnek olarak verebiliriz"³.

Vakıflarda sporcular dönemin padişahları, vezirleri, paşaları, beyleri, büyük toprak ağaları ve zengin kişilerinin koruması altında bulunmaktaydı. Osmanlı'da sporun teşkilâtlanmasının

üçüncü ve 650 yıldır var olan geçici kurumun, Kırkpınar güreşleriyle özdeşleşen “Ağalık” düzeninde buluyoruz. Kesin bir tarih saptanmamakla birlikte on dördüncü yüzyılın ilk yarısında kurumsallaşmıştır⁵. Ağa, Kırkpınar’a pehlivanları ve seyircileri çağıran, konukları karşılayan, ağırlayan, yemek veren, yatacak yerleri hazırlayan, güreşlerin yapılmasını sağlayan, ödülleri dağıtan ve güvenlik düzenini kontrol eden sorumlu ve yetkili kişidir².

Geleneksel Spor Örgütlenmesinden Kulüpleşmeye Geçiş

Modern Beden Terbiyesi Osmanlı İmparatorluğu’nda ilk kez askeri okullar bünyesinde uygulandı. 1860’ların ilk yarısından itibaren basit fiziki idmanlar ve çeşitli mücadele sporları askeri okulların programına girmişti. 1870’lere doğru diğer bazı sivil okullarda jimnastik derslerini riyazat-ı bedeniye adı altında programlarına aldılar. Mekteb-i Sultani genellikle bu okulların ilki olarak kabul edilir⁶.

Osmanlı’da spor teşkilâtını oluşturan geleneksel kurumlar Tanzimat Batıcılığıyla yerlerini 19. yüzyılın sonlarına doğru kulüpleşmeye bırakmıştır. Tanzimat döneminde her alanda olduğu gibi, spor alanında da batıcılık kendini göstermiş ve geleneksel kurumlar ve uygulanan sporlar bir yana bırakılarak evrensel olarak uygulanan sporlara ve teşkilatlanmaya geçiş hızlandırılmıştır.

Dünyada modern sporlar 19. yy. başlarından itibaren belirli kurallara göre yapılmaya ve gelişmeye başlamıştır. Ülkemizde modern sporlar batılı ülkelerden sonra 1870’li yılların başında kendini göstermeye başlamıştır⁷.

Modern sporların ülkemize ilk girişi eğitim kurumlarımız vasıtasıyla olmuştur. Tanzimat döneminde sporun dünyada ulusal düzeyden uluslar arası düzeye çıkması, Tanzimat batıcılığı, ülkenin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik durumun yani sıra, misyoner faaliyetler de geleneksel spor örgütlenmesinden kulüpleşmeye geçişi hızlandıran sebepler arasında görünmektedir. Ülkemizdeki ilk jimnastik hocaları yurt dışından getirilmiştir (Curel, Monsieur, Stangali gibi). Okullardaki cimmastikhaneler bunlar tarafından dizayn edilmiştir⁴.

1904 yılında açılan bu özel cimmastikhane yetişenlerinden Jorj ve Nicola Elibardi kardeşler 1906 Atina Ara Olimpiyatlarında jimnastik yarışmalarına katıldılar. Jorj (Yorgo) “10 m ipe tırmanma” da saniye ile birincilik kazanmıştır⁸. Ülkemizde geleneksel spor yapısından kulüpleşmeye geçiş Tanzimat döneminde yani 19. yüzyılın ikinci yarısında olmuştur. Ancak kaynaklarda kurulan ilk kulüplerle ilgili çelişkili bilgiler vardır⁹.

Tanzimat döneminde futbol bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla

yayılmaya ve örgütlenmeye başlamıştır. Osmanlı Devletinde ilk kulüpleşme yabancılar tarafından olmuştur. Şöyle ki; İstanbul'da “Moda”, “Kadıköy”, “İmagene”, İzmir'de “Football and Rugby” İngilizler tarafından, “Elpis” Rumlar tarafından kurulmuştur. Bunlara ilâveten 1867 de “Imperid Yatching and Boating” adıyla kurulmuştur⁷. Bu kulüpler kaynaklarda ilk kurulan kulüpler olarak geçmektedir. İlk kurulan Türk kulüpleri ise Fişek'e göre, 1899'da “Black Stocking”, Bilge'ye göre 1903 yılında kurulan *Beşiktaş*'tır^{3,5}.

Osmanlı'da 1908 I. Meşrutiyetin ilânına kadar futbol yabancıların tekelindeydi. Yabancıların örgütlenme açısından sorunları yok iken, o dönemde Türklerin bir araya gelmeleri, kulüp, dernek kurmaları devlet tarafından yasaklanmıştı. Tanzimat dönemi ile birlikte beden eğitimi ve spor, batıda olduğu gibi hayata dönük bir ders olarak kabul edilip, okulların ders programlarında yer almaya başlamıştır. 1863'te askerî okullardan Harbiye ve Askerî İdadîlere lüzumlu aletler ve tesisler yaptırılarak, beden eğitimi ve spor, jimnastik dersi olarak ders programlarında yer almaya başlamıştır^{3,5}.

Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı, Osmanlı'nın son dönemlerine damgasını vuran, ilk çok sporlu, çok kulüplü ulusal bir örgütlenmedir. Temel amacı, İstanbul liglerinde süren karmaşaya son vermek olan Türkiye

İdman Cemiyetleri İttifakı, 27 Ocak 1921'de 14 ayrı spor kulübü tarafından kurulmuş ve 8 Haziran 1922'de de resmi nitelik kazanmıştır. İttifak, dağınık spor kulüplerini bir çatı altında toplaması; ayrı yönetmeliklerle faaliyetlerini sürdüren bu kulüpleri, tek yönetmelik altında birleştirmesi bakımından önem taşır¹⁰.

Türk Sporunun Politikasına İlişkin Mevcut Durum

Türkiye açısından baktığımızda Türk sporunun yapısının, toplumdaki siyasal, sosyal, ekonomik ve kültürel değişimlere koşut özellikler kazandığı görülmektedir¹¹. 1990'lı yıllarda sporda çağ atlama dönemecine giren Türkiye, 2000 'li yıllara maalesef gerileme dönemiyle yaklaşmıştır. Gerek alt yapıda, gerek eğitimde, gerekse parasal kaynaktan başlatılan hamleler; yerini planlanan spor müsabakalarının parasal kaynağını nasıl ve nereden bulabiliriz düşüncesi ile birçok eğitim ve kamp çalışmaları ile yurt içi ve dışı müsabakaları iptal etmeye terk etmiştir. Ancak son 5 yılda, federasyonlara aktarılan bütçede büyük bir artış olmuştur. Bunun yanında büyük spor organizasyonlarına aday olunmuş ve bunlar başarı ile gerçekleştirilmiştir. Bunlar; Avrupa Şampiyonlar Ligi finali, yaz dünya üniversiteler arası spor müsabakaları, Avrupa ve dünya basketbol şampiyonaları ilk göze çarpanlardır. Özellikle yaz sporlarında öne çıkan ülkemiz, kış sporlarında ise 2011 Dünya Üniversiteler Kış oyunlarının

organizasyonunun almış ve bu anlamda Erzurum' da birçok kış branşı için yeni tesis inşa edilmeye başlamıştır. Bu tesisleşme beraberinde birçok yeni branşta sporcu yetiştirilmesini sağlamıştır (kayakla atlama, curling, short track, buz hokeyi vb.). Bu yatırımlar kısa sürede etkisini gösterebileceği gibi asıl katkı orta ve uzun sürede mutlaka görülecektir. Avrupa'nın en genç nüfusuna sahip ülkemizde çocuklarımızı ve gençlerimizi sporun içine ne kadar çok çekebilirsek o kadar çok sağlıklı nesiller oluşturabiliriz.

Spor partiler üstüdür ve tek politikası vardır ki o da topluma hizmettir. Ülkemizde 12-24 yaş grubunun toplam nüfusumuz içindeki oranı %30'lara ulaşmıştır. Gelişmiş tüm ülkeler genel nüfusları içinde azalan gençlik oranının yükseltmek amacıyla çalışmalar yaparken, ülkemiz bu büyük potansiyeli 2000'li yıllara en güzel şekilde hazırlamak ve çocuklarımızın, gençlerimizin bu günlerini en iyi şekilde değerlendirmelerini sağlamayı temel hedef olarak belirlemek zorundadır¹².

Özerk Federasyonlar;

Spor federasyonları, hiç kimsenin üzerinde etkili olamayacağı spor adamları ile kulüp temsilcilerinden oluşan ve kendi dinamiği içinde *Özerk* bir yapıya kavuşturulmalıdır. Öyle ki, demokrasi ile idare edilen gelişmiş batılı ülkelerde devler sporu organize eder, gerektiğinde

yardım yapar, kontrol eder ihtiyaç halinde tesisini kurar ve denetler¹².

Sponsorluk;

Sporun etkili gücünü fark eden bütün gelişmiş ülkeler ve iş çevreleri hem kendi propagandalarını, hem de ürünlerinin tanıtımını spor müsabakaları aracılığı ile yapmaya ve bu şekilde iç ve dış ticaret hacimlerini arttırmaya özen göstermektedirler. Sporun etkili gücünden sanayi, ticari ve tarım sektöründe faaliyet gösteren iş çevrelerinden istifade etmelerini sağlamak amacıyla ulusal ve uluslar arası spor müsabakalarının pazarlanmasında yarar görülmektedir. Böylece sponsorlar aracılığı ile devletin spora ayırdığı kaynağın dışında özel sektörde spor faaliyetlerine katkısı sağlanacak ve sporumuzdaki başarılar daha da artabilecektir. Sponsorluğun teşviki için vergiden muafiyet ve spor için yapılan tüm bağışların ve bağışı yapanların vergilerinden indirim sağlanması konusunda gerekli düzenlemeler yapılmalıdır¹³.

Devlet planlama teşkilatının sekizinci beş yıllık kalkınma planında, Türkiye' nin sportif faaliyetlerde çağdaş anlamda gerek tesisleşme, gerekse geniş halk kesimlerine yaygınlık ölçüleri açısından belli bir seviyeye gelemediği belirtilmiştir. Bireysel anlamda önemli başarılar olmakla birlikte, sporun bir toplum felsefesi haline henüz gelemediği rapor edilmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Gerek bireylerin fiziki güçlerinin arttırılması ve ruhsal gelişimlerinin sağlanması, gerekse de toplumda sporun yaygın bir hale getirilebilmesi sosyal ilişkiler ağının kurulmasına bağlıdır. Toplumda çağdaş spor bilincinin yaygınlaştırılmasında her sektöre önemli görevler düşmekte olup, devletin de spor altyapısını, spor eğitimini ve hukuki mevzuatı buna uygun olarak hazırlaması gerekmektedir.

Çeşitli yaş ve statüde bulunan kimselerin spor yapabilme imkânına kavuşturulabilmesi ideal bir hedef olup, bunun için doğal olarak, önce bireylerin sosyal ve ekonomik refahının arttırılması, daha sonra eğitim kurumlarının, ailenin ve son olarak da kitle iletişim araçlarının rolü yadsınamaz. Toplumda özellikle alanlarındaki lider vasıflı kişilerin önderliğinde, engelli ve izci gruplarını kapsayan değişik gruplarla yapılacak yürüyüş ve benzeri sportif faaliyetler, önce sağlık amaçlı, daha sonra performans sporuna yönelik amaçların gerçekleşmesine önemli katkılar sağlayacaktır. Bugün Türk sporunun içinde bulunduğu durum düşündürücü. Yoğun bir genç nüfus olmasına karşın, aktif olarak spora yönelim tatmin edici boyutta olmaktan çok uzak. Pasif olarak spora yönelimse futbol ve basketbol dallarında görülüyor. Daha çok yeni branşların, bölgelere uygunluk derecesi araştırılarak tesisleşmeye gidilmelidir.

Mevcut spor liseleri teorik olarak iyi ancak, uygulamada sorunlar yaşanmaktadır. Bu sorunlar giderilmelidir. Ayrıca sporcuların erken yaşlarda yetiştirilmesi gerçeğini hesaba katarak her ilde ilköğretim okulları içerisinde pilot okulları seçip, bu okulları spor lisesi için bir altyapı haline getirilmesi düşünülebilir. Sporumuzun idari yapısı yeniden düzenlenmeli, özerk ve demokratik bir yapıya kavuşturulmalı, etkinlik, verimlilik ve performans çalışmaları yapılmalı, spor altyapısına ilişkin radikal düzenlemelere gidilmelidir. Federasyonlar idari ve mali özerkliğe kavuşturulmalıdır. Sporda devlet politikası oluşturulmalı, özerk spor teşkilatı, bu politikaya uygun hedefler ve planlar tayin etmeli, tek havuzda toplanacak kaynaklar, bu hedeflerin ve programların gerçekleşmesi amacıyla etkin, verimli ve rasyonel kullanılmalıdır.

Dünyadaki mevcut durum ışığında “Türkiye’de Sporcu yetiştirme Stratejilerinin Geliştirilmesi” ne ilişkin görüş ve öneriler uzman kişiler tarafından tartışılarak güçlü sponsorlar desteği ile uygulama ortamı aranmalıdır.

KAYNAKLAR

- 1.Tayga, Y. Türk Spor Tarihine Genel Bakış, Ankara. 1990.
- 2.Gümüş, A. Kırkpınar Güreşleri. Ankara: GSGM Yayını, 1990: 3,40.
- 3.Bilge, N. Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1988: 17-36.
- 4.Soyer F. Osmanlı Devletinde (1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2004: 209-225.

- 5.Fişek, K. Spor Yönetimi. Ankara: A. Ü. SBF Yayınları 1983: 256-268.
- 6.AKIN Y. Gürbüz ve Yavuz Evlatlar, İstanbul İletişim Yayınları, 2004: 56.
- 7.Atabeyoğlu, C. Spor Tanzimattan Önce Cumhuriyete Türkiye Ansiklopedisi, İletişim yayınları,1985: 1474-1479.
- 8.Kahraman, A. Osmanlı Devletinde Spor. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları 1995: 638, 640, 641.
- 9.Sümer, R. Türkiye’de Spor Kulüplerinin Yapıları Yönetimdeki Yerleri ve Sorunları Boş Zamanları Değerlendirme Alanları ve Toplumsal Çevreleri İle İlişkileri Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Ankara. 1997
- 10.HİÇYILMAZ E. Sporda Batılılaşma Hareketleri, İstanbul Esenış Lisesini Koruma ve Yaşatma Derneği Eğitim ve Spor Yayınları,1983.
- 11 Atalay,A. Osmanlı ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Döneminde Sporda Batılılaşma Hareketleri, Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 2007: 2, 2.
- 12.DPT. Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Beden Eğitimi, Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu, DPT Yayını: 2513, Ankara, 2000.
- 13.www.sportoto.gov.tr (2002).