Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi
Sayı: 4 Haziran 2000

ŞAİR AHMEDI

Arş. Gör. Kemal TİMUR

ÖZET

Şair Ahmedî M.yüzyılda yaşamış, önemli divan şairlerimizden birisidir. Kütahya'lı şair Şeyhi'ye hocalık yapan Ahmedi, Türk Edebiyatının Anadolu'da kurulup yerleşmesinde önemli hizmetlerde bulunmuştur. Bununla beraber, Yunus Emre ve Nasrettin Hoca gibi, Ahmedi'nin de memleketi tam olarak bilinmemektedir. Biz de bu makalemizde, her ne kadar şairin sanatı ve eserleri hakkında bilgi verdik ise de daha çok bu yönü üzerinde durduk.

GİRİŞ

Büyük insanların hayatlarını inceleyenler onlara duyulan sevginin göstergesi olarak onları kendileriyle özdeşleştirmişlerdir. Bundan dolayı büyük insanların doğum yerleri, mezarları, memleketleri konusunda birçok rivayetler ortaya çıkmıştır. Halbuki herkes biliyor ki, insanın, birtek memleketi olur, bir defa doğar, ölür ve dolayısıyla bir tane de mezarı olur. Bizim tarihimizde böyle birçok memleketi, şehri ve mezarı olan şahsiyetlerimiz bulunmaktadır. Ibn-i Sina, Fuzulî ve Hz. Mevlana'ya bir çok millet sahip çıkarken; Yunus Emre ve Nasrettin Hoca'nın da bir kaç yerde mezarı bulunmaktadır. Biz bu kategoriye giren şahsiyetlerden Şair Ahmedî üzerinde durmak istiyoruz.

Anadolu'da, Türk edebiyatının yerleşip gelişmesinde rol oynayan önemli şahsiyetlerden biri olan Ahmedî, kaynakların bildirdiğine göre son derece zeki, zarif,

Dumlupınar Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fak, Türk Dili ve Edebiyatı Böl. Arş. Görevlisi

bilgili ve hazırcevap bir kişiliğe sahiptir. Şâirin bu özelliklerini takdir eden dönemin padişahları, onunla sık sık beraber olmaktan ve sohbet etmekten zevk almışlardır.

Dönemin meşhur şâirlerinden Şeyhî'ye hocalık yapan Ahmedî, Türk edebiyatının Anadolu'da kurulup yerleşmesinde önemli hizmetler yapmıştır. Ahmedî'nin, İran edebiyatının, özellikle Klasik Fars şiirinin etkisinde kalarak yetiştiğini, bununla birlikte, zamanla, Türkçe'yi, tam anlamıyla ve büyük bir ustalıkla kullanarak duygu ve düşüncemizi başarıyla sergilediğini söylemek de mümkündür.

Şâir Ahmedî'nin, 1412 ya da 1413'de seksen yaşında vefat ettiğini kaydeden kaynaklar, nereli olduğu ve nerede vefat ettiğine dair henüz kesin bir hüküm verememişlerdir. Memleketinin, Kütahya, Amasya veya Sivas olduğu konusunda ihtilaflı görüşler bulunmaktadır.

İsmail Hakkı Uzunçarşılı, Şâir Ahmedî'nin Kütahyalı olduğu görüşünü ileri sürerek: "Lâtifi ile Âli pndördüncü asrın en maruf şâirlerinden olan Ahmedî'nin Sivaslı olduğunu söylüyorlarsa da mevsuk değildir. Taşköprülüzâde ile Müstakimzâde (Mecellet'ün-nisab) ismindeki eserinde Germiyanlı olduğunu yazarlar. Timurlenk ile Ahmedî arasında geçen ve yanlış olarak Nasreddin Hoca'ya isnad olunan meşhur "Futa" yani peştemal hikayesinin Kütahya'nın "Kemer" hamamında cereyan ettiği Kütahyalılarca mütevatir olarak söylendiğinden ve zaten Ahmedî de Kütahya'da vefat ettiğinden mumaileyhin Germiyanlı olduğu iddiası daha kuvvetlidir. Belki de Uşak'ir Sivaslı köyündendir... Ahmedî tab'an şen, hoş sohbet, latifeci bir şâir olup (815 H 1412M.) senesinde seksen yaşını mütecaviz olduğu halde Kütahya'da vefat eyledi." şeklinde açıklama yapmaktadır.

Nihad Sami Banarlı ise bu konuda: "Ahmedî'nin tahsilini Mısır'da yapmış olduğu üzerinde kaynaklar birleşmektedirler. Şu halde en kuvvetli ihtimal ile Germiyanlı olan şâir, gençliğinde Molla Fenari ve Hacı Paşa ile birlikte Mısır'a gitmiş ve orada Şeyh Ekmelüddin adlı bir âlimin yanında tahsil görmüştür." şeklindeki açıklamasından sonra şâirin nereli olduğu konusunda da şu yorumu yapmaktadır:

"Filhakika Kütahya Vahid Paşa kütüphanesi memuru H. Aydın'dan aldığım bir mektupta -Şâir Ahmedî'nin mezarı şimdilik Kütahya'da ma'lum değildir- denilmesine ve Âli'nin şâir hakkında -Sivas vilayetinden olduğuna şüphe yoktur- diye ısrar etmesine rağmen, hayatının ilk zamanlarında her yerden çok Germiyana bağlı olduğu göze çarpan Ahmedî, ölümünün de Germiyan Beyliği'nin Payitahtı olan Kütahya'da vuku buluşu rivayetini oldukça manalı bir malumat olarak karşılamak lazım gelmektedir."

Banarlı, yine ayrı eserinde: "Doğduğu yer için de Şark menbalarının verdikleri bilgiler, birbirini tutmamaktadır. Lâtifi ve Âli Sivaslı olduğunu söylüyorlar Taşköprülüzâde "Vilayat-ı Germiyan'dandır" diyor. Tahir Bey ise Lâtiff'nin rivayetini

Uzunçarşılıoğlu, ismail Hakkı, "Kütahya Şehri, Kütahya Fahri Hemşehrisi, Balıkesir Mebusu", ist 1932, s. 215, 216.

Banarlı, N.Sami. "Ahmedî ve Düsitûn-ı Tevârih-i Mülûk-i Al-i Osman". Türkiyat Mecmuası, C.6. 1930, 39, S. 49. 176, s.54.

a.g.c, s.55.

doğru bulmayarak, Amasyalı olduğunu ileri sürüyor, Tahir Bey'in bu fikri "Eslâfın nakli gibi" kaydına rağmen şâirin 815-1412 yılında Amasya'da ölmesinden doğmuş olmalıdır. Ancak hiç kimse doğduğu yerde ölmek mecburiyetinde olmadığı gibi; Murat I, Bayezid I ,Emir Süleyman ve Mehmet I devirlerinde yaşayan şâirin gençliğinde Mısır'da tahsil ettiği ve tahsil dönüşünde Germiyanoğullan'nın yanında çalıştığı, hatta "İskasnderriâmesi"ni "Murat Han Gazi" devrinde boy beylerinden -Germiyan Beyi-Mir Süleyman namına yazmış olduğu düşünülürse; ve bu düşünceye Ahmedî'nin bu büyük eserini bir aralık Germiyan'da valilik yapan Şehzade Bayezid'in teşviki ile te'lif veya ikmal ettiği kitğındaki sözleri de ilave olunursa Germiyan'a bu derece bağlı olan sanatkârın Amasyalı değil, Sivaslı olması bile oldukça uzak bir ihtimal halinde kalır."[4] der. Bu yorum ve açıklamalardan anlaşıldığına göre Nihat Sami Banarlı'da da şâirin, Kütahyalı olduğu kanaati ağır basmaktadır.

Ahmedî'nin hemen hemen, bütün eserleri hakkında çalışma yapan Yaşar Akdoğan ise bu konuda yukarıdaki fikirlere pek katılmamakta ve bu konudaki görüşlerini şöyle açıklamaktadır: "Kaynaklarda, Germiyanlı, Sivaslı, Amasyalı olarak zikredilen şâirimizin; kesin olarak nereli olduğu bilinmemektedir. Ancak onun bir çok mısralarında gurbet acısı çektiğine, fırsat bulabilse si'aya döneceğine dair bazı ifadelerinden hareket ettiğimizde, onun hakkında en sağlam bilgileri ver ligine inandığımız İbn-i Arabşah'ın ; Ahmedî'nin, ömrünün sonlarına doğru Amasya'da bulunup seksen yaşını geçmiş olarak orada vefat ettiğini haber vermesi, Ahmedî'nin Amasyalı olduğu intibaını vermektedir... Ayrıca, Ahmedî'nin Amasya'yı medhedici mısraları da onun orah olduğu kanaatini teşvik etmektedir:

Cemâlün vasfi-y-la Ahmedî nazmı safasından
Amasiyye urur ta'ne bu gün Mısr-ıla Şiraz'a

Sabâ vurur-Isan Rum'a selâm it benden ashaba
V'eger hâlüm sorarlarsa haber virgil ol ahbaba"

Yaşar Akdoğan, şâir Ahmedî'den Amasya ile ilgili mısralar nakledip, şâirin Amasya'lı olduğunu söylemesine karşılık, Kütahyalı şâirler üzerine araştırma yapan Hamza Güner de şâirin Kütahya ile ilgili beyitlerini aktararak bu konuda şu görüşleri ileri sürmektedir: "Ahmedî'nin kesin olarak hangi tarihte öldüğü ve nerede gömülü olduğu bilinmemekle beraber, şâirimizin ömrünün son günlerinde Kütahya'da bulunduğu ve burada öldüğü ve kabrinin Ulu Cami Haziresi'nde ve en kuvvetli ihtimal ile Sultanbağı kabristanındaki Dörtdirekli'de gömülü olduğu anlaşılmaktadır."[6] Ayrıca şâirin Kütahya hakkındaki şu beytini nakletmektedir:

Şehr-i Kütahya efkânımdan âciz Vasfiyâ
Hicret etsem, ger Hicaz ve Isfahan ağlar bana.[7]

İslam Ansiklopedisi'inde ise şâirin 1413'de Amasya'da vefat ettiği geçmektedir.

[4] a.g.e, s.52, 53.

Akdoğan, Yaşar, "İskendernümeden seçmeler", Kültür ve Turizm Bak. Yay. 1988, s.5, 6.

Güner, Hamza, "Kütahyalı, Divan, Halk, Tekke, Aşık ve Ozanlar", Kütahya II Basımevi 1967, s.35.

a.g.e., s.35.

fi£.£

İsmail Hakkı Uzunçarşılı; Latifi ile Ali'nin, Ahmedî'nin Sivaslı olduğu görüşünü kabul etmeyerek, Taşköprülüzâde ile Müstakimzâde'nin şairin Germiyanlı olduğu görüşü ve Timurlenk ile Ahmedî arasında geçen ve yanlış olarak Nasrettin Hoca'ya isnad olunan meşhur "Futa" yani peştemal hikayesinin Kütahya'nın Kemer Hamamında cereyan ettiğini delil göstererek, şairin Kütahyalı olduğunu söyler. Nihad Sami Banarlı da; Latifi ve Ali'nin, Şair Ahmedî'nin Sivaslı olduğu görüşünü ve Tahir Bey'in Amasyalı olduğu görüşlerini anlatmakla birlikte, Taşköprülüzâde ve Kütahya Vahid Paşa Kütüphane memuru M. Aydın'dan aldığı bir mektubu delil göstererek şairin Germiyanlı olduğu görüşünü daha fazla benimsemektedir.

Yaşar Akdoğan; Ahmedî'nin memleketi konusundaki farklı görüşleri anlattıktan sonra, İbn-i Abrahşah'ın görüşü ve şairin Amasya'yı medhedici bazı beyitlerini delil göstererek, Ahmedî'nin Amasyalı olabileceği kanaatini ileri sürer. Bununla beraber, Kütahyalı şairler hakkında araştırma yapan Hamza Güner de; Ahmedî'nin Kütahya ile ilgili bazı beyitlerini naklederek onun Kütahyalı olduğunu söyler.

Anlatılanları dikkate alıp değerlendirecek olursak; kesin olmamakla beraber, şâirin Kütahyalı olduğu daha ağır basmaktadır. Ayrıca, Ahmedî'nin, meşhur Kütahyalı şâirlerden Şeyhî'ye de hocalık etmesi, şâirin Kütahyalı olduğu görüşünü biraz daha kuvvetlendirmektedir.

Her ne kadar memleketi ve hayatı hakkında yeteri kadar malumatımız yoksa da, şâirin, kuvvetli bir tahsil gördüğü, devrinde ve daha sonra gelen bir çok şâiri etkilediği anlaşılmaktadır.

Şâir kuvvetli bir medrese tahsili görerek öğrenimini Mısır'da tamamlamıştır. Önce Germiyan Beyleri'ne sonra Osmanoğulları'ndan Yıldırım Bayezid, Emir Süleyman ve hatta Aksak Timur'a ve daha sonra Osmanlı Padişahı Mehmet Çelebi'ye kasideler sunmuş, bu Padişahlar da ona iltifat edip, büyük ilgi ve saygı göstererek onu saraylarına almışlardır.

Ahmedî, zamanının zengin tasavvuf kültürünü iyi bildiği halde daha çok din dışı konular üzerinde eserler vermiştir. Gazellerinde, kasidelerinde ve mesnevî şekliyle yazdığı aşk ve macera hikayelerindeki sanat anlayışı ve söyleyişi ile asrın öteki şâirlerinden üstündür. Bundan dolayı, kendisinden sonra gelen; Şeyhî, Hatipoğlu, Hayatî, Münirî, Bakî, Kemal Paşazade gibi şâirler, O'ndan hürmetle bahsetmişlerdir. Hatta en meşhur divan şairimiz olarak kabul edilen ve 16. asra damgasını vuran Fuzulî, Leyla vü Mecnun isimli eserinde Ahmedî'den bahsetmeden geçemez;

Hem ilm fenninde nüktedânlar
Hem söz revişinde dür feşânlar
Kim söz revişinde dür feşânlar
Kim eyler -idi dekâyık-ı râz
Şeyhî'den Ahmedî'den âgâz.

Fuat Köprülü; "Bu asrın en büyük şâiri olarak, Nesimi'yi istisna edersek, İskendernâme sahibi meşhur Ahmedî'yi kabul etmek lazımdır... Ahmedî, şiirlerinin kemiyeti ve keyfiyeti itibariyle bu asrın bütün şâirlerine faiktir. Lisanı daha düzgün, üslubu mevzularının icabına göre mütenevvi, tasvirleri daha renklidir. Şiirlerinde

taşkın bir lirizmden ziyade bir sanatkâr itinası vardır,"[4] cümleleriyle Ahmedî'nin sanat yönünü açıklamaya çalışır.

Prof. Dr. Faruk Kadri Timurtaş'da Ahmedî'nin yetişme tarzı ve sanatı hakkında şu açıklamalarda bulunur: "Ondördüncü asrın en çok eser veren, klasik edebiyatın kurulmasında büyük rolü olan Ahmedî'dir. Germiyan beyliği sahasında yetişen Ahmedî önce Kütahya'da okumuş sonra Kahire'de Şeyh Ekmelüddin'den ders görmüş, burada İslamî ilimlerden başka tıp ve matematik de öğrenmiştir... Fazla sayıda ve hacimli eserler veren Ahmedî, büyük şâir olmamakla beraber devrinin üstadı ve Türkçe'yi iyi kullanan, nazım tekniğine hâkim kudretli bir sanatkârdır... Ahmedî, Divânındaki kaside ve gazellerinde İran şiir mektebinin sanatlarını gösterdiği gibi, Türk ruhunun inceliklerini ve Türkçe'nin ifade gücünü de aksettirmiştir."[5]

Asıl adı Tâceddin İbrahim olan şâir, Ahmedî mahlasını, Hazreti Peygambere olan hayranlığından dolayı seçmiştir. Ahmedî kelimesi mana olarak, Ahmed'e mensup anlamındadır. Ayrıca ebced hesabıyla altmış üç karşılığındadır ki bilindiği gibi bu yaş, peygamberimizin vefat yaşıdır.

Ahmedî'nin, içinde sekizbin beyti aşan **"Divanı"**, sanat bakımından en güzel eseri sayılmaktadır. Bu Divan'da, şâirin sanat gücünü gösteren eserler, kaside ve gazelleridir. Bu kasidelerin çoğu, başta Emir Süleyman olmak üzere dönemin padişahlarına sunulmuştur. Ahmedî'nin Divanı üzerinde iki doktora çalışması yapılmış olup bunlardan ilki Tunca Kortantamer'indir (Tunca Kortantamer, Leben und weltbild des Altosmaischen Dichters Ahmedî und Besonderer Berücksichtigung Seines Divans, Freiburg 1973). Ayrıca Yaşar Akdoğan da Ahmedî Divanı'nın tenkitli metnini hazırlamış ve eserin dil özelliklerini incelemiştir.

Şâirin, ikinci önemli ve büyük eseri "İskendernâme"sidir. Hatta Iskendernâme şâirin en mühim eseri olarak da kabul edilmektedir. Eser fa'ilatün fa'ilatün fa'ilün kalıbıyla yazılmıştır. Bu mesnevinin konusu, Makedonyalı -eskilerin tabiriyle- İskender-i Kebîr'in hayatı ve fetihleridir. Bu eseri yazarken İran şâiri Nizamî'den ilham alan şâir, bu eserin arasına o zamanın bütün ilimlerini koyarak esere "Doğu ilimlerinin manzum ansiklopedisi" hüviyetini kazandırmıştır. Ayrıca eserin "Osmanlı İmparatorluğu'nun kuruluş tarihine ait bir kısım bilgiler bulundurması bakımından da ayrı bir kıymet taşır. **"Dâsitân-ı Tevârih-i Mülûk-i Al-i Osman"** adını taşımakta olan bu kısım, Ahmedî'nin muasırları tarafından yazılan, fakat elde edilemeyen birkaç eser istisna edilirse Osmanlı tarihine ait -ilk Türkçe manzum kronolojik- eser olma özelliğine sahiptir. Eseri N. S. Banarlı tetkik etmiştir. Ayrıca Ahmedî'nin İskendernâmesi tıpkı basım olarak çıkmıştır (Ahmedî, İskendernâme, İnceleme, tıpkı basım, İsmail Ünver, TDK Yay. Ank. 1983). Yine İsmail Ünver, eserdeki mevlit bölümünü, TDAY Belleten 1977, Ank. 1978, s. 355,411'de yayınlatmıştır. Bir de Yaşar Akdoğan, "İskendernâmeden Seçmeler", Ank. 1988 adlı bir çalışma yapmıştır.

Köprülü, Od. Prof. Fuat. **"Anadoluda Türk Dili ve Edebiyatının Tekâmülü"**, Yeni Türk Mecmuası, S.4.S.29I.

Timurtaş, F. Kadri, **"Türk Dünyası El Kitabı"**, Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü, SA-23, II.Baskı, Ank. 1992, s. IH, 114.

Ahmedî'nin bir diğer önemli eseri de **"Cemşid ü Hurşid"** isimli büyük aşk ve macera mesnevisidir. Bu mesnevi, İran şâiri Selman'ın aynı ismi taşıyan eserinin tercümesi sayılmakla beraber, aslında, bunun tıpatıp bir tercümesi olmayıp kendisine mahsus orjinal bir mesnevidir. Eserde, Çin Fağfuru'nun oğlu Cemşid ile Rum Kayseri'nin kızı Hurşid arasında geçen romantik bir aşk öyküsü anlatılmaktadır. Ahmedî eserini Emir Süleyman'ın isteği üzerine kaleme alıp ona sunmuştur. Mehmed Akalın bu eser üzerine doktora çalışması yapmıştır.

Ayrıca, Ahmedî'nin **"Tervihü'l-Ervah"** adlı kitabı, tıbba ve hendeseye ait bilgiler vermesi bakımından önemli bir eserdir. Eser, dörtbin beyti aşan, ilmî-edebî bir mesnevîdir. Mefâ'îlün, Mefâ'îlün, fa'ûlün vezniyle yazılmış olup Emir Süleyman'a sunulmuştur.

"Mirkatü'l-Edeb" adlı eseri Farsça yazılmış manzum bir lügattir. Bu eser, ilk önce Nihat Çetin tarafından tanıtılmıştır(Nihat Çetin, Ahmedî'nin Bilinmeyen Birkaç Eseri, Tarih Dergisi, C.II, İst. 1952). Ayrıca **"Mizanü'l-Edeb"** ve **"Mi'yarü'l-Edeb"** adlı manzumeleri de Farsça yazılmış olup; ikisi de Arapça'nın sarf ve nahvinden bahsetmektedirler. Şairin, **"Hayratu'l-Ukalâ"** isimli Türkçe bir kasidesi ve **"Kaside-i Sarsarı Şerhi"** adlı bir eseri de bulunduğunu çeşitli kaynaklar nakletmektedirler.

KAYNAKÇA

Akdoğan, Yaşar, **"İskendernâmeden seçmeler"**, Kültür ve Turizm Bak. Yay. 1988, s.5, 6.

Banarlı, N. Sami, **"Ahmedî ve Dâsitân-ı Tevârih-i Mülûk-i Al-i Osman"**, Türkiyat Mecmuası, C.6, 1930, 39, S. 49, 176, s.54.

Banarlı, N.Sami, **"Resimli Türk Edebiyatı Tarihi"**, Milli Eğitim Yayınları, İst. 1987, C. I, s. 387-396.

Güner, Hamza, **"Kütahyalı, Divan, Halk, Tekke, Âşık ve Ozanlar"**, Kütahya İl Basımevi 1967, s.35.

Köprülü, Ord. Prof. Fuat, **"Anadoluda Türk Dili ve Edebiyatının Tekâmülü"**, Yeni Türk Mecmuası, S.4, s.291.

Köprülü, Ord. Prof. Fuat, **"İslam Ansiklopedisi"** İstanbul Milli Eğitim Basımevi 1993, C. I,s.216-221

Levend, Agah Sırrı, **"Türk Edebiyatı Tarihi"**, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara 1988,

Şahabeddin Süleyman, **Tarih-i Edebiyat-ı Osmaniye**, Sancakyan Mat. ist. 1328 (1910).

Uzunçarşılıoğlu, ismail Hakkı, **"Kütahya Şehri, Kütahya Fahri Hemşehrisi, Balıkesir Mebusu"**, ist. 1932, s. 215, 216.

Timurtaş, Prof. Dr. F. Kadri, **"Türk Dünyası El Kitabı"**, Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü, S:A-23, II. Baskı, Ank. 1992, s.113, 114.

Dumlupınar Üniversitesi tMpifiJ JP Sosyal Bilimler Dergisi
Sayı: 4 Xbffl^^ Haziran 2000

YAHYA KEMAL BEYATLI'NIN ŞİİRLERİNDEKİ ÖLÜM TEMASI ÜZERİNE BİR TAHLİL

Okt. Hakan DEĞİRMENCİ*

ÖZET

Ölüm, yaşadığımız hayatın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Nitekim, her insan doğacak, yaşayacak ve ölecektir.

Her edebî eser yaşadıklarımıza dâir türlü görüntüleri bizlere yansıtan bir dikiz aynası gibidir.

Eski çağlardan beri edebiyatımıza konu olan "ölüm" realitesi; bazen mistik yaklaşımlarla kabullenilmiş, bazen de felsefi bir problem olarak sorgulanmıştır. Bu çalışmamızda, son dönem edebiyatımızın büyük şâiri Yahya Kemal'in şiirlerindeki ölüm teması üzerinde durduk. Diyebiliriz ki, Yahya Kemal ölüm karşısında bir "rind" edasıyla durmaktadır. O, ölümü "âsûde bir bahar ülkesi" gibi görmekte ve "ölmek kaderde var, bize ürküntü vermiyor" diyerek, büyük bir sükût içinde beklemeye koyulmaktadır.

GİRİŞ

"Ölüm" düşüncesi, XX. asır Türk edebiyatının büyük şairi Yahya Kemal Beyatlı'nın şiirlerinde mühim bir yere sahiptir.

Yahya Kemal'in, "Kendi Gök Kubbemiz" adını taşıyan eserinde ölüm üzerine birçok şiir yer almaktadır. Eserin "Yol Düşüncesi" başlığını taşıyan bölümünde

* DPU Gediz Meslek Yüksekokulu, Türk Dili Okutmanı.

bilhassa rindlik, ufuk ve sonsuzluk düşüncesi etrafında ölüm temasını şekillendiren şiirler bulunmaktadır.

Yahya Kemal'i ölüm düşüncesine sevk eden sebeplerin başında hiç kuşkusuz, annesinin ölümü önemli rol oynamıştır. Nakiye Hanımın 1897'deki ani ölümü genç Yahya Kemal üzerinde âdeta bir şok tesiri yapmıştır. Daha on üç yaşındadır ve iki kardeşi ile birlikte ortada kalmıştır.[1] Şuurunu bu şartlar altında bulmaya çalışan şair, ileride ölümü sorgulayacak, değişik açılardan ele alacaktır.

"Mehlika Sultan" adlı şiirde, ömür, sonu olmayan bir menzile benzetilmiş: menzil içinde bir noktadan ibaret olan insanoğlunun, ömür yolculuğunun bir yerinde öldüğü ve böylece menzile varamadığı anlatılmıştır. Bir seyahate benzetilen ömrün bitmesiyle gurbet erinin kendisini "hayal âlemi"nin içinde bulduğu belirtilmektedir. Bu anlayışa göre insanoğlu bir yolculuk yapmaktadır ve yolculuğun sonunda hayalle karışık bir yeni dünya vardır. Yahya Kemal'deki bu kabulleniş, onun Divan edebiyatının tesiri altında kaldığını göstermektedir. Nitekim, Gürşehrî 'nin "Mantıku't Tayr"[2] adlı mesnevisinde de aynı serüven dikkat çekmektedir.

Bu emel gurbetinin yoktur ucu;
Dâima yollar uzar, kalb üzülür;
Ömrü oldukça yürür her yolcu,
Varmadan menzile bir yerde ölür.

Su çekilmiş gibi, rü'yâ oldu!
Erdiler yolculuğun son demine;
Bir hayâl âlemi peyda oldu,
Göçtüler hep o hayâl âlemine.

Yahya Kemal'de ölüm, korkudan arındırılmıştır. "Sessiz Gemi" isimli aşağıdaki şiire göre, ölüm, sadece geride kalanlar için geçici bir elemden ibarettir:

Artık demir almak günü gelmişse zamandan,
Meçhule giden bir gemi kalkar bu limandan.

Hiç yolcusu yokmuş gibi sessizce alır yol;
Sallanmaz o kalkışta ne mendil ne de bir kol.

1 Orhan OKAY, **Büyük Türk Klasikleri**, "Yirminci Asırda Türk Edebiyatı", C.9, İstanbul, 1992, s. 195.

2 Eser, Iran şairi Şeyh Ferid üd-Din Attâr'ın aynı adlı eserinin Türkçe'ye çevrilmiş hali olmasına rağmen; Gülşehrî, esere birçok manzum hikâyeler ekleyerek ve tertibini değiştirerek daha değişik tarzda yazılmıştır

Fâilâtün - fâilâtün- fâlün vezniyle ve 8184 beyitle yazılmış olan eserde **Mesnevi, Kâbus-nâme, Kelile ve Dimne** ve Esrar- nâme'den alıntılar yapılmıştır. "Şeyh-i san'an" ve "Büşr ile Yemliha" hikayelerinin anlatıldığı eserin ana hatlarını, İslâmiyetteki \ ahdet-i vücûd inancı oluşturur Buna göre, Tanrı tektir ve kâinattaki bütün mahlukât O'ndan gelmiştir yine O'na dönecektir.

Bkz Agâh Sırrı LEVEND, Gülşehrî, **Mantıku't Tayr**, istanbul, 1957

Agâh Sırrı LEVEND, **Türk Edebiyatı Tarihi**, C. 1, Ankara, 1973

Müjgân CUMBUR, Gülşehrî'nin Mantıku't Tayr'ı, DTCF tezi, Ankara, 1952

Necla PEKOLCAY, **İslâmî Türk Edebiyatı Tarihi**, "Gülşehrî" Mad., Cagaloğlu Yayınevi, İstanbul, 1967, s. 131-140.

Fahir IZ-Günay KUT, **Büyük Türk Klasikleri**, "Gülşehrî" Mad., C. 1, Ötüken Söğüt Yayınevi, İstanbul, 1985, s.273-276.

Rıhtımda kalanlar bu seyahatten elemli,
Günlerce siyah ufka bakar gözleri nemli.

Biçâre gönüller! Ne giden son gemidir bu!
Hicranlı hayâtın ne de son matemidir bu.

Dünyâda sevilmiş ve seven nafile bekler;
Bilmez ki giden sevgililer dönmiyecekler.

Bir çok gidenin her biri memnun ki yerinden,
Bir çok seneler geçti; dönen yok seferinden.

beyitlerinden de anlaşılacağı üzere ölüm sessiz bir eylemdir. Rıhtımdan hareket eden gemi, uçsuz-bucaksız bir sonsuzluk ülkesine doğru yol almaktadır. Diyebiliriz ki, Sessiz Gemi'den önce hiçbir şiir, ölümü bu kadar munis ve rahat anlatamamıştır. Sessiz Gemi'yi sadece bu yönüyle bile, edebiyat tarihimizde "anıt eser" olarak kabul etmek gerekmektedir. Şiirde, dikkatleri çeken bir nokta da, "ölüm" kelimesinin hiç kullanılmamış, bunun yerine sembollerden yararlanılmış olmasıdır.

Aynı hissiyat "O Taraf şiirinde de terennüm edilmektedir:

Gördüm ölüm diyarını rü'yada bir gece
Sessizlik ortasında gezindim kederlice.

Şair, hayat duvarının öbür tarafını bir rü'ya olarak tahayyül etmekte ve burada başlayacak âlemi merak etmektedir. Nitekim, aynı şiirin son mısraı olan:

Rü'ya bu. Yoksa başka bir âlem midir ölüm ?

ifadesiyle bunu dile getirmektedir. Şâir, istifham sanatını kullanarak gündeme getirdiği ölüm âlemi hakkındaki hayallerini "Deniz Türküsü" şiirine de taşımaktadır.

Dolu rüzgârla çıkıp ufka giden yelkenli
Gidişin seçtiğin akşam saatinden belli.

Ömrünün geçtiği sahilden uzaklaştıkça
Ve hayâlinde doğan âleme yaklaştıkça,
Dalga kıvrımları ardında büyür tenhalık,
Başka bir çerçevedir, git gide dünya artık.
Daldığın mihveri, gittikçe sarar başka ziya;
Mavidir her taraf, üstün gece, altın derya...

Bu mısralarda bir hayal gemisi teşyî edilmektedir. Yıldızların şarkısını dinleyerek, çetin yolculuğun tesadüfleri içinde ebediyete kadar hür maviliğin hudutlarını yoklayan bir gemi vardır. Geminin kaburgasını ömrün büyük dalgaları, direklerini ise sonsuzluğun kasırgası sürüklemektedir.

A. Hamdi TANPİNAR. , **"Deniz Türküsü ve Yahya Kemal"**, Edebiyat Üzerine Makaleler, İstanbul. 1985, s. 313-320.

Yol Düşüncesi"nde şair;

Bu defa farkına vardım ki ihtiyarlamışım.
Hayâtı bir camın ardında gösteren tılsım
Bozulmuş anlıyorum, çıktığım seyahatte.

mısralarıyla yaşlılığın verdiği bezginliği anlatmıştır. Aynı,bezginlik hali "Düşünce" adlı şiirde:

Hülyası kalmayınca hayâtın ne zevki var.?
Bitsin, hayırlısıyle, bu beyhude sonbahar !

mısralarıyla daha keskin ve daha tesirli bir şekilde dile getirilmiştir.[4]

"Sonbahar" şiirinde yer alan :

Teşrinlerin bu hüznü geçer tâ iliklere.
Anlar ki yolcu, yol görünür serviliklere.

mısraları, "dış âlem" den insan ruhunun derinliklerine dalga dalga inen ölüm senfonisini terennüm eden bir nağme gibidir.

Yahya Kemal'in şiirlerinde geçip giden zaman, acımasızlığı yönüyle şikâyet konusu olmuştur. "Duyuş ve Düşünüş" şiirinde yer alan;

Hiç durmadan, hayât öğütür devreden bu çark.
Ölmek sırayladır, sıralanmakta varsa fark !

beytinden de anlaşılacağı üzere zaman, hayatı öğütmekle vazifelendirilmiş bir çarka benzetilmektedir. Zamanın ilerlemesi:

Sevdiklerim göçüp gidiyorlar birer birer,
Ay geçmiyor ki almıyayım gamlı bir haber.

Kalbim zaman zaman bu haberlerle burkulu;
Zihnim düşünceden dağınık, gözlerim dolu.

beyitleriyle ifade edildiği gibi şairi, derinden sarsmakta, Onun âdeta iflahını kesmektedir. Zira, çarkın her devrinde sevilenler birer birer ve sırası geldikçe ölmektedir.

Buna karşılık "Gurbet" şiirinde, zaman geçmek bilmeyen sinsi bir ezaya benzetilmektedir;

Ömrün derinliğinde süren kaygı günleri !
Yıllarca, fakr içinde hayâtın hüzünleri

Bir çöl çoraklığında hayâlin susuzluğu;
Hem uyku ihtiyaçları, hem uykusuzluğu.

[4] Mehmet ÇINARLI, Halkımız ve Sanatımız, Kültür Bakanlığı Yayınları. Ankara, 1964, s. 33.

En sinsi bir ezâ gibidir geçmeyen zaman
Bin türlü başka çevri de vardır ki bî-aman

Görülmektedir ki, bir önceki şiirinde zamanın hızından şikâyet eden şair, burada zamanın miskinliğinden yakınmaktadır. Buradaki iki farklı yaklaşım, tutarsızlıkla; tutarsızlık ise, ancak şairin içine düştüğü ölüm endişesinin doğurduğu şaşkınlıkla açıklanabilir.

Kendi Gök Kubbemiz'i iyi etüt etmiş dikkatli bir gözün, ahiret yurdunda zaman kavramının durmuş bir saat gibi kaldığını ve dolayısıyla işlemediğini tespit edecektir. Bu teşhisimizin en müşahhas delili "O Taraf şiirinde yer alan aşağıdaki beyittir:

Durmuş saat gibiydi durup geçmiyen zaman .
Donmuş sükût içinde güneş görmiyen cihan.

Divân edebiyatı şairlerinden Bakî ve Şeyh Galip'in etkisini hissettiren "Eylül Sonu" şiiri ise, "bahar-sonbahar" tezadını göstermesi bakımından enteresandır:

Günler kısaldı. Kanlıca'nın ihtiyarları
Bir bir hatırlamakta geçen sonbaharı.

Yalnız bu semti sevmek için ömrümüz kısa...
Yazlar yavaşça bitmese, günler kısalmasa...

İçtik bu nâdir içkiyi yıllarca kanmadık...
Bir böyle zevke tek bir ömür yetmiyor, yazık !

Ölmek kaderde var, bize ürkütü vermiyor;
Lâkin vatandan ayrılışın ıztırâbı zor.

Hiç dönmemek ölüm gecesinden bu sahile,
Bitmez bir özleyiştir, ölümden beter bile.

Şiirin ilk beyti, ihtiyarların psikolojik tavrını ve artık, bir daha ele geçmesine imkân olmayan gençlik dönemine duyulan hasreti ortaya koyması itibariyle Bâkî'nin:

Nâm u nişane kalmadı fasl-ı bahardan
Düştü çemende berk-i dıraht i'tibardan

beytiyle aynı muhtevayı içerir.[4]

Söz konusu beyitte, Kanlıcalı ihtiyarlar bir sonbahar akşamı ışığında geçmiş günleri yâd ederek ve kendilerini alıp götürecek acı rüzgarı beklemeye koyularak zahayyüle dalarlar.

Beyti. "Ilkbahar mevsiminden bir iz, bir belirti kalmadı. Çimenlikte, ağaçların yaprakları itibardan düştüler" şeklinde Türkiye Türkçesi'ne çevirebiliriz.

Önder, GOÇGUN, "Yahya Kemal ve Eylül Sonu", Türk Edebiyatı Araştırmaları, C. 2, S.U. Yayınları, Konya, 1991, s. 558.

Şiirin dördüncü beytinden hareketle denilebilir ki, Yahya Kemal için ölüm, sadece vatandan ayırdığı için sevimsizdir ve hüzün vericidir. Bu derece karmaşık duygular içinde, şair "Geçiş" şiirinde :

Rahatça dal, ölüm sonu gelmez bir uykudur

diyerek, kendisini - ve bizleri - teselli etmeye çalışmaktadır.

Eylül Sonu, Yahya Kemal'in kaleminde, ömrümüzün büyük duruşlarından biri olarak ebedîleşmiştir.[7]

" Rindlerin Akşamı" şiirinde şair;

Dönülmez akşamın ufkundayız. Vakit çok geç mısraıyla ölüm hakkında bizlere ilk haberi verir gibidir.

Dönülmez akşamın ufkundayız. Vakit çok geç;
Bu son fasıldır ey ömrüm nasıl geçersen geç !

Cihâna bir daha gelmek hayâl edilse bile,
Avunmak istemeyiz öyle bir teselliyle.

Geniş kanatları boşlukta simsiyah açılan
Ve arkasında güneş doğmıyan büyük kapıdan

Geçince başlıyacak bitmeyen sükûnlu gece.
Guruba karşı bu son bahçelerde, keyfince,

Ya şevk içinde harâb ol, ya aşk içinde gönül !
Ya lâle açmalıdır göğsümüzde yâhud gül.

"Bir tel kopar, ahenk ebediyyen kesilir,"[8] diyen şair yukandaki şiirinde, tam bir "rind" edasıyla, ölümü huzur içinde beklemeye koyulmuş bir insanın ruh halini sergilemektedir. Yahya Kemal'in şiirlerinde görülen rindâne söyleyiş "Ridlerin Ölümü" şiirinde de devam etmektedir. Şair, pek çok şiirinde Doğulu olan rindi yüceltir. Ölümü "âsûde bahar ülkesi" gibi gören bu rind tavırda İran mitolojik hükümdarı ve şarabın bulucusu Cemşid'in hayat felsefesi yatar.[9]

Aşağıda son kıt'ası verilmiş olan şiirde, eski edebiyat geleneğinin vazgeçilmez unsurlarından olan gül ve bülbül mazmunlarından istifade edilmiştir:

Ölüm âsûde bahar ülkesidir bir rinde;
Gönlü her yerde buhurdan gibi tüter.

Ve serin serviler altında kalan kabrinde
Her seher bir gül açar; her gece bir bülbül öter.

[7] TANPİNAR. "Yahya Kemal, Şiirleri ve istanbul", s. 344.
[8] TANPİNAR. "Yayha Kemal İçin", s.345.
[9] Muştala ÜSTÜNOVA, Türk Dili Dergisi. "Yahya Kemal ve Tasavvuf. S. 533. Ankara. 19%. s. 1229

Şiirde, dünyada işini görmüş, ruhu sükûnete ulaşmış insan rahathğı vardır. "'

Yahya Kemal Beyatlı, sağlığında iken N. Halil Onan'dan, kendisi için sade bir mezar yapılmasını ve taşın üzerine şiirin son kıt'asının yazılmasını istemiştir. Nitekim, Yahya Kemal Caddesi Sahil Mezarlığı'nda bulunan şairin kabrinde, son kıt'a yazılı bir vaziyette bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

BEYATLI, Yahya Kemal., **Kendi Gök Kubbemiz,** MEB.Yayınları, İstanbul, 1994.

ÇINARLI, Mehmet., **Halkımız ve Sanatımız,** Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1964.

CUMBUR, Müjgân., **Gülşehri'nin Mantuku't-Tayr'ı,** DTCF Tezi, Ankara, 1952.

GÖÇGÜN, Önder., **Türk Edebiyatı Araştırmaları,** C. 2, S.Ü. Yayınları, Konya, 1991.

KAPLAN, Mehmet., **Şiir Tahlilleri I,** Dergah Yayınları, İstanbul, 1987.

KÜÇÜK, Sabahattin., **Bâkî'nin Divanı Üzerinde Bir İnceleme** (Edisyon Kritikli Metin),

Fırat Ün., Ed. Fak.(Doktara Tezi), 2c. Malatya, 1982.

OKAY, Orhan., **Büyük Türk Klasikleri,** "Yirminci Asırda Türk Edebiyatı", C.9, İstanbul, 1992.

TANPINAR, A. Hamdi., **Edebiyat Üzerine Makaleler,** Dergah Yayınları, İstanbul, 1985.

ÜSTÜNOVA, Mustafa., **Türk Dili Dergisi,** "Yahya Kemal ve Tasavvuf, S. 533, Ankara, 1996.

TANPINAR , s. 344.

Dumlupınar Üniversitesi
Sayı: 4

Sosyal Bilimler Dergisi
Haziran 2000

ÜST DÜZEY HENTBOLCU VE VOLEYBOLCU BAYAN SPORCULARIN BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kadir GÖKDEMİR*
Hürmûz KOÇ**

ÖZET

Bu araştırmada yaşları 22-26 arasında değişen ve deplasman liglerinde hentbol ve voleybol oynayan bayan sporculara ait fizyolojik parametreler arasındaki farkın tespiti amaçlanmıştır. Çalışmaya 22+3.79 yıl yaş, 173±7.60cm boy ve 64.83±10.76kg vücut ağırlığı ortalamasına sahip 12 hentbolcu ve 26±4.13 yıl yaş, 181 ±7.50cm boy ve 69±9.21kg vücut ağırlığına sahip 12 voleybolcu olmak üzere toplam 24 sporcu katılmıştır. Her iki takım sporcularına ait parametreler deki farkın anlamlı olup olmadığının tespit edilmesi için t-testi kullanılmıştır. Takım sporcularından elde edilen ölçüm sonuçları istatistiksel değerlendirmeleri sonucunda yaş, boy, vücut ağırlığı, dikey sıçrama ve anaerobik güç değerleri Emlakbank voleybol takımında yüksek (P<0.01), esneklik ve max. V02 değerleri ise T.M.O. bayan hentbolcularda yüksek (P<0.01) ve her iki takımda da istirahat kalp atım sayısı, pençe-bacak kuvveti ve 30m sprint değerleri ise benzer olduğu görülmüştür.

Yrd.Doç.Dr. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Okutman Dumlupınar Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

GİRİŞ

Spor güncel hayat içerisinde oldukça önemli bir yer edinmiştir. Sporun sosyal bir olgu olarak insan yaşamındaki yerini aldığı gerçeği "spor bir bilimdir" prensibinin ortaya çıkması ve diğer sosyal bilimlerde olduğu gibi araştırmaların yapılmasına başlanmıştır.

Ülkemizde ve dünyada milyonlarca uygulayıcısı ve seyircisi olan spor son yıllarda kazanmanın ön plana çıktığı bir olgu olmuştur. Bu olgu içerisinde yer alan hentbol öncelikle Avrupa ve ülkemizde hızla yayılan, kollektif bir takım sporu olarak gelişen ilgi gören ve sevilen bir spor dalı haline gelmiştir.[1] Hentbol, bayanlar ve erkekler için öngörülmüş hızlı ve dinamik bir oyundur. Oyunda karşı karşıya gelen iki takım, mevcut kurallar çerçevesinde rakip takımın kalesine mümkün olduğu kadar çok gol atmaya çalışır. Savunmada bulunan takım hücumun gol atma çabalarını engellemeye çalışır.[2]

Ülkemizde ve dünyada gelişmiş olan sportif oyunlardan bir türü de voleybol-dur. Voleybol; altı oyuncudan oluşan 2 takım halinde file ile ikiye bölünmüş bir alan üzerinde oynanır ve pas, manşet, blok, smaç, servis, planjon, müdafaa^ deplase vb. değişik becerileri içerir.[3]

Hentbolün ve voleybolun temelini; kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri, hareketlilik gibi motorik özellikler oluşturur. Bunun yanında sporcuların fiziksel özellikleri, zihinsel özellikleri, teknik-taktik ve deneyim gibi parametrelerde başarının elde edilmesinde büyük önem taşımaktadır

Bütün spor branşlarında yüksek performans düzeyine erişmek birçok faktörlere bağlıdır. Fiziksel uygunluk yüksek performansa ulaşmada en önemli faktörlerden biridir.

Fiziksel uygunluğu "kişinin çalışma kapasitesi" olarak tanımlayan Keene\, bu kapasitenin kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlı olduğunu belirtmiştir.

Hentbolcü ve voleybolcu sporculara fizyolojik kapasitelerini ortaya koymak için bu branşlara uygun bir bedensel yapıya sahip olmaları gerekir. Bedensel yapı eğer spor branşına uygun değilse performans beklentisi olumsuz olabilir.[4]

SERDAR, E.: Bir Sezonluk Antrenman Periyotlarası Boyunca Üst Düzey Erkek Hentbolcuların Bazı Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 1996.

[1] PEHLİVAN, Z.: 1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.

[4] ERGÜL, F.: Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.

T.C.M.E.G. ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü, Hentbol, M.E.Basımevı. Yayın No.39, Ankara, 1986.

PEHLİVAN, 1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, 1997.

MATERYAL VE METOD

Araştırmaya; 22-26 yaşlan arasında olan hentbol ve voleybol deplasman liglerinde mücadele eden bayan sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. Fiziksel özellikleri Tablo. 1 'de verilmiştir.

Tablo 1. Hentbolcu ve Voleybolcu Sporculara Ait Fiziksel Özellikleri

Değişkenler		Sporcu Sayısı	Aritmetik Ortalama (x)	Standart Sapma (s.s.)	En Düşük Değer	En Yüksek Değer
T.M.O. Hentbol Takımı	Yaş (Yıl)	12	22	3.79	17	30
	Boy (cm)	12	1.73	7.60	1.64	1.88
	Vücut Ağırlığı (kg)	12	64.83	10.76	53.00	85.00
Emlak bank Voleybol Takımı	Yaş (Yıl)	12	26	4.13	21	34
	Boy (cm)	12	1.81	7.50	1.67	1.90
	Vücut Ağırlığı (kg)	12	69.00	9.21	50.00	79.00

Deneklerin boylarını ölçmek için Holtain Ltd. marka vücut ağırlığını İçmek için ise Angel marka elektronik baskül kullanılmıştır. Vücut yağ yüzdelerinin belirlenmesinde; Suprailiac ve Triceps bölgelerinden Skinfold •;aliper ile ölçüm alınarak Sloan ve Weir metodu kullanılmıştır.[7,8,9,10] Denekle-:in 10 dakika yatar pozisyonda dinlenmeden sonra steteskop ve saat ile dinlenme metodu ile istirahat kalp atım sayıları ölçülmüştür.[*] Anaerobik kapasitenin belirlenmesinde; dikey sıçrama yaptırılarak şu formülle hesaplanmış-[12 13 14 15]

Y>=449X(W)X4D

P=Anaerobik Güç (kg/m/sn) W=Vücut Ağırlığı (kg) V4.9 = Standart Zaman (sn)

[1] AÇIKADA, C. - ERGEN, E.: Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990.

KALYON, T.A : Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları, Gata Basımevi, 2.Baskı. Ankara, ;994.

TAMER, K: Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Türkerler Kitabevi, Ankara, 1995.

[2] TAMER, K: Yüksek Lisans Ders Notları, Ankara, 1995.

[3] ZORBA, E. - ZİYAGİL, A.: Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Trabzon, 1995.

[4] A.g.e.

ATEŞOĞLU, U.: Elit Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1995

[5] SEVİM, Y: Antrenman Bilgisi, TÜTİBAY Ltd.Şti., Ankara, 1997.

TAMER, Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, 1995.

TAMER, Yüksek Lisans Ders Notları, Ankara, 1995.

Esnekliğin ölçülmesinde otur ve uzan (Sit and Reach) testi uygulanmıştır.[16] Pençe kuvvetinin belirlenmesinde Takei Grip-D marka el dinamometresi, bacak kuvvetinin belirlenmesinde ise Takei Grip-D bacak dinamometresi kullanılmıştır.[17] Anaerobik kapasitenin belirlenmesi için 20x20 mekik koşu testi[18], süratin tespiti için de 30m sprint koşu testi kullanılmıştır.[19]

Verilerin değerlendirilmesinde; elde edilen değerlerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanarak, takımlar arasındaki farklılığın tespit edilmesi için - t-testi kullanıldı. Farklılıkların belirlenmesinde; 0.01 önem seviyesinde anlamlı olup olmadığı araştırılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan T.M.O. bayan hentbol takımında 12, Emlakbank bayan voleybol takımından 12 sporcu olmak üzere toplam 24 sporcu üzerinde yapılan ölçümler sonucunda Tablo 2.deki değerler bulunmuştur.

Tablo 2. T.M.O. Hentbol ve Emlakbank Voleybol Bayan Takımlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Değerleri

Değişkenler	T.M.O.		Emlakbank		t Değeri
	12		12		
	x	s.s.	x	s.s.	
Yaş (yıl)	22	3,79	26	4,13	4,00**
Boy (cm)	173	7,60	181	7,50	8,00**
V.Ağırlığı (kg)	64,83	10,76	69,00	9,21	4,17**
V.Yağ Yüzdesi (%)	12,25	1,35	11,80	1,54	0,45
İstirahat Kalp Atım Sayısı (atım/dk)	67,66	4,96	66,00	3,61	1,66
Dikey Sıçrama (cm)	36,58	5,23	47,58	9,98	11**
Anaerobik Güç (kg/m/sn)	89,76	13,53	100,72	16,75	10,96**
Esneklik (cm)	33,58	5,05	25,58	8,78	8**
Pençe Kuvveti (kg)	36,08	6,30	32,33	4,23	3,75
Bacak Kuvveti (kg)	130,50	36,19	132,72	15,07	2,22
Max V02 (ml/kg/dk)	40,35	4,94	35,30	5,91	5,05**
30m Sprint (sn)	4,51	0,31	4,89	0,20	0,38

** P<0,01

Tablo 2.de görüldüğü gibi yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda; takımların yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları bakımından karşılaştırıldığında P<0,01 düzeyinde anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir.

TAMER, Sporda Fi/.iksel-Fizyolojik Performansın Olçülmesi ve Değerlendirilmesi, 1995.

A.g.e.

A.g.e.

[19] PEHLİVAN. 1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, 1997.

Dikey sıçrama, anaerobik güç, esneklik ve max V02 değerlerinin ortalamaları takımları arası karşılaştırılması yapıldığında aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı (PO.01) olduğu görülmüştür. Vücut yağ yüzdesi, istirahat kalp atım sayısı, pençe kuvveti; bacak kuvveti ve 30m *sprint* sürat testi sonuçlarında elde edilen değerlerin ortalamaları bakımından karşılaştırıldığında iki takım sporcuları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan grupların yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları bakımından karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. (P<0.01)

Sevim ve arkadaşları[20],[21] bayan hentbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları 22.5±4 yıl, 169.3±5cm, 62.5±3.5kg, Ateşoğlu[22]; T.M.O.'da 21.4+4 yıl, 169.4±4cm, 58.9±5kg, P.T.T.'de 19.5+2 yıl, 169.4+6cm, 58.3+5kg, Şümerbank'ta 22.0±5 yıl, 170.0±8cm, 60.9±6kg olarak bulmuşlardır.

Taborsky[23], genç bayanlar dünya hentbol şampiyonasırtda yaptığı araştırmada, boy ortalamalarını Romanya takımında 176.8cm, Norveç takımında 175.7cm, Rusya takımında 175.3cm, Ukrayna takımında 177.6cm Kore takımında 171.9cm, Japonya takımında 166.8cm olarak tespit etmiştir.

Ergül[24], bayan voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada yaş ortalamasının 22±3 yıl boy ortalamasını 176.5±6cm vücut ağırlığı 64.1±6kg olarak bulmuştur.

Hentbol ve voleybol branşlarında, yüksek performans devresinin 20-25 yaşları olgunluk ve üst düzey devresinin 26-28 yaşları olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya konu olan her iki branştaki sporcuların bu yaş sınırları içinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan takımların vücut yağ yüzdeleri yapılan araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırıldığında; Fleck[25], hentboiculada vücut yağ yüzdesi ortalamasını %19.1, Taşkıran[26]; % 12.1 + 1, Taşkıran[27]; bayan milli takım oyuncuları üzerinde yaptığı araştırmada %12.9 olarak tespit etmişlerdir.

[20] SEVİM, M ve ARK: Kombine Kuvvet Antrenmanlarının 18-25 Yaş Grubu Elit Bayan Hentbolcuların Performans Gelişimine Etkisinin İncelenmesi, G.U.Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C.1, S.3, Ankara, 1996.

[21] SEVİM, Y.: Antrenman Bilgisi, 1997.

ATEŞOĞLU, Elit Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Değerlendirilmesi, 1995.

[23] TABORSKY, F. ve ARK.: VWomen's Handball Out of The Shadov. European Handball, Austuria, 1/1997.

ERGUL, R: Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, 1996.

FLECK, J.J.: Body Composition of Elite American Athletes, The American Journal of Sports Medicine, 11(6), 1982.

TAŞKIRAN, Y. ve ARK.: Elit Bayan Hentboiculada Bazı Solunum ve Kan Parametrelerinin Sezon Öncesi ve Sonrası Değerlerinin Karşılaştırılması,' Ege Üniversitesi, Performans Dergisi, C. 1, İzmir, 1995.

[27] TAŞKIRAN, Y. - ŞAHİN, R.: Bayan Milli Takım Oyuncularının Kamp Esnasında Yapılan 30m Sprint, Durarak Uzun Atlama ve Dikey Sıçrama Test Sonuçlarının Pozisyonlara Göre Karşılaştırılması, II.Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1997.

Fleck[24], yaptığı araştırmada bayan voleybolcularda vücut yağ yüzdesini %17,9 olarak tespit etmiştir. Ergül[14] ise yaptığı araştırmada vücut yağ yüzdesi ortalamasını %15,8±1 olarak bulmuştur.

Araştırmaya katılan takımların istirahat kalp atım sayısı literatürle karşılaştırıldığında Ateşoğlu[37], bayan hentbolcularda istirahat kalp atım sayısını T.M.O.'da 64,8±4, P.T.T.'de 66,7+4[14], Sümerbank'da 69,3+2 atım/dk olarak bulmuştur. Ergül[14], bayan voleybolcularda istirahat kalp atım sayısını 69,1±6,2 atım/dk olarak tespit etmiştir.

Deneklerin dikey sıçrama ortalamaları literatür ile karşılaştırıldığında Sevim ve arkadaşları[32],[33] yaptıkları araştırma sonucunda bayan hentbolcularda dikey sıçrama ortalamasını antrenman öncesi 39,7±4cm antrenman sonrası 43,3±4cm olarak tespit etmişlerdir. Taşkıran[34], bayan hentbol milli takım oyuncularında dikey sıçrama ortalamasını 49,1 ±8 olarak bulmuştur. Puhl [35], elit voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada dikey sıçrama değerini 45,9±6cm olarak bulmuştur. Ergül[36], elit bayan voleybolcularda dikey sıçrama ortalamasını 48,9±4cm olarak bulmuştur.

Grupların anaerobik güç ortalamaları bu alanda yapılan araştırmalarda mukayese edildiğinde Ateşoğlu[37], bayan hentbolcular üzerinde yaptığı araştırmada anaerobik güç ortalamalarını T.M.O.'da 81,6+8, P.T.T.'de 80,78+7, Sümerbank'da 83,9±7m/sn olarak bulmuştur.- Hakkinen[38], elit bayan voleybolcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada vücut ağırlığının kg başına dakikada düşen watt cinsinden 30sn anaerobik ortalamalarını sezon öncesi 20,0+2w olarak, sezon sonrası 18,0±lw olarak tespit etmiştir. Yapılan araştırma sonucu elde edilen iki takımın da anaerobik güç değerleri, tüm araştırmalardan daha düşüktür. Grubun esneklik ölçüleri ortalamaları literatürle karşılaştırıldığında, Ateşoğlu[37], elit hentbolcularda esneklik değerini T.M.O.'da, 30,9+5cm, P.T.T.'de 31,1 ±3cm, Sümerbank'da 31,5±4cm olarak bulmuştur.

[24] FLECK, Body Composition of Elite American Athletes, 1982.

[14] ERGUL, Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi. 1996.

ATEŞOĞLU, Elit Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Değerlendirilmesi. 1995

ERGÜL, Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, 1996.

SEVİM, Kombine Kuvvet Antrenmanlarının 18-25 Yaş Grubu Elit Bayan Hentbolcuların Performans Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. 1996.

[32] SEVİM, Y.. Antrenman Bilgisi. 1997

TAŞKIRAN, ŞAHİN, Bayan Milli Takım Oyuncularının Kamp Esnasında Yapılan 30m Sprint. Durarak Uzun Atlama ve Dikey Sıçrama Test Sonuçlarının Pozisyonlara Göre Karşılaştırılması. 1997.

PUHL, J.: Physical and Physiological Characteristic of Elite Volleyball Players, Research Quarterly tor Exercise and Sports, 1982.

ERGÜL, Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.

[37] ATEŞOĞLU, Elit Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Değerlendirilmesi, 1995.

HAKKİNEN, K.: Changes in Physical Fitness Profile in Female Basketball Players During Competitive Season Including Explosive Type Strentgh Training, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 33(1), March, 1996.

ATEŞOĞLU, Elit Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Değerlendirilmesi, 1995.

Şifaver[40], üniversite bayan voleybol takımı üzerinde yaptığı araştırmada esneklik ortalamasını, antrenman öncesi 32,3±5cm antrenman sonrası 34,8±5cm olarak bulmuştur. Araştırmada bayan voleybol takımının esneklik ortalaması düşük çıkmıştır. Sebebinin antrenmanlarda esneklik çalışmalarına daha az zaman ayrılmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Deneklerin el kavrama kuvvet ortalamaları yapılan araştırmalarla mukayese edildiğinde Sevim ve arkadaşları[41],[42], elit bayan hentbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada ek kavrama kuvvet ortalamasını antrenman öncesi 34,8±8kg, antrenman sonrası 38,3±5kg olarak bulmuşlardır. Ergül[43], elit bayan voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada el kavrama kuvveti 33,3±4kg olarak bulmuştur. Bacak kuvveti değerleri Ateşoğlu[44], bayan hentbolcularda bacak kuvvet ortalamalarının T.M.O.'da 71,5±4kg, P.T.T.'de 66,3±6kg, Sümerbank'da 76,1±9kg olarak bulmuştur.

Grupların anaerobik güç değerleri yapılan araştırmalarla karşılaştırıldığında Chatterjee ve arkadaşları[45], bayan hentbolcularda max V02 değerini 36,2ml/kg/dk olarak bulmuştur. Puhl(ll), elit voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada max V02 değeri-ni 50,6±6 olarak bulmuştur. Grupların 30m sprint ortalamaları karşılaştırıldığında Taşkıran[46] yaptığı çalışmada 5,06±3sn olarak bulmuştur.'

Sürat hentbolde hızlı hücuma çıkışlarda, öne-geriye koşmalarda, topun oyuna hızla sokulmasında, voleybolda smaç, blok ve müdafaa gibi hareketlerin tümünde büyük bir önem taşımaktadır.[47],[48]

KAYNAKLAR

AÇIKADA, C. - ERGEN, E.: **Bilim ve Spor**, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990.

ATEŞOĞLU, U.: **Elit Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Değerlendirilmesi**, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1995

AYGÜL, A.A.: **Hentbolcularda, Voleybolcularda ve Basketbolcularda, Sıçrama, Çabukluk, Kol Kuvveti ve Genel Dayanıklılık Özelliklerini Karşılaştırılması**, Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1992.

[40] ŞİFAVER, A.Ü.: Sezon Öncesi 8 Haftalık Antrenman Uygulamasının Selçuk Üniversitesi Bayan Voleybol Takımı Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güce Etkilerinin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 1991.

[41] SEVİM, Kombine Kuvvet Antrenmanlarının 18-25 Yaş Grubu Elit Bayan Hentbolcuların Performans Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. 1996.

[42] SEVİM, Y.: Antrenman Bilgisi, 1997.

[43] ERGÜL, Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, 1996.

[44] ATEŞOĞLU, Elit Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Değerlendirilmesi, 1995.

[45] CHATTERJEE, S. ve ARK.: Maximal Aerobic Capacity of Benglee Girl Athlets of Different Sports Activities. Jpn. J.Physiol. 41(3), 1991.

[46] TAŞKIRAN, ŞAHİN, Bayan Milli Takım Oyuncularının Kamp Esnasında Yapılan 30m Sprint, Durarak Uzun Atlama ve Dikey Sıçrama Test Sonuçlarının Pozisyonlara Göre Karşılaştırılması, 1997

[47] AYGUL, A.A.. Hentbolcularda, Voleybolcularda \e Basketbolcularda, Sıçrama, Çabukluk, Kol Kuvveti ve Genel Dayanıklılık Özelliklerini Karşılaştırılması, Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1992.

[48] BAGIRGAN, T.: Hentbolde Antrenman, Set Ofset Matbaacılık Ltd.Şti., Ankara, 1990

BAĞIRGAN, T.: **Hentbolde Antrenman,** Set Ofset Matbaacılık Ltd.Şti., Ankara, 1990.

CHATTERJEE, S. ve ARK.: **Maximal Aerobic Capacity of Benglee Girl Athlets of Different Sports Activities,** Jpn. J.Physiol. 41(3), 1991.

ERGÜL, F.: **Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi,** Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.

FLECK, J.J.: **Body Composition of Elite American Athletes,** The American Journal of Sports Medicine, 11(6), 1982.

HAKKINEN, K.: **Changes in Physical Fitness Profile in Female Basketball Players During Competitive Season İncluding Explosive Type Strentgh Training, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness,** 33(1), March, 1996.

KALYON, T A : **Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları,** Gata Basımevi, 2.Baslı, Ankara, 1994.

PEHLİVAN, Z.: **1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi,** Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.

PUHL, J.: **Physical and Physiological Characteristic of Elite Volleyball Players,** Research Quarterly for Exercise and Sports, 1982.

SERDAR, E.: Bir **Sezonluk Antrenman Periyotlaması Boyunca Üst Düzey Erkek Hentbolcuların Bazı Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi,** Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.

SEVİM, M. ve ARK.: **Kombine Kuvvet Antrenmanlarının 18-25 Yaş Grubu Elit Bayan Hentbolcuların Performans Gelişimine Etkisinin İncelenmesi,** G.Ü.Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C.1, S.3, Ankara, 1996.

SEVİM, Y.: **Antrenman Bilgisi,** TÜTİBAY Ltd.Şti., Ankara, 1997.

ŞİFAVER, A.Ü.: **Sezon Öncesi 8 Haftalık Antrenman Uygulamasının Selçuk Üniversitesi Bayan Voleybol Takımı Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güce Etkilerinin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi,** Yüksek Lisans Tezi, Konya, 1991.

TABORSKY, F. ve ARK.: **VVomen's Handball Out of The Shadow,** European Handball, Austuria, 1/1997.

TAMER, K.: **Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi,** Türkerler Kitabevi, Ankara, 1995.

TAMER, K.: **Yüksek Lisans Ders Notları,** Ankara, 1995.

TAŞKIRAN, Y. ve ARK.: **Elit Bayan Hentbolcularda Bazı Solunum ve Kan Parametrelerinin Sezon Öncesi ve Sonrası Değerlerinin Karşılaştırılması,** Ege Üniversitesi, Performans Dergisi, C.1, İzmir, .1995.

TAŞKIRAN, Y. - ŞAHİN, R.: **Bayan Milli Takım Oyuncularının Kamp Esnasında Yapılan 30m Sprint, Durarak Uzun Atlama ve Dikey Sıçrama Test Sonuçlarının Pozisyonlara Göre Karşılaştırılması,** II.Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1997.

T.C.M.E.G. ve Spor Bakanlığı, **Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü, Hentbol,** M.E.Basımevi, Yayın No.39, Ankara, **1986.**

ZORBA, E.- ZİYAGİL, A.: Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Trabzon, 1995.

Dumlupınar Üniversitesi İHBİH Sosyal Bilimler Dergisi
Sayı: 4 NİSAN Haziran 2000

ŞİŞMANLIK (OBESITY); DİYET VE EGZERSİZ

Fatih KILINÇ* -Adnan ERSOY*
Mehmet ACET - Çetin ÖZDİLEK*

ÖZET

İnsan sağlığını tehdit eden unsurların başında hareketsiz bir yaşam gelmektedir. Hareketsizlik bir çok hastalığın oluşmasında rol oynamaktadır. Bunlardan kalp damar hastalıkları, sindirim bozuklukları, solunum yetersizlikleri, hormonal bozukluklar, kas-eklem deformiteleri, vb. hastalıklar sayılabilir. Ayrıca şişmanlık da hareketsizliğin neticesinde oluşmaktadır.

Şişmanlık vücut yağ miktarının aşırı düzeyde artması olarak tanımlanmaktadır. Şişmanlığın belirlenmesinde pratik metotların yanında saha metotlarından deri altı yağ ölçümü ve laboratuar kan analizleri daha anlamlı sonuçlar vermektedir.

Şişmanlığın tedavisinde araştırmacıların müşterek olarak tavsiye etmiş oldukları metot, diyet ve egzersizdir.

GİRİŞ

İnsanın fiziki yapısı yakından incelendiğinde zaman özel yetenekleri olan mükemmel bir varlık olduğu görülür. Merkezi sinir sistemimiz yaşam dinamiğimizi

Araş. Grv. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü/ KÜTAHYA
Yrd. Doç. Dr. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü/KÜTAHYA

kontrol eden en mükemmel bilgisayarları kıskandıracak nitelikte özel yetenekler sergiler. Duyu organlarımız bize hayatımız boyunca hizmet etmek durumunda olduğu ve hizmetlerinde en ufak bir aksaklık görülmediği bir gerçektir. Aynı şekilde solunum sistemi, kalp-kan dolaşım sistemi, boşaltım sistemi ve hormonal sistemler ihtiyacımıza göre çalışma tempolarını azaltmakta veya artırmaktadır. Hareket ve becerilerimiz de iskelet-kas sistemi sayesinde fonksiyonlarımızı görmemizde kolaylık sağlamaktadır[1,2].

Mükemmel olan bizler kadar, mükemmel olmayan ve mükemmelliğimize gölge düşüren hareketsizlik, uzun bir süreçte değişik yazarlar tarafından ele alınıp nedenleri, belirtileri ve yerleşik bir durumun sonuçları hakkında bizlere değişik boyutlarda bilgi verdiler ve hala da vermektedirler.

Ülkemizde kalabalıklaşan nüfus, ekonomik şartların ağırlaşması, yoğun iş hayatı makinalaşmanın getirdiği monotonluk, işsizlik, emeklilik vs. bu gibi nedenlerden dolayı hareket dinamiğinin kaybolması ve hareketsizlilik ister istemez kendini bizlere kabul ettirmektedir.

Hareketsizliğin neticesinde şu problemler oluşmaktadır.

Psikolojik problemler;

Stres ve mutsuzluk, doyumsuzluk, bunalımlar ve Tip A olarak tanımlanan kişilik özelliklerinde (telaşlı, kuşkulu, huzursuz vs.) bozukluklara sebep olur[4].

Fiziksel ve fizyolojik problemler;

Kroner (kalbi besleyen) damar hastalıkları,

Solunum kapasitesi bozuklukları,

Sindirim ve boşaltım problemleri,

Fonksiyonel özelliklerde (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketsizlik ve koordinasyon) kayıpları,

Kemik dokularda bozukluk,

Eklem bölgelerinde kireçlenme,

Kan değerlerinde bozulma, kan şekeri ve kan yağ kolesterol düzeylerinde anormallikler,

Fiziksel görünüş bozuklukları,

Omurgada problemler (kamburluk, disk kayması vs.), .

Şişmanlık.

[1] ÇETİN, N.: Toplum Sağlığı İçin Spor, 1999, Ankara,
[2] ERKAN, N.: Yaşam Boyu Spor, 1996, İstanbul.
[3] ERKAN, A.g.e.

Yukarıda sayılan anormallikleri hareketsiz bir yaşamın neticesinde gerçekleşen ve sağlığımızı ciddi manada tehdit eden unsurlar olarak görmek durumundayız. Maalesef bize zararlı olguları teorikte az veya yeterli bir bilgi düzeyinde bilir, fakat pratikte uygulayamayız veya uygulamak istemeyiz. Çarpıcı bir örnekle bunu şekillendirecek olursak; sigaranın sağlığa zararlı olduğu evrensel olarak kabul edilmektedir. Ülkemizde sigara kullananların oranına baktığımızda zaman (15 yaş üzeri) erkeklerin % 62,8 bayanların ise % 24,3 oranında sigara bağımlısı olduğu görülmektedir.[3] Bu gibi örnekleri çoğaltmak mümkündür.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından Sağlık "Bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak iş görebilir durumda olması" olarak tanımlanmaktadır[4]. Sağlığımızı tehdit eden iç ve dış faktörler, bilimsel temeller çerçevesinde incelendiği zaman, gerçekten bu kriterin önem arz ettiği ve hızlı bir şekilde çözümlenmesi gerektiği görülecektir.

Biz bu çalışmamızda sağlığımızı tehdit eden, fiziksel ve fizyolojik boyutları ile şişmanlığı tanımlayarak nedenleri, belirlenmesi ve tedavi sürecinde tercih edilen diyet ile egzersiz şekilleri hakkında bilgi vermeye çalışacağız.

Şişmanlık (Obesity)

Yetişkinlikte vücut ağırlığındaki değişmeler genellikle vücut yağ oranındaki değişmelerden ileri gelmektedir. Vücut yağ oranı da vücuda giren enerji ile sarf edilen enerji arasındaki denge durumuna bağlıdır. Vücutta sarf edilenden fazla enerji verici besin maddesi alınırsa, organizma bunu besin maddelerini kullanmadığı için yağa dönüştürerek depo eder. Bu zamanla istenmeyen bir yağlı kitle haline gelir ve şişmanlık olarak tanımlanır[7].

Kısaca vücutta aşırı yağ toplanması veya bedenin ortalamanın üzerinde yağ miktarına sahip olduğunu belirtmekte kullanılan bir terimdir[8].

Vücut kompozisyonu; yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvıların orantılı bir şekilde bir araya gelmesinden oluşur .

Genel olarak vücut kompozisyonuna baktığımız zaman şu şekilde bir tablo karşımız çıkmaktadır.

[3] ARSLAN, P. PEKCAN, C: "Türkiye'de Beslenme Durumu" H. Ü. V. Spor Bilimleri Kongre Özet Kitapçığı, 5-7 Kasım 1998, s. 51.

[4] ERGEN, E.: "Çocuk, Spor ve Eğitim", H Ü V. Spor Bilimleri Kongre Özet Kitapçığı, 5-7 Kasım, 1998, s. 61.

SAÇAKLI, H.: Sağlıklı Yaşamak İçin Bilimsel Metotlarla Zayıflama, Berkay Matbaacılık, İstanbul, 1992.

[7] ÖZER, K: Antropometri Sporda Morfolojik Plan, İstanbul. 1993.

[8] ZORBA, E-ZtYAGİL, M A: Vücut Kompozisyon Olçüm Metotları, Trabzon, 1995, s. 2.

Tablo 1. Vücut Kompozisyonu

VÜCUT KOMPOZİSYONU

X

Yağ Hücreleri — Yağsız Hücreler (Kas, kemik, sinir, damar vs.)

Derialtı ve Depo Yağlar — Esansial (Öz Yağlar)

Beyaz Yağlar — Kahverengi Yağlar

Vücut kompozisyonu formundaki değerlendirmede, erkeklerde yağ oranının %10-12, bayanlarda ise %15-20 oranında olması normal sınır olarak kabul edilmektedir. Yağ yüzdelik değerinin norm değerinden yukarı doğru derecelenmesi şişmanlık veya aşırı yağlı bir vücut formunun ifadesidir. Ancak 35 yaş sınırından sonra erkek ve bayanların her yıl 0,2-0,8 kg yağ değerlerinin artması normal olarak kabul edilmektedir[9].

Şişmanlık nedenleri olarak ferdin enerji dengesini ayarlayamaması ve bilinçsiz beslenmeyle birlikte fiziksel olarak hareketsizlik söylenebilir. Şişmanlamanın neticesinde de hareket randımanı azalır veya hareketsizliği artar. Böylece kısır döngü içerisine girilmiş olur.

Çeşitli araştırmalarda her iki cinste, gerek gençlerde gerek yetişkinlerde şişmanların şişman olmayanlara oranla daha hareketsiz olduğunu gösterir mahiyettedir[10].

Aynı şekilde şişman olanların olmayan bireylere göre daha fazla besin maddesi tüketmesi konusu da akla gelen sorulardandır. Bazı araştırmalarda şişman kabul edilen bireylerin normallere göre daha az besin maddesi tükettikleri bulunmuştur[11].

Bunun neticesinde müşahede ettiğimiz bazı şişman kişilerin az yemelerine rağmen vücut yağ depo miktarlarının arttığı, bazı bireylerin de çok aşırı besin maddeleri tüketmelerine karşın kilo alamamalarıdır. Burada temel nokta bireyler arasında kalıtıma bağlı olarak veya metabolik faktörlerdeki farklılıklar yatar. İki birey arasında besin maddelerini metabolize (Besin maddelerinin doku ve hücrelerde yıkıma uğraması) etme gibi etkinlikleri farklı olabilir; oturma, kalkma, konuşma, solunum, sindirim, doku sentezi gibi metabolik aktivite farklılıklar olabilir.

Şişmanlığın nedenleri kısaca özetlenecek olur ise, hareketsiz bir yaşam tarzı, enerji dengesini koruyamama, aşırı beslenme ve metabolik farklılıklardan kaynak-

[9] ZORBA, E.-ZİYAGİL, M.A: A.g.e. s. 2.

[10] A.g.e. s. 2.

[11] AKGÜN, N. "Şişmanlığın Tedavisinde Egzersiz", Spor Hekimliği Dergisi, C. 20, Sayı 3, Eylül 1985, s. 91.

[12] AKGUN, N.a.g.e.s. 91.

landığı söylenebilir. Şişmanlığın tespit edilmesi sübjektif olarak görsel bir değerlendirmenin dışında reel olarak bilimsel temeller çerçevesinde iki boyutta ele alınmaktadır.

Birincisi; yaşa, cinsiyete göre geliştirilmiş olan tablo değerleri vardır. Bu tablo değerlerini bulabilmek için birçok yazar ortak olarak kabul edilen **Quetelet (İndeksi Beden Kitle Endeksi) (BKI)** gibi formül ve tablolardan yararlanmaktadırlar. Bu formül ve tablo değerleri biraz daha pratik olarak kullanılma avantajı sağladığı için tercih edilmektedir. Formül;

$BKI = Ağırlık\ (kg) / [Boy(m)]^2$

BKI = 22 (Erkek için ideal)

21 (Bayan için ideal)

20-25 (Her iki cins için normal sayılabilecek alt-üst değerler)

25-28 Hafif şişman

25 ve Üzeri Şişman[14].

Örneğin 1.80 boyunda olan bir gencin vücut ağırlığının 90 kg. olduğu kabul edersek, bu doğrultuda;

$BKI = 90kg / 1.80^2 = 90 / 3.24 = 27.7$ sonuç çıkar.

Çıkan sonuç BKI tablosuna göre değerlendirildiğinde şişmana yakın bir vücut yapısına sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Boya Göre Uygun Vücut Ağırlıkları

BOY AYAKKABISIZ	İDEAL KİLO	ERKEK KİLO İDEAL KİLONUN ALT VE UST SINIRLARI	ŞİŞMAN	İDEAL KİLO	KADIN KİLO İDEAL KİLONUN ALT VE UST SINIRLARI	ŞİŞMAN
1,45				46	42-53	64
1,48				46,5	42-54	65
1,50				47	43-55	66
K52				48,5	44-57	68
1,54				49,5	44-58	70
1,56				50,4	45-58	70
1,58	55.8	51-64	77	51,3	46-59	71
1,60	57,6	52-65	78	52,6	48-61	73
1,62.	58,6	53-66	79	.54	49-62	74
1,64	59,6	54-67	80	55,4	50-64	77

[14] ERSOY, G.: Sporcu Beslenmesi, T. F. F. Eğitim Yayınları 13, Arbas Matbaacılık, Ankara. 1991.

1,66	60,6	55-69	83	56,8	51-65	78
1,68	61,7	56-71	85	58,1	52-66	79
1,70	63,5	58-73	88	60	53-67	80
1,72	65	59-74	89	61,3	55-69	83
1,74	66,5	60-75	90	62,6	56-70	84
1,76	68	62-77	92	64	58-72	86
1,78	69,4	64-79	95	65,3	59-74	89
1,80	71	65-80	96			
1,82	72,6	66-82	98			
1.84	74,2	67-84	101			
1,86	75,8	69-86	103			
1,88	77,6	71-88	106			
1,90	79,3	73-90	108			
1,92	81	75-93	112			
BKİ	22	20,1-25	30,0	20,8	18,7-23,8	28,6

Kaynak: ERSOY, G.: Sporcu Beslenmesi, T. F. F. Eğitim Yayınları 13, Ankara, 1991.

Beden Kitle İndeksi (BKİ)'nin pratik kullanımı yanında dezavantaj olarak da her zaman doğru sonuç çıkarmak mümkün olmamaktadır. Örneğin; 1,80 cm boyunda ince kemik yapısı, kasları gelişmemiş ve vücut ağırlığı 80 kg olan birinde normal kabul edilen alt ve üst sınırlar içerisinde değeri çıkabilir. Aynı şekilde 1.80 cm boya sahip 85 kg ağırlığında olan birinde kemik yapısı normal kassal gelişimi iyi seviyede ise bunun da değerleri normal sınırlar içinde çıkabilir. Ama önceki bireyde ince kemik yapısı ve gelişmemiş kassal yapı ile normal kemik yapısı ve gelişmiş kas yapısı olan birey arasında fark bulunmaktadır. Birinci bireyde yağ kitlesi daha fazla değerde iken ikinci bireyde kas kütlesi daha fazla değerdedir(). Ayrıca çeşitli sporcu ve sedanterlerde (sporcu olmayan) yapılan vücut kompozisyonu (yağ yüzdesi) değerlendirmelerinde kas kütlesi gelişmiş sporcularda vücut yağ yüzdesinin düşük olduğu bulunmuştur[4, 17].

İkinci olarak; saha çalışmalarında önem arz eden vücut yağ kitlelerinin birikim yaptığı bölgelerde yağ ölçümlerini yapabilmek için SKINFOLD CLIPPER adı verilen bir araçla uzmanlar tarafından geliştirilen protokole göre değişik bölgelerden deri altı yağ miktarı ölçülür. Bu bölgeler kolun arka kısmından (Triceps), kolun ön kısmından (biceps), kürek kemiğinin alt kısmından (subscapularis), göbek çukurunun yan, üst ve alt kısmından (abdomen), kalçanın yan kısmının üst bölgesinden (supra iliac), uyluğun ön kısmından (Quadriceps), bacağın arka kısmından (calf) ölçümler mm/Hg olarak alınmaktadır. Bu ölçümler daha reel bir yağ değerler için bilgi vermektedir. Değişik araştırmacılar tarafından bu bölgelerin tamamı veya belli bir kısmını değişik şekillerde formülze edilmiştir. Ve vücut yağ yüzdelerini formüller kullanarak belirlemeye çalışmışlardır[11, 19]

[4] AKGÜN, N.: A.g.e. s. 91.

[11] ÖZER, K: Antropometri Sporda Morfolojik Plan, Kazanç Matbaacılık, İstanbul, 1993.

[17] ZORBA, E. ZİYAGİL, MA.: A.g.e.

[19] ÖZER, K.: A.g.e.

[4] ZORBA, E.-ZİYAGİL. MA.: A.g.e.

Örneğin;

Yuhasz=VY % (Vücut Yağ Yüzdesi)= 5,783+0,153 (Triceps + Subscapula + Suprailiac + Abdomen)

Lange VY%=(Biceps+Triceps+Supscapula+Pectoral+Quadriceps) x 0,097+3,64

Skinfold Clipper'le bulunan değerler yukandaki formül veya benzeri formüllerle değerlendirilir. Bulunan değerler erkekler için % 15, bayanlarda % 20-25'den fazla olması şişmanlık olarak kabul edilmektedir[20].

Bunun yanı sıra çevre ölçümleri ile şişmanlık değerleri bulunmaya çalışılır. Örneğin; göğüs, kalça, kann, uyluk ve bajdır çevresi gibi.

Ayrıca Laboratuar ölçümleri ile de şişmanlık belirlenmeye çalışılmaktadır. Burada total kolesterol, HDL (Yüksek Dansiteli Lipoprotein), LDL (Düşük Dansiteli Lipoprotein), Lipid ve Trigliserid gibi değerlere bakılır',[22].

Kişinin yukarıda sayılan metotlarla şişman olduğu bir uzmana da teyit ettirdikten sonra belli bir sistem doğrultusunda fazla kabul edilen yağ miktarını azaltmak için diyet ve egzersiz yapması sağlığı açısından tavsiye edilmektedir.

Yukarıda şişmanlık, şişmanlık nedenleri ve şişmanlığın belirlenmesinde kullanılan metotlar açıklanmıştır.

Bu doğrultuda şişman olarak kabul edilen insanların uygulaması gereken diyet ve egzersiz programlarının bilinçli bir şekilde yapılması yararlı olacaktır.

Diyet

Diyetin başlıca amaçları şunlardır:

- Vücut ağırlığının (yağ kütlesinin) arzulanan düzeye indirmek,
- Yeni beslenme alışkanlığı kazanarak ideal kilonun sürekli arzu edilen düzeyde tutmak,
- Besin öğelerinden yeterli düzeyde ve dengeli bir şekilde almaktır.

Değişik besin maddelerinin alınımı ile yapılan diyetler ve sakıncaları ile ilgili kullanılan diyetler.

A. **Sadece Düşük Kalorili Diyetler *Sakıncaları***

Kan glikozu, kas glikojeni, karaciğer glikojeninde düşme (glikoz ve glikojen enerji temininde önemli besin maddeleridir).

[20] ERSOY, G.:A.g.e.
[21] GÜNAY, M.: Egzersiz Fizyolojisi, Kültür Ofset, 1998, Ankara, s. 234.
[22] ÜSTDAL, K.-KÖKER, A.H.: Sporcu Performans Kılavuzu, Ankara, 1991. s. 34.

Minarellerin atılışında artış (azot, potasyum, sodyum, kalsiyum vs.)

Takatsizlik,

Anemi (kansızlık),

Karaciğer bozuklukları,

Hipotansiyon (düşük),

Ödem,

Kalp Yetmezliği,

Ani Ölüm.

B. Yüksek Proteinli Diyetler Sakıncaları

Enerji dengesinde bozulma,

Su kaybının artması,

Karaciğer ve böbrek metabolizmasında bozukluklar,

Saç dökülmesi, baş ağrısı, bulantı.

C. Tek tür Besin Maddesi İçeren Diyetler Sakıncaları

Organizma ihtiyaç duyduğu besin maddelerini alamaz ve enerj\dengesi bozulur.

Diyet Programlamasında Dikkat Edilecek Hususlar

- Uzman kontrolünden geçmeli,
- Hastanın beslenme alışkanlığı, ekonomik gücü, yaşadığı ortamda besin sağlama durumu göz önüne alınarak bireyin uygulayabileceği diyet hazırlanmalı (kısa sürede yıpratıcı diyet olmamalı),
- Hafif derecede kalori sınıflandırması yapılmalı (günlük 500-1000 kalori),
- Kalp rahatsızlığı ve diğer nedenlerle ödemi bulunanlarda tuz sınırlaması getirilmeli,
- Çok küçük diyetlerde kesinlikle alkol alınmamalı,
- Diyet enerji ve yağ sınırlanmasındaki kolesterolü düşürür. Diyetten sağlanan enerji harcanan enerjinin altına çekilmeli,
- Yarı aç kalarak diyet yapılmamalı. Verilen ağırlığın 2/3'ü vücut kas kitlesi, geri kalan kısmı ise vücut sıvısından olup kısa sürede yağ kazanma ile sonuçlanır.
- Diyetler % 45-50 CHO (Karbonhidratlardan) %25-30 yağ, %20-25 proteinlerden gelecek şekilde düzenlenmeli
- Diyet düzenli uygulanmalı programda çalışma durumu saatleri, uyku gibi özellikler de göz önüne alınmalı
- Kilo kaybı 15 gün içerisinde kesin hatları ile görülmeyebilir. Dolayısıyla diyetten kısa sürede vazgeçilmemeli. Normal kiloya gelene kadar diyet devam etmelidir.

Diyette su kısıtlamasına gidilmemelidir. Suyun en önemli görevlerinden bir tanesi de taşımadır. Normal bir insanın yapısı % 55-60 sudan oluşmaktadır (Yaş, cinsiyette farklılıklar olabilir). Bu miktarında % 5 hücre ve dokular arasında diğer geri kalan kısım ise hücrelerin içerisinde bulunur. Aşırı su kayıpları hücrelerin çalışmasını engelleyici olumsuz etkileyeceği bir gerçektir[23].

Diyetin İçeriğinin Hazırlanması

Alınan besin maddeleri az miktarda olabilir ama kalori miktarı yüksek olabilir. Örneğin; normal bir porsiyon salata 100 kalori kadarken 1 çorba kaşığı zeytinyağı eklenmesiyle bu salatanın kalori değeri 400 kaloriye çıkmaktadır. Dolayısıyla diyetin içeriğinde besin maddelerinin kalori değerleri önem arz etmektedir[24].

Nişastalı kabul edilen (pilav, patates, kuru fasulye, mercimek, nohut, bakla bezelye) seyrek bulunmalı.

Diyette Alınmaması Gereken Besin Maddeleri

Su tutucu besin maddelerinden kaçınılmalı, örneğin; turşu ve turşu suları gibi.

Kuru yemişler yenmemeli,

Dondurma, pasta, kek, çikolata, kremalar, bisküvi gibi içeren yiyecekler alınmamalı,

Baklava, revani, tulumba, kadayıf, şöbiyet gibi tatlılar yenmemeli,

Meşrubat, hazır meyve suları içilmemeli veya çok az miktarda alınmalıdır.

Koyun ve kuzu etleri yenmemeli,

Balık ve deniz mahsulleri dikkatli tüketilmeli,

Üzüm, incir, muz, dut alınmamalı veya çok az miktarda alınmalı,

Kuru meyveler yenmemeli,

Şeker ve sütten yapılan mamuller seyrek yenmelidir.

Diyette Alınabilecek Besin Maddeleri

Haftada iki defa olmak kaydı ile az miktarda pilav, haşlama veya patates püre ve bezelye yenilebilir.

Kalorisiz yapay tatlandırıcılarla hazırlanmış diyet kola, limonata içilebilir.

Az etli, çok az yağlı ıspanak, semiz otu, taze fasulye, bamya, karnı bahar, kereviz, lahana, kabak, pırasa, patlıcan, enginar gibi besin maddeleri kalori değeri

[23] SAÇAKLI, H.:A.g.e.
[24] . A.g.e.

düşük besin değeri yüksektir. Posalı olmaları kabızlığı önler. Vitamin ve mineral bakımından da iyi bir niteliktedir. Etli, az pirinçli ve yağsız pişirilen yaprak, lahana, sarma, biber, domates, patlıcan, kabak dolmasının kalori değerleri az, besin değerleri yüksektir[23].

Kilo Vermeye Yönelik Egzersiz

Gerek diyet gerek egzersiz öncesi mutlaka bir sağlık muayenesi ve değerlendirmesi yapılması gerekmektedir. Uzun bir süre hareketsiz bir yaşantı benimsenmiş veya içinde bulunduğunuz ortam sizi hareketsiz bir yaşama itmiş ise bu alışılagelmiş durumu birden değiştirmeye kalkmak veya adaptasyon durumunu bozmak sağlık için tehlikeli olabilir.

İnsan organizmasının en önemli özelliklerinden bir tanesi de adaptasyondur. Bulunduğu ortamın iç ve dış şartlarına en kısa zaman içerisinde adapte olabilir. Dolayısıyla uzun zaman hareketsizlik adaptasyonunu birden değiştirmeye kalkmak doğru bir hareket tarzı olamaz[24].

Uzmanlar özellikle diyet ve egzersiz öncesi sağlık muayenesi tavsiye etmektedirler. Özellikle 35 yaşın üstündeki bireylerin bu konuya daha hassasiyetle yaklaşmalarını tavsiye etmektedirler. Tıp dilinde Chech-Up olarak bilinen genel bir incelemeden geçmeleri önerilir[7]. Ve mümkünse check-up spor hekimleri tarafından yapılarak bulgular doğrultusunda egzersiz reçetesi hazırlanması olumlu bir hareket olacaktır.

Spor hekimlerine veya uzman hekimlere check-up yapturanlar özel bir yaklaşımla kişisel sağlık dosyası açılması veya kendilerinin bulguları bulundurabileceği bir dosya açmaları oldukça önemlidir. Çünkü dünkü değerlerinizle bugünkü değerlerinizi sayısal olarak veya bir check-up'ın neticesinde bilmek size gelişim veya bozukluklar hakkında sayısal olarak bilgi verecektir. Bu dosyada şu bilgilerin olması gerekmektedir.

Sağlık özgeçmişi anketi (fiziksel-psikolojik),

Özel sağlık problemleri,

Geçmişte hastalıkların etki ve kalıntıları,

Anne ve babanın (ailenin) soy geçmişi anketi,

Kalp-damar, solunum hastalıkları risk değerlendirmeleri

Fizik muayene bulguları,

Röntgen, tomografi bulguları,.

Egzersiz ve diyet programları,

- Boy, kilo, vücut yağ yüzdesi (VY%), çevre ölçümleri, genişlik ölçümleri, postür ölçümleri,

Fizyolojik ölçümler, laboratuar, (kolesterol, trigliserid, glikoz vs.) solunum hacim ve kapasiteleri, kalp atım sayısı, tansiyon vs.

SAÇAKLI, H.:A.g.e.
ERKAN, N.:A.g.e.

Çok kapsamlı gibi görülen fakat çok önem arz eden kişisel sağlık dosyasf mutlaka oluşturulmalı ve gereken önem verilmesinin yararlı olacağı kanısındayız.

Kilo kaybı amaçlı yapılacak egzersizde dikkat edilecek noktalar şu şekilde özetlenebilir.

Yapılacak egzersiz aerobik* (yoğun olmayan uzun süren) dayanıklılık tipi bir egzersiz tercih edilmeli,

Enerji sarfı azdan çoğa doğru tedricen artınlmalı,

Egzersiz tipi zevk verici olmalı bireyi eğlendirmeli,

Egzersiz hayat boyu düzenli bir şekilde yapılabilecek kolaylıkta olmalı ve mümkünse tabi ortamda yapılmalı.

- Haftalık kilo kaybı yarım (1/2) ve bir (Ikg) kilo olmalıdır.

Kilo kaybetmede günlük süresi ve haftalık sıklığı önemlidir. Şişmanlığın tedavisinde kullanılan egzersizde önemli olan total sarf edilen kaloridir.

Egzersizde maksimal nabzın* % 60-70 ile günde 30 dk haftada 3-5 sıklıkta yapılmalı,

Egzersiz şiddeti (yoğunluğu) vücut ısısını yükseltecek terleyecek ve 30-60 dk kadar sürebilmeli. Bu metot hem kilo kaybı hem de kondisyon kazanmak için iyidir,

Egzersizin öncesi ısınma hareketi ve kültür fizik çalışmaları, açma ve germe (streching) yapılmalı

Egzersiz sonrası aktif bir dinlenme yapılmalı. (Durağan olmayıp hareketli dinlenme, yürüme gibi),

Aşırı yüklenmelerden kaçınılmalı,

Bölgesel egzersiz veya masaj yapmaya gerek yoktur. Çünkü enerji dengesi egzersizle negative gittiği zaman açığı kapatmak için kullanılan yağ, egzersiz ne olursa olsun nasıl yapılırsa yapıldın yapın en yoğun bulunduğu yerlerden gelmektedir,

Egzersizde çalışma kapasitenizin alt ve üst sınırı şu şekilde formüle edilmiştir,

a. Önce gerçek yaşınızdan 220 sayısı çıkarılmalıdır.

b. Çıkan değeri 0,7 ile çarparak %70 değeri bulunur.

c. Aynı sayıyı 0,6 ile çarparak % 60 değeri bulunur.

Örneğin; Nüfus kaydına göre 50 yaşında olan bir insanın;

O2 ortamda enerjinin üretilmesi.

Maksimal Nabız : 220-(Yaş), Örneğin; 40 yaşında bir kişinin maksimal nabzı, MN= 220-40 180 Atım/dk

220-50 = 170 max. Kalp Atım Sayısı / dk

Üst Değer 170 x 0,7 = 119 Kalp Atım Sayısı / dk

Alt Değer 170 x 0,6 = 102 Kalp Atım Sayısı / dk

Yapılan egzersizin üst ve alt sınırları arasında olmasına dikkat edilecek. (Nabız sol bilekten veya boyun bölgesinden alınabilir. 15 sn ile sayılır. Sayılan değer 4 ile çarpılarak 1 dk kalbin atım sayısı bulunabilir)[27].

Zayıflamak ve Sağlıklı Bir Hayat İçin Basit Bir Egzersiz Programı

- Fazla inişi çıkışı olmayan yolda kısa yürüyüşlerle başlayabilirsiniz. Yorulduğunuz zaman dinlenmek için ara verebilirsiniz. Bunu günde birkaç defa deneyebilirsiniz.
- İkinci etapta yürüdüğünüz mesafeyi ve süreyi giderek artırılmalısınız. Bunun için sabırlı olmak ve günlük egzersiz sürenizi 1 saate çıkarmalısınız.
- Üçüncü etapta tempolu ve düzgün adımlarla tam 1 saat yürüyüş formuna ulaşmak ve sonra 1 saate kat edilen mesafeyi artırmak gerekmektedir.
- Dördüncü etapta 1 saatte 5 km. yürüyebilir hale gelmek ol,malıdır. Yine 1 saat içerisinde mesafeyi artırmak prensibinden ayrılmamalısınız.
- Beşinci etapta artık yavaş yavaş koşa bilir duruma geldiğinizden dolayı yürü koş şeklinde 1 saate egzersiz yapabilirsiniz. Koşuya geçmeden önce 10-15 dk. Yürüyerek ısınmayı sağladıktan sonra koşuya geçin zorlanma durumunda tekrar yürüyüş formuna geçerek aktivitenizi sürdürün.
- Yedinci etapta, yürüyüş süresinden sonra yarım saat hafif tempoda koşar duruma gelmelisiniz.
- Sekizinci etapta, yarım saatte koşmuş olduğunuz mesafeyi yavaş yavaş artırmaya çalışmalısınız.
- Dokuzuncu etapta süreyi 45 dk ve mesafeyi artırmaya çalışın, haftada bunu en az 4 gün uygulayın[28].

Egzersiz esnasında ani ve şiddetli baş ağrısı, bulantı, baygınlık hissi, kalp atımında ani artma, solunumda nefes darlığı, ani ve aşırı yorgunluk duyarsanız,bir Check-up yaptırmanızda fayda olacaktır.

Hiçbir zaman için kendinizi zorlamayınız. Ama egzersiz yapmanın da gerekli olduğunu unutmayınız.

Bazen derecelerinizde farklılıklar çıkabilir. Bunlar beslenmenizden, mevsimlerden, günlük metorolojik değişikliklerden kaynaklanabilir.

[27] ERKAN, N..A.g.e.
[28] ERKAN, N.:A.g.e.

Sonuç olarak, hareketsiz bir yaşantının ileride tehlikeli boyutlara ulaşacağı ve sağlığımızı tehdit ederek yaşam süremizi etkileyeceği gerçeği unutulmamalıdır. Öncelikle mantık olarak bunun önemi kavranmalıdır. Diyet ve egzersizin boş zamanları değerlendirmek için değil bunun sağlığımız için gerekli bir iş olduğunu anlamalıyız. Özellikle egzersizler, değişik oyun formunda uygulamalarla sıkıcılıktan arındırılmalıdır. Örneğin yürüyüşler saha ve doğal ortamlarda yapılmalıdır. Ayrıca değişik araç gereçlerden yararlanılabilmelidir (bisiklet vb.). Yapılan çalışmaların kısa süreli olmaması gerekir. Yani üç ay çalışıp bırakılmamalıdır. Yukarıda belirtildiği gibi önemini anlayarak her zaman sağlıklı bir yaşam bilinci ile yapılmalıdır. Bunun içinde iradenin zorlanması gerekebilir.

Sağlıklı bir yaşamın neticesinde güzel bir görünüm, fizyolojik özelliklerin maximum yeterliliği, mutlu, kendine güveni olan, stresten uzak bir psikolojik yapı ile sosyal olarak daha iyi diyologlar ve çalışmalar getireceği unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

AKGÜN, N.: **"Şişmanlığın Tedavisinde Egzersiz"**, Spor Hekimliği Dergisi, Cilt 20, Sayı 3, Eylül 1985, İzmir.

ARSLAN, P., PEKCAN. G.: **"Türkiye' de Beslenme Durumu"** H.Ü. V. Spor Bilimleri Kongre Özet Kitapçığı, 5-7 Kasım 1998.

ÇETİN, N.: **Toplum Sağlığı İçin Spor,** 1999, Ankara.

ERGEN, E.: "Çocuk, **Spor** ve Eğitim", H.Ü. V. Spor Bilimleri Kongre Özet Kitapçığı, 5-7 Kasım 1998.

ERKAN, N.: **Yaşam Boyu Spor,** Boyut Matbaacılık, 1996, İstanbul.

ERSOY, G.: **Sporcu Beslenmesi,** T.F.F. Eğitim Yayınları 13, Arbos Matbaacılık, 1991, Ankara.

ERTAT, A.: **Şişmanlık ve Fizik Aktivite,** Spor Hekimliği Dergisi, Cilt 19, Sayı 2, Haziran 1984, İzmir.

GÜNAY, M.: **Egzersiz Fizyolojisi,** Kültür Ofset, 1998, Ankara.

GÜNEŞ, Z.: **Spor ve Beslenme,** Kültür Ofset, 1998, Ankara.

ÖZER, K.: **Antropometri Sporda Morfolojik Plan,** Kazanç Matbaacılık, 1993, İstanbul.

SAÇAKLI, H.: **Sağlıklı Yaşamak İçin Bilimsel Metotlarla Zayıflama,** Berkay Matbaacılık, 1992, İstanbul.

ÜSTDAL, K. VE KÖKER, A.H.: **Sporcu Performans Kılavuzu,** Ankara, 1991.

ZORBA, E. VE ZİYAGİL, M.A.: **Vücut Kompozisyon ve Ölçüm Metotları,** Erek Ofset, 1995, Trabzon.

Dumlupınar Üniversitesi IPIPIPyP Sosyal Bilimler Dergisi
Sayı: 4 > 0 ^ Haziran 2000

SPOR TESISLERININ IŞLETILME KAPASİTESİ VE HİZMET ÜRETİMİ

Hürmüz KOÇ
Burhan ÇUMRALIGİL**- Ahmet SANİOĞLU*

ÖZET

Gelişmekte olan ülkemizde, sporun gelişmesi, kitlelere yayılması ve insanların spor yapabilecekleri tesislerin yetersizliği her zaman her yerde tartışma konusu olmuştur. Sporumuzun gelişmemesine neden olarak da bu gösterilmiştir. Tesislerin yetersizliğinde ilk akla gelen mevcut tesislerin azami ölçüde kullanılmasıdır. Mevcut tesislerden azami ölçüde faydalanılarak üretilen hizmetin belli bir ölçü olarak ifade edilmesi spor tesisinin işletilme kapasitesini kuramsal kapasite, gerçek kapasite, kullanılan kapasite, çalışma düzeyi ve optimal kapasite olarak değerlendirilmektedir. Ülkemizdeki mevcut spor tesislerinin işletilme kapasiteleri incelendiğinde, çeşitli kamu kurumlarının (G.S.G.M., Özel İdare, Belediye, Üniversite vb.) elinde bulundurdukları tesislerin tam kapasite. ile işletilmediği hep tartışma konusu olmuştur.

GIRIŞ

Toplumu oluşturan fertler, yaşamlarını sürdürebilmeleri ve üzerine düşen görevlerini yerine getirebilmeleri için değişik mal ve hizmetlere ihtiyaç duyarlar. İhtiyaçların bir kısmı hayatsal niteliktedir. Bunlara birincil derecede ihtiyaçlar denmektedir. Örneğin; yeme, içme, giyinme, barınma vb. İkinci grupta toplanan ihtiyaçlar

* Okutman, Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Yrd. Doç. Dr. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

ise insanların toplumsal ilişkilerinden ve görevlerinden ya da egolarından kaynaklanan ihtiyaçlardır.' Örneğin; sevme, sevilme, arkadaşlık kurma vb.

Fertler bazı ihtiyaçlarını kendi imkanları ve gayretleriyle karşılayabilmektedir. Fakat değişik kaynaklardan sağlanacak ihtiyaçlarda ise fertlerin gruplar halinde ihtiyaçları İcarşılayabilmesi için teşkilatlanmaları (örgütlenmeleri) gerekmektedir. Yani kişiler kendi imkanları ve gayretleri ile karşılayamadıkları ihtiyaçlar için örgütlenmek (teşkilatlanmak) zorunda kalırlar. Kişisel ve toplumsal ilişkiler sonucu bireyler ihtiyaçlarının giderilmesi için bir takım mal ve hizmetleri talep ederler. Bu bireysel talepler kişi ihtiyaçlarının mal ve hizmetler olarak açıklanmış şeklidir.[2] •

Mal ve hizmetlerin üretildiği ve pazarlandığı her yerde işletmenin faaliyet ve fonksiyonlarından söz edilebilir. İşletme; iktisadi mal veya hizmet üretmek için faaliyette bulunan kuruluştur-. İşletme; insan ihtiyaçlarını karşılamak için kurulan işleyen ve işletilen iktisadi birime denir.[4,5]

İşletmenin amacı kâr elde etmektir.[6] Fakat çağdaş yaklaşımının işletmecilik anlayışına göre kârın yanında topluma hizmet etmek ve işletmenin yaşamını sürekli kılmakta işletmenin amaçları arasında yer almaktadır. Buna en güzel örnek kamu işletmeleridir.

Sermayesinin tamamını devletçe veya devlete ait kuruluşlar tarafından temin edilerek kurulan ve devletin veya devlet kuruluşlarının sahibi bulunduğu işletmeler kamu işletmelerdir.[7] Kamu işletmeler genel olarak mali, sosyal ekonomik ve politik nedenlerle kurulmaktadır. Spor tesisleri sosyal amaçlı kurulan kamu işletmeleridir. Bu işletmelerin amacı sosyal bakımdan gelişmemiş yörelerin sosyal ve kültürel yönden ilerlemesini sağlamaktır. Tesislerin eksikliği bu amacı tam olarak gerçekleştirememektedir. Her yerde her zaman tesislerin yetersizliğinden bahsedilmektedir. Sporumuzun gelişmesini engelleyen tek neden olarak bu gösterilmektedir. Bu mazeretler sürekli tekrar edilen ve çözümü konusunda pek yorum yapılmayan bir unsurdur.

Ülkemizdeki spor tesislerini (1994 itibarıyla) Avrupa ülkeleriyje karşılaştırdığımızda Almanya'da 35 bin olan spor tesislerinin sayısı Türkiye'de ise 1073'dir.[8,9] Tesislerin yetersizliği konusunda ilk akla gelen çözüm yolu mevcut tesislerden azami ölçüde yararlanılmasıdır. Mevcut tesislerin işletilmesi ile elde edilen hizmetin belli bir ölçü olarak ifade edilmesine spor tesisin işletilme kapasitesi denir.[10]

ADALI, Sacid : **Türkiye'de Spor Tesisi Konusunda Bazı Görüntüler**, M. Ü. II. Spor Bilimleri Kongresi, İstanbul, 1992.

A.g.e.

[3] TOKAT, **Bülent ve Ark.: İşletmecilik Bilgisi**, İstanbul, 1996.

ERTÜRK, Mümin: **İşletme Biliminin Temel İlkeleri**, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., İstanbul, 1996.

[5] EKENCİ, G.-İMAMOĞLU, A.F.: **Spor İşletmeciliği**, Alp Ofset Matbaacılık Ltd. Şti., Ankara, 1998.

[6] TOKAT, **İşletmecilik Bilgisi**, 1996.

[7] DİNÇER, Ömer - FİDAN, Yahya: **İşletme Yönetimine Giriş**, İz Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti., 1. Baskı, İstanbul, 1995.

DEMİRCİ, Nuri: **Sporda Yönetim-Teşkilatlanma ve Organizasyonlar**, T. C. M. E. G. ve S. B. Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayın No. 35, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, J986.

[9] KARASÜLEYMANOĞLU, Aydın: **Yeni Boyutlarıyla Spor**, 2Baskı, Engin Yayınları,Ankara, 1989.

[10] DİNÇER, **İşletme Yönetimine Giriş**, 1995.

Spor tesislerinin kapasitesini, kuramsal, gerçek, kullanılan, çalışma düzeyi ve optimal kapasite olarak incelenebilir.

Kuramsal Kapasite : Bir spor tesisinin belirli bir sürede gerçekleştirebileceği en yüksek hizmet üretim gücüdür.[12] Spor tesisinin kuramsal kapasitede çalışması, hizmet üretiminde herhangi bir bekleme, duraklama, aksama ve gecikme gibi durumların söz konusu olmadığı sürekli faaliyet içinde olmasıdır.

Gerçek Kapasite : Kuramsal kapasite ile uzun süre hizmet üretmek imkansızdır. Çünkü spor tesisinin bakıma, yenilenmeye, temizlenme gibi yapılması gereken ihtiyaçları vardır. Bu tür ihtiyaçların giderilmesinden dolayı hizmet üretimi kesilecektir. Kuramsal kapasiteden işleyiş kesilmelerinin çıkarılmasıyla bulunan kapasite gerçek kapasitedir.

.Kullanım Kapasitesi : Spor tesisinin işletilmesinde belli bir döneme ait üretim niceliğine kullanılan kapasite denir. Spor tesislerinin işletmeciliğinde programların düzenli bir şekilde yapılamaması sonucu tesislerin hizmet üretiminde kopukluklar olacaktır. Spor tesisinde hiçbir gürüz olmadığı halde tesisin geç saatlere kadar gözetimi, ışıklandırılması, kış aylarında ısınması vb. gibi mazeretlerle halka açılmaması, temizlenip hazır hale getirilip sadece müsabakanın yapılacağı vakit hizmete açılması, tesislerin hizmet üretim kapasitesi gerçek kapasitesinin çok altına düşecektir. Bu nedenle gerçek kapasiteden kullanılmayan boş kapasite çıkarılırsa kullanılan kapasite bulunmuş olur.

Çalışma Düzeyi : Bir spor tesisini kullanım kapasitesinin gerçek kapasiteye oranlamasına çalışma düzeyi denir. Örneğin; bir spor tesisini kullanma kapasitesi bir yılda 200 gün, gerçek kapasitede 300 gün ise bu spor tesisinin çalışma düzeyi 200/300=%67'dir. Buna göre bu spor tesisinin %33'lük kapasite boşluğu vardır. Bu spor tesisinde hizmet üretiminin artması %33'lük bu kapasiteyi değerlendirmeyle mümkün olacaktır. Herhangi bir spor tesisinin çalışma düzeyinin %100 olması tesisin hizmet üretiminin %100'den yaralanıldığı ve sabit giderlerin tümünün karşılanacağı da hizmet üretiminin göstergesidir.

Kamu kuruluşu olan spor tesislerinde hedef "Kamu kuruluşları spor tesislerinden çok kişinin faydalandırılmasında^ amaç maliyete dayalı fiyatlandırmada en yüksek maddi kâr elde etmek yerine hizmetleri sunuştaki gelir ve giderleri birbirine denk olarak tutmaya çalışarak sosyal hasılayı devletin üst politik sistemiyle, iktisat, eğitim, sağlık ve spor gibi alt sistemleri arasındaki sebep-sonuç ilişkisine göre kurmaktır.[17]

Optimal Kapasite : Optimal kapasite gerçek kapasite ile paraleldir.

MATERYAL VE METOD

Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan 8 ilin spor salonlarının bir haftalık faaliyet programları tespit edilerek kullanılma kapasitesi, çalışma kapasitesi

[12] TOKAT, İşletmecilik Bilgisi, 1996.

A.g.c.

EKENCİ, Güner : Spor Tesisleri ve İşletmeciliği Ders Notları, Ankara, 1992.

belirlenerek gerçek kapasite ile karşılaştırılmıştır. Salonlarda faaliyet gösterilen branşlar, spor dışı faaliyetler (kültürel faaliyetler), müsabakalar için ayrılan zaman tespit edilerek çalışma kapasitesi bulunmuştur.

BULGULAR

Değişik illerin Gençlik Spor İl Müdürlüğü'ne ait spor salonlarının bir haftalık faaliyet programları tablo halinde aşağıda verilmiştir. Bu kapasiteleri karşılaştırarak salonların çalışma saatleri belirlenmiştir.

Tablo 1. İllere Göre Spor Tesisleri Haftalık Faaliyet Programı

Branşlar	ÇALIŞMA KAPASİTESİ İLİ							
	Antalya	Burdur	Eskişehir	Kayseri	Kütahya	Manisa	Sakarya	Uşak
Badminton	-	-	12	8	12	-	8	-
Basketbol	12	-	-	12	12	15	10	12
Cimnastik	8		• 10	-	-	-	-	-
Güreş	-	-	14	4	16	-	8	
Halter		-	-	9	12	-	-	-
Hentbol	12	-	14	14	-	6	12	8
Judo	-	-	6	2	-	-	-	-
Karate	-	-	-	-	-	. -	4	-
Masa Tenisi	-	-	10	4	10	-	4	3
Okçuluk	-	-	10	8	-	-	-	-
Taekwando	8	6	10	- "	-	-	-	
Voleybol	10	20	.	14	12	9	12	5
Müsabakalar	8	10	6 "	8	6 •	10	10	
Spor Dışı Faaliyetler	12	.12		6	8	6	30	6
Kullanım Kapasitesi	62	50	88	99	88	46	88	44

Tablo 1 incelendiğinde Kayseri ili spor tesisi gerçek kapasitesi ile çalışırken, diğer illerin spor tesisleri gerçek kapasitenin altında olduğu görülmektedir, İllerde bulunan spor tesislerinin günde hizmet üretme sürelerini sabah saat 8.00 itibarıyla, akşam saat 22.00'ye kadar düşünülürse günde 14 saat, haftada ise 98 saat yapmaktadır. Buna göre çalışma düzeylerinin yüzdelerine bakıldığında Tablo 2,deki sonuç çıkmaktadır.

Tablo 2. Spor Tesisinin Çalışma Kapasitesinin Yüzde Dağılımı

	Antalya	Bundur	Eskişehir	Kayseri	Kütahya	Manisa	Sakarya	Uşak
Gerçek Kapasite	98	98	98	98	98	98	98	98
Kullanım Kapasitesi	62	50	88	99	88	46	88	44
Çalışma Kapasitesi	0,63	0,51	0,89	1,00	0,89	0,46	0,89	0,44
% Dağılımı	63	51	89	100	89	46	89	44

Spor tesislerinin çalışma kapasitelerine bakıldığında %100 kapasite ile Kayseri ili görülürken, Eskişehir, Kütahya ve Sakarya illeri işe %89 değerle ikinci sırayı almaktadırlar. Manisa ile Uşak ili ise %50'nin altında çalışma kapasitesi sergilemektedir. Bu da gösteriyor ki, mevcut spor tesislerinden kullanılma kapasitesi, gerçek kapasitenin altında hizmet üretmektedir. Spor tesislerinin eksikliğini kapatmanın en ekonomik yönü çalışma düzeyleri düşük olan spor tesislerinin kullanılma kapasitesini gerçek kapasiteye çıkarmakla mümkün olacaktır. .>

SONUÇ

. Ülkemizdeki mevcut spor tesislerinin işletilme kapasitesi incelendiğinde tesislerin tam kapasite ile işletilmediği görülmektedir. Bu olumsuzlukların sebebini şu şekilde sıralamak mümkündür. Yapılan tesislerin kapasite ve niteliği konusunda standartlar geliştirilmediği için kimlerin ne zaman, ne ölçüde, niçin faydalanacağı, nerelerde ve ne zaman kurulacağı konusundaki tercih hakları mahalli ve politik çevrelere ait olduğu için köklü, değerlendirme yapılmadan nizami, sıhhi ve ihtiyaçlara cevap verecek kapasitede olmayan tesislerin yapımı tesislerin işletilme kapasitesini d e düşürmektedir. . . .

Mevcut spor tesislerinden faydalanma kapasitesi ile ilgili araştırmalarda tesislerden %20 oranında faydalanıldığı belirtilmiştir.[14] Bizim yaptığımız araştırmada ise Kayseri ili %100'lük oranıyla gerçek kapasitede çalıştığını, Uşak ilinin ise %44'lük çalışma düzeyiyle gerçek kapasitenin çok altında kaldığı tespit edilmiştir.

Spor tesislerinin kurulması için gerekli standart ve uygulanacak politikalar tespit edilmeden yapıldığı için genellikle bir yandan atıl kapasite yaratılmakta,[15] diğer yandan da tesislerin ihtiyaçlara cevap verecek nitelikte olmaması ve spor işletmeciliği anlayışından da uzak bir tarzda yönetilmesi, tesislerden beklenen hizmetin asgari bir seviyede dahi olmadığını göstermektedir.

Türkiye'de hizmet üreten spor tesislerinin açığını kapatmak kadar, mevcut tesislerin kullanımını en uygun zaman ve mekanı en iyi şekilde kullanmak, kitle sporunu geliştirmek ve katılımı arttırmak üzere mevcut tesislerden optimal faydalan-

[14] KETEN, M.: Türkiye'de Spor, Ankara, 1993.
A.g.e.

maların önem kazandığını ve üretilen hizmetlere özendirici ve arz-talep ilişkisini . arttırıcı programların yapılması gerekmektedir."

Tesislerin gerçek kapasitesinden faydalanmak isteniyorsa, hukuki, idari ve finansman sorunlarının ortadan kaldırılması ve hizmet üretiminde birincil derecede sorumlu olan personelin iyi yetişmiş, işin erbabı olan kişilerden seçilmesi gerekir. Tesislerde insanlar hizmet üreterek[1] yine insanlara sunmayı amaç edinmektedir.. İnsan olmadan nitelikli hizmet üretimi söz konusu değildir. Mevcut tesislerden insanların tam kapasiteyle hizmet üretebilmesi için tüm koşulların sağlanması gerekir.

Kamu kuruluşu olan Gençlik Spor İl Müdürlüğü'ne ait spor tesisleri sportif hizmetlerden daha çok kişiyi faydalandırmak, daha fazla hizmet üretmek, salonların çalışma kapasitelerinin gerçek kapasiteye dönüştürmekle mümkündür. Bunu gerçekleştirmek için de yapılacak çok iyi programların ve bu programların personel tarafından da çok iyi uygulanması sonucu gerçekleşecektir.

KAYNAKLAR

ADALI, Sacid: **Türkiye'de Spor Tesisi Konusunda Bazı Görüntüler,** M. Ü. II. Spor Bilimleri Kongresi, İstanbul, 1992.

CAN, Halil ve Ark.: **Genel İşletmecilik Bilgileri,** Siyasal Kitabevi, 7. Baskı, Ankara, 1995.

DEMİRCİ, Nuri: **Sporda Yönetim-Teşkilatlanma ve Organizasyonlar,** T. C. M. E. G. ve S. B. Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayın No. 35, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.

DİNÇER, Ömer - FİDAN, Yahya: **İşletme Yönetimine Giriş,** İz Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti., 1. Baskı, İstanbul, 1995.

EKENCİ, Güner: **Spor Tesisleri ve İşletmeciliği Ders Notlan,** Ankara, 1992.

ERTÜRK, Mümin: **İşletme Biliminin Temel İlkeleri,** Beta Basım Yayım Dağıtım A. Ş., İstanbul, 1996.

KARASÜLEYMANOĞLU, Aydın: **Yeni Boyutlarıyla Spor,** 2. Baskı, Engin Yayınları, Ankara, 1989.

KETEN, M.: **Türkiye'de Spor,** Ankara, 1993.

TOKAT, Bülent ve Ark.: **İşletmecilik Bilgisi,** İstanbul, 1996.

EKENCİ, G.-İMAMOĞLU, A.F.: **Spor İşletmeciliği,** Alp Ofset Matbaacılık Ltd. Şti.,. Ankara, 1998.

EKENCİ, G.: **Spor Tesislerinin İşletilmesinde Kamu Kurumlarının Etkinliği,** M. Ü. II. Spor Bilimleri Kongresi, İstanbul, 1992.

[1] EKENCİ, G.: Spor Tesislerinin İşletilmesinde Kamu Kurumlarının Etkinliği, M. Ü. II. Spor Bilimleri Kongresi, İstanbul, 1992.

[2] ADALI. Sacid: Türkiye'de Spor Tesisi Konusunda Bazı Görüntüler, M. Ü. II. Spor Bilimleri Kongresi. İstanbul, 1992.

Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi
Sayı: 4 Haziran 2000

KÜTAHYA İLİNDEKİ 1. VE 2. AMATÖR FUTBOL KULÜPLERİNİN TEMEL SORUNLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Şeydi KARAKUŞ
Yrd. Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK*
Okt. İbrahim DEMİR***

ÖZET

Bu araştırma Kütahya 1. ve II. Amatör ligine faaliyet gösteren futbol kulüplerinin gelir durumu, yönetici, tesis, antrenör, sporcu sayısı ile ilgili konuları içermektedir. Elde edilen bilgiler istatistik işlemler uygulanarak değerlendirilmiş ve çeşitli sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmaya 30 kulüp yöneticisi katılmıştır.

GİRİŞ

Futbol dünyada ve Türkiye'de en yaygın spor branşlarından biridir. Futbolun geniş kitleleri kapsayacak şekilde yaygınlaşması kulüp ve sporcu sayısının da artmasına sebep olmuştur. Günümüz Türkiye'sinde de en fazla kulüp futbol branşına aittir. 5 yıllık kalkınma planında futbol ile ilgili D.P.T. nin yapmış olduğu açıklamada Kütahya'da 65 amatör takımın, Türkiye'de ise toplam 2556 amatör takımın faaliyet gösterdiğini belirtmiştir. Bu da gösteriyor ki, Türkiye'de futbolun en fazla ilgi gören branş olduğudur. (1) Fakat kulüpleşmenin olumlu yönlerinin yanında, bazı olum-

TBMM Üyesi.
Yrd. Doç. Dr. Dumlupınar Üniversitesi BES Bölümü - Kütahya.
Okutman Dumlupınar Üniversitesi BES Bölümü - Kütahya.

suzluklan da beraberinde getirdiği bir gerçektir. Araştırmamızda amaç; Kütahya ilindeki futbol kulüplerinin çeşitli alanlardaki aksayan yönlerini tespit ederek, bu problemlerin çözümüne yönelik öneriler sunmaktır.

METOT VE MATERYAL

Araştırmaya gönüllü ve tesadüfi olarak seçilmiş, Kütahya merkez ve ilçelerinde faaliyet gösteren 30 amatör kulüp yöneticisi katılmıştır. Araştırmada anket metodu kullanılmıştır. Anket sonucunda her soru için yüzde değerleri bilgisayarda saptanmış, buçuklu rakamlar bir üst rakama tamamlanmıştır.

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Her bir soru ile ilgili bulgular ayrı ayrı tablolandırılmış ve altına değerlendirilmesi yapılmıştır.

Tablo 1.de görüldüğü gibi araştırmaya katılan kulüplerden %43'ü gelir kaynağı olarak üye aidatlarını ve bağışları %33'ü üye aidatları e yöneticileri, %16'sı sadece kulüp yöneticilerini, %8'i de üye aidatı, yönetici ve kulüp organizasyonlarını göstermişlerdir.

Tablo 1. Kulüplerin Yıllık Gelir Kaynakları

GELİRLER	KULÜP SAYISI	%
Üye Aidatı-Bağışlar	13	43
Üye Aidatı-Yöneticiler	10	33
Yöneticiler	5	16
Üye Aidatı-Yöneticiler, Çeşitli Organizasyonlar	2	8
TOPLAM	30	100

Tablo 2. Kulüplerin Yıllık Toplam Bütçe

TOPLAM BÜTÇE	KULÜP SAYISI	%
50-75 Milyon	14	•43
75-100 Milyon	2	7
15-200 Milyon	9	30
250 Milyon ve Üzeri	5	16
TOPLAM	30	100

Araştırmamıza katılan 30 kulüpten 14 tanesi 50-75 milyon, 9 tanesi 150-200 milyon, 5 tanesi 250 milyon ve üzeri, 2 tanesi de 75-100 milyon arası yıllık bütçeye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Elde edilen sonuçlardan anlaşılacağı üzere kulüplerin yaklaşık olarak %60'ı çok kısıtlı bütçe ile faaliyet göstermektedirler. Dolayısıyla sezon içerisinde maddi sıkıntılar yaşanmaktadır.

Bütçe olarak %40'ın içerisinde yer alan kulüplerin ise genellikle müessese kulüpleri oldukları tespit edilmiştir. Bu kulüpler de ideal anlamda yıllık bütçeye sahip olmasalar da bağlı oldukları müessese imkanlarından faydalandıkları için daha rahat bir sezon geçirebilmektedirler.

Kulüplerin bütçelerinin arttırılmasında özel ve tüzel sponsorların bulunması, üye aidatlarının arttırılması, bonservis ücretleri ve çeşitli organizasyonlar yapılması kanaatimizce yararlı olacaktır.

Tablo 3. Kulüplerin Tesis Durumları

EVET/ HAYIR	KULÜP SAYISI	%
Evet	5	16
Hayır	25	84
TOPLAM	30	100

Görüldüğü gibi kulüplerden %86'sı kendilerine ait tesisleri olmadığını %14'ü ise, kendilerine ait tesisi olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 3a. Sorumuza "Evet" Diyen Kulüplerin Dağılımı

TESİSLER	KULÜP SAYISI	%
Açık Futbol Sahası	4	13
Halı Saha	1	3
TOPLAM	5	16

Sorumuza "Evet" diyen kulüplerin %13'ünün açık futbol sahası, %3'ünün de halı sahası olduğu tespit edilmiştir.

.Tablo 3b. Sorumuza "Hayır" Diyen Kulüplerin Dağılımı ve Faydalandıkları Tesisler

YARARLANILAN TESİSLER	KULÜP SAYISI	%
Dumlupınar Spor Salonu	1	3
2 No'lu Toprak Saha	13	43
İnköy Sahası	1	3
Vefa Sahası	1	3
İlçe Spor Tesisleri	6	20
Boş Arazi	4	12
TOPLAM	25 (26)	84

Tablo 3b.de de belirtildiği gibi, tesisi bulunmayan kulüplerden %43'U 2 nolu sahadan, %20'si ilçe spor tesislerinden, %13'ü boş arazilerden %9'u da Dumlupınar Spor Salonu, İnköy sahası ve Vefa sahalarından antrenman alanı olarak faydalandıkları tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde ilk anda kulüplerin genel bir tesis noksanlığı göze çarpmaktadır. Ancak bazı sahalardaki yığılmanın diğerlerinde olmaması kanaatimizce organizasyon eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Kulüplerin talebi il spor teşkilatlarının iyi bir organizasyonu bu konudaki eksikliği gidereceği düşüncesindeyiz.

Son yıllarda T.F.F. başlatmış olduğu eğitim faaliyetleri bünyesinde açılan antrenörlük kursları ve gelişim seminerleri ile futbol da teknik eleman eksikliği büyük ölçüde giderilmiştir. 1996 yılı itibarıyla Kütahya'daki antrenör sayısı 110'dur. Bu rakam Kütahya ilindeki faal kulüp sayısına cevap verecek niteliktedir.^) Kulüplerimizin büyük bir bölümünün antrenöre sahip olması sevindirici bir sonuçtur.

Tablo 10. Antrenörlerin Antrenör Belge Seviyeleri

ANT.BELGE SEVİYE	KULÜP SAYISI	%
Geçici Antrenör Belgesi	13	44
B Denklik Belgesi	12	40
A Diploması	3	10
Teknik Direktör	1	3
TOPLAM	30	100

Araştırmamıza iştirak eden kulüp antrenörlerinden %43'ü "geçici antrenörlük belgesine %40'ı, B Denklik belgesine %10'u, A Belgesi %3'ü, de Teknik direktör belgesine" sahip oldukları görülmüştür.

Yakın zamana kadar belgesiz ve uzman olmayan kişiler tarafından antrene edileji kulüp takımlarının büyük bir oranda belgeli antrenörler tarafından çalıştırılması olumlu bir gelişmedir.

Tablo 11. Antrenörlerin Ücret Durumları

ÖDENEN MİKTAR	KULÜP SAYISI	%
1.000.000 TL	2	6
2.000.000 TL	2	6
3.000.000 TL ve üstü	2	6
TOPLAM	30	100

Tablo ll.de görüldüğü gibi araştırmamıza katılan kulüplerden %18'i yukarıda belirtilen miktarlarda ücret ödediklerini belirtmişlerdir. Geriye kalan %82 oranındaki kulüpler ise antrenörlerine ücret ödemediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 12. Antrenör Haricinde Çalışan Teknik Eleman

ANT.TEKNIK ELEMAN	KULÜP SAYISI	%
Yardımcı Antrenör	4	13
Sağlık Elemanı	3	10
Masör	4	13
Olmayan	19	64 •
TOPLAM •	30	100

Araştırmamıza katılan 30 kulüpten 19 tanesi antrenör haricinde teknik eleman çalıştırmadıklarını, 11 tanesi de bazı yardımcı elemanlar çalıştırdıklarını beyan etmişlerdir.

"Evet" diyen kulüplerden %13'ünü yardımcı antrenör %10'u sağlık elemanı, %13'ü de masör çalıştırdıkları tespit edilmiştir. Görüldüğü gibi kulüplerin yardımcı eleman hususunda eksiklikleri gözükmektedir. Kanaatimizce bunların arasında en

önemlisi sağlık elemanlarındaki eksikliktir. Çünkü antrenman ve oyun esnasında meydana gelen sakatlıklara anında müdahale edilmemektedir. Dolayısıyla sakatlıklar uzun süre devam ettiği gibi sporcunun performansını etkilemektedir.

Tablo 13. Kulüplerin Alt Yapı Durumları

YAŞ GRUPLARI	KULÜP SAYISI	%
10-12 Yaş	3	10
12-14 Yaş	6	20
14-16 Yaş	6	20
16-18 Yaş	7	23
14-16+ 16-18 Yaş	8	28
TOPLAM	30	100

Tabloda da görüldüğü gibi kulüplerin amatör takımlarından sonra en fazla genç (16-18) ve junior (14-16) takımları bulunmaktadır. Bunun yanında sadece minik (10-12) takımı olan 3 kulüp, yıldız takımı olan (12-14) 6 kulüp ve sadece junior takımı olan (14-16) 6 kulüp tespit edilmiştir. Alt yapının yetişmesinde önde gelen ilkelerden Brezilya'da alt yapı organizasyonunu incelendiğimizde çok farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Brezilya alt yapıyı 4 kategoriye ayırmıştır;

1. Yaş Grubu : 10-14 Oyun Süresi: 2x25dk
2. Yaş Grubu : 14-16 Oyun Süresi : 2x30dk
3. Yaş Grubu : 16-18 Oyun Süresi : 2x40dk
4. Yaş Grubu : 18-21 Oyun Süresi: 2x45dk

Her kategorinin kendisine ait antrenörü vardır. Kondisyon antrenörü, kaleci antrenörü, menajer, masör ve malzemeci, maaşlı eleman olarak çalışırlar. Kulübe ait bir doktor her müsabakada hazır bulunur. Genç futbolcular Profesyonel futbol takımının doktorları tarafından periyodik olarak sağlık kontrolünden geçerler (5). Yaptığımız araştırmada, Brezilya'da alt yapıya verilen önemin çok altında bir önemin verildiği ortaya çıkmıştır. Bundan dolayıdır ki, dünyanın en iyi futbolcuları arasında devamlı olarak Brezilyalıları görmekteyiz. Bu da alt yapıya verilen önemi belirtmektedir.

Tabi ki kulüplerin gelişmesi ve kuvvetlenmesinde alt yapının payı büyüktür. Kulüplerin her yaş grubunda en az 2 takım oluşturmaları, hem Türk sporu hem de kulübün istikbali açısından çok önemlidir.

Tablo 14.a. Alt Yapı Sporcularının Antrenör Eşliğinde Çalışma Durumu

	KULÜP SAYISI	%
Evet	18	60
Hayır	12	40
TOPLAM	30	100

Tablo 14.a.da görüldüğü gibi kulüpler alt yapılarının %60 oranında antrenör eşliğinde çalıştığını belirtmişlerdir. Kulüplerin %40'ı ise, uzman veya bir antrenör eşliğinde çalışamadıklarını ifade etmişlerdir. Kulüplerin antrenörsüz çalışmalarının

temelinde bazı sebepler bulunabilir. (Gelir yetersizliği, tesis eksikliği, aşırı talepler vb.) Ancak özellikle küçük yaş gruplarında verilmesi gereken eğitimin yapılamaması, yetenekli genç sporcuların kaybolup gitmesine sebep olacağı kesindir.

Tablo 14.b. Alt Yapıda Görev Yapan Antrenör Sayısı

ANTRENÖR SAYISI	KULÜP SAYISI	%
1 Antrenör	11	37
2 Antrenör	6	20
3 ve Üzeri Antrenör	1	3
TOPLAM	18	60

Araştırmaya katılanll kulüp alt yapılarının bir antrenör ile antrenman yaptıklarını, 6 kulüp 7 antrenör, 1 kulüp de 3 ve üzerinde antrenör ile alt yapılarının antrene ettiklerini belirtmişlerdir.

Doğal olarak bir antrenörün bütün yaş grupları ile ilgilenmesi çok büyük zaman ve emek gerektirmektedir. Antrenörün verimli olabilmesi ve yapılan çalışmanın amacına ulaşabilmesi için her grubuna bir antrenör tahsis edilmesinin daha faydalı olacağı düşüncesindeyiz.

Tablo 15. Kulüplerin Haftalık Antrenman Dağılımı

ANTRENMAN DURUMU	KULÜP SAYISI	%
1 Antrenman	1	3
2 Antrenman	15	50
3 Antrenman	10	3
4 ve Üstü Antrenman	2	7
Hiç Yapmayan	2	7
TOPLAM	30	100

Tablo 15.de görüldüğü gibi kulüplerin %50'si haftada iki antrenman, %33'ü haftada 3 antrenman yapmaktadır. Kulüplerin %7'si ise, hiç antrenman yapmadıklarını ifade etmişlerdir.

Kulüplerin genel olarak haftada iki antrenman yapma eğiliminde oldukları, sezon içerisinde takımın aldığı sonuçlara göre arttığı veya azaldığı tespit edilmiştir.

SONUÇ

Araştırmamız sonucunda kulüplerin gelir durumları yıllık bütçe miktarı, yönetici, tesis, antrenör, sporcu sayıları gibi konular hakkında aşağıdaki bilgiler elde edilmiştir.

- Kulüplerin büyük bir çoğunluğu gelir kaynağı olarak üye aidatlarını, yöneticileri ve hibe-bağışları göstermektedirler. Ancak kulüp sayısının fazlalığı, üye aidatlarının çok düşük olması ve düzenli toplanamaması kulüplerin yıllık bütçelerinin de çok küçük meblağlarda kalmasına sebep olmaktadır.

- Araştırmaya katılan 30 kulüpten 25'inin kendisine ait tesisi olmadığı için başka tesislerde antrenman yaptıkları tespit edilmiştir. Maddi imkansızlıklar nedeniyle tesis yatırımı da yapmayan kulüpler istedikleri nitelikte çalışma yapamamaktadırlar.

etkilediği gözlenmiştir. Bunların başlıcaları; takımın ligdeki durumu, sporcuların çalışıp çalışmadıkları, antrenörün olup olmadığı, kulübün kendi tesisinde çalışıp çalışmadığı gibi.

Sonuç olarak; Türk Spor Teşkilatının yapısı içerisinde en küçük birim spor kulüpleridir. Spor kulüplerinin yapısı ve işleyişindeki her türlü olumlu gelişme Türk sporunun gelişmesini de olumlu yönde etkileyecektir.

KAYNAKLAR

D.P.T. Beş Yıllık Futbol Kalkınma Planı, İstanbul, 1985, s.25.

Futbol Bülteni, **Kütahya Futbol Antrenörleri Derneği Yayını,** 1996, ss.7-10.

MUNGAN, S.: **Sporda Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve** Ceza (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), M. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1995, s.73.

Spor Faaliyetleri ve Tesisleri 1987, Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası, Ankara, 1989, s.28.

T.F.F. **Yayını Futbol Eğitimi, S. 1,** (Nisan 1996), ss.4-8.

Dumlupınar Üniversitesi IMjff?jİ Sosyal Bilimler Dergisi
Sayı: 4 NSSSjr Haziran 2000

ELİT DÜZEYDEKİ BASKETBOLCU VE VOLEYBOLCU BAYAN SPORCULARIN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN MUKAYESE EDİLMESİ

Kadir GÖKDEMİR*
Hürmüz KOÇ**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türkiye J.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol ve Voleybol liglerinde şampiyon olmuş sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin mukayese edilmesi ve bu alanda yapılan çalışmalarla karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya Galatasaray Spor Kulübü'nde basketbol oynayan 23±3.23 yıl yaş, 178±7.07cm boy ve 63.60i9.1lkg vücut ağırlığı ortalamasına sahip 10 bayan basketbolcu ve Emlak bank Spor Kulübü'nde voleybol oynayan 26±4.13 yıl yaş, 181±7.50cm boy ve 69i9.21kg vücut ağırlığı ortalamalarına sahip 12 bayan voleybol olmak üzere toplam 22 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri bilimsel geçerliliği kabul edilmiş, alan ve laboratuar testleri ile ölçülmüştür. Takımlar arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için aritmetik ortalama, standart sapma, hesaplanıp, bulunan değerlerin P< 0.05 seviyesinde anlamlı olup olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan takımlardan elde edilen sonuçlar mukayese edildiğinde, yaş, boy, istirahat kalp atım sayısı, dikey sıçrama, esneklik, pençebacak kuvveti ve max. VÖ2 değerleri P< 0.05 seviyesinde farklı olduğu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve 30m sprint değeri sar asındaki fark ise anlamsız olarak bulunmuştur. (P>0.05)

Yrd. Doç. Dr. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Okutman Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

GİRİŞ

Dünyada en çok sevilen spor dalları arasında yer alan voleybol, file ile ikiye bölünmüş bir sahada, her takım için kuralları uygun olarak topu filenin üzerinden geçirmek suretiyle topu rakip alana göndermek ve topun kendi alanda yerle temasını önlemek için pas, manşet, blok, smaç, servis, planjön, müdafa, deplase vb. değişik becerileri içerir.[1]

İki takımın oyun kuralları çerçevesinde topu mümkün olduğu kadar çok kez rakip takımın potasından çemberine girdirmeye ve rakip takımın atışlarını iyi bir savunma ile engellemeye çalıştığı bir oyun olan[2] basketbol, dikdörtgen şeklindeki oyun alanına sahip ve beşi oyunda, beşi yedek olmak üzere on oyuncudan oluşmaktadır.

Basketbol ve voleybolda fiziksel aktivitelerdeki başarı; fiziksel kapasite, zihinsel hazırlık, teknik, taktik ve tecrübeden ibarettir.[3]

Sporda başarılı olmak, spor dünyasında varılmak istenen hedeftir. Tüm sporcuların amacı girdikleri yarışmadan galip olarak çıkmak veya birinci olabilmektir. Sporcuların performanslarını daha ileriye götürebilmek için daha kuvvetli, daha süratli, daha dayanıklı olma anlayışı ön plana çıkmaktadır.

Başarıda birincil derecede etkili olan performans, çeşitli testler uygulanarak fizyolojik kapasiteleri tespit edilmesi ve elde edilen sonuçlar sporcuların gösterebilecekleri en yüksek performansa ulaşılmaya çalışılmaktadır.[4]

Araştırmamıza konu olan basketbolcu ve voleybolcu sporcuların sahip oldukları dayanıklılık, kuvvet, sürat beceri ve hareketlilik gibi fiziksel özellikler çocukluk ve gençlik çağından başlayarak amaçlı çalışmalarla istenen biçimde geliştirir ve yetişkin çağında da pekiştirerek üstün bir düzeye getirilir.[5],[6]

Bütün spor branşlarında yüksek performans düzeyinde erişmek birçok faktöre bağlıdır. Bunlardan en önemlisi fiziksel uygunluktur. Kişinin çalışma kapasitesi olarak tanımlanan fiziksel uygunluk, kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlı olduğu belirtilmektedir.[7] Fiziksel uygunluk fizyolojik kapasitenin ortaya konmasında en önemli kriterdir. Bedensel yapının özelliği uygulanan spor dalına uygun olmadıkça performansın tam olarak ortaya konması da mümkün değildir.[8]

ERGÜL, F.: **Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi**, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.

[1] DEMİRCİ, N : **A'dan Z'ye Spor**, Neyir Yayıncılık ve Matbaacılık, Ankara, 1995.

[3] ERGUL, F.: **Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi**, 1996.

[4] PEHLİVAN, Z : **1995-1996 Sezonunda, Türkiye I.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi**, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.

KURU, C: **Üst Düzey Basketbolcuların Hazırlık Dönemi Süresince Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi**, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.

[6] SEVİM, Y.: **Basketbol, Teknik-Taktik-Antrenman**, Gazi Büro Kitabevi, Ankara, 1991.

[7] AYDOS, L.: **Fiziksel Uygunluk**, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, C.7, Ankara, 1991.

[8] AÇIKADA, C. - ERGEN, E.: **Bilim ve Spor**, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990.

Bu çalışmada bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri ortak olan basketbol ve voleybol branşındaki sporcuların alan ve laboratuar testleri ile ölçülebilen bu ortak parametrelerinin mukeyese edilmesi amaçlanmaktadır.

MATERYAL VE METOD DENEKLER

Araştırma, birinci deplasmanlı bayanlar basketbol ve voleybol liglerindeki şampiyon olan takım sporcularının gönüllü olarak katılanları ile yapılmıştır.

Basketbol takımı; 23,± 3,23 yıl yaş, 178 ± 7,07 cm boy ve 63,60 ± 9,11 kg vücut ağırlığına sahip 10 sporcudan, voleybol takımı; 26 ±4,13 yıl yaş, 181 ± 7,50 cm boy uzunluğu ve 69,00 ± 9,21 kg vücut ağırlığına sahip 12 sporcudan oluşmaktadır.

ÖLÇÜM METODLARI

Araştırmaya katılan sporcuların boylan çıplak ayakla Holtain Ltd. marka boy ölçer, vücut ağırlıkları ise Angel marka elektronik baskül ile ölçülmüştür. Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi için, Skinfold kaliper ile suprailiac ve triceps bölgelerinden ölçüm alınarak sloan ve weir formülünde hesaplanmıştır.[9, 10, 11] İstirahat kalp atım sayısının ölçümü için; steteskop ve saat kullanılmıştır.[12] Dikey sıçrama ölçümü düz bir duvar önünde mezura ve cetvel yardımı ile gerçekleştirilmiştir.[13] Esneklik ölçümünde Sit and Reach testi uygulanmıştır. Pençe kuvveti ve bacak kuvvetini ölçmek için TAKEI GRIP-D marka el ve bacak dinamometreleri kullanılmıştır.[14] Deneklerin max V02'si belirlemek için mekik koşu testi uygulanmıştır. 30 m sprint koşu testi ile deneklerin sürati tespit edilmiştir. [15]

VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmaya katılan deneklerden elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplandıktan sonra, bulunan değerlerin PO.05 seviyesinde anlamlı olup olmadığı tespit edilmiştir.. . . . . .

BULGULAR

Çalışmaya katılan basketbol ve voleybol bayan sporcuların üzerinde yapılan ölçümler sonucunda aşağıdaki değerler elde edilmiş ve tabloda gösterilmiştir.

[9] TAMER, K: Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Olçülmesi ve Değerlendirilmesi, Tükerler Kitabevi. Ankara, 1995.

[10] KALYON. TA.: Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları, Gata Basımevi, 2 Baskı, Ankara, 1994.

[11] ZORBA, E. - ZİYAGİL, A.: Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Trabzon, 1995.

TAMER, K: Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Olçülmesi ve Değerlendirilmesi, 1995.

[12] TAŞKIRAN, Y- ŞAHIN, R.: Bayan Milli Takım Oyuncularının Kamp Esnasında Yapılan 30m Sprint, Durarak Uzun Atlama ve Dikey Sıçrama Test Sonuçlarının Pozisyonlara Göre Karşılaştırılması, II. Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1997.

TAMER, K: Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Olçülmesi ve Değerlendirilmesi, 1995.

[13] SEVİM, Y: Antrenman Bilgisi, TÜTİBAY Ltd Şti., Ankara, 1997.

Tablo 1. Galatasaray Basketbol ve Emlakbank Voleybol Takımlarındaki Bayan Sporcuların Ölçüm Sonuçları

Değişkenler	Galatasaray n=10		Emlakbank n=12		t Değeri
	x	s.s.	x	s.s.	
Yaş (yıl)	23	3,23	26	4,13	3,00*
Boy (cm)	178	7,07	181	7,30	3,00*
V.Ağırlığı (kg)	63,60	9,11	69,00	9,21	0,4
V.Yağ Yüzdesi (%)	12,03	1,44	11,80	1,54	0,23
İstirahat Kalp Atım Sayısı (atım/dk)	61,60	5,20	66,00	3,61	4,2*
Dikey Sıçrama (cm)	43,40	3,40	47,58	9,98	4,18*
Esneklik (cm)	44	9,34	25,58	8,78	18,42*
Pençe Kuvveti (kg)	26,60	5,01	32,33	4,23	5,73*
Bacak Kuvveti (kg)	111,60	26,68	132,72	15,07	21,12*
Max V02 (ml/kg/dk)	41,11	3,79	35,30	5,91	5,81*
30m Sprint (sn)	4,52	0,29	4,89	0,20	0,37

* P<0,05

Tablo 1 ,de görüldüğü gibi Galatasaray bayan basketbolcuların ve Emlakbank bayan voleybolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri karşılaştırıldığında takımlar arasındaki fark, yaş, boy, istirahat kalp atım sayısı, dikey sıçrama, esneklik, pençe kuvveti, bacak kuvveti ve max V02 değerlerinde PO.05 seviyesine göre anlamlı, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve 30m sprint değerleri ise anlamsız (P>0,05) olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada on basketbol ve on iki voleybolcu olmak üzere yirmi iki elit bayan sporculardan ölçümler alınmış sporcular kendi aralarında ve yapılan çalışmalarla mukayesesi yapılmıştır.

Takımlar yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı bakımından karşılaştırıldığında; Emlakbank bayan voleybol takımının değerleri yüksek olduğu görülmektedir.

Kuter ve Arkadaşları[4] bayan basketbolcularda yaş 18,4 ± 2,1 yıl, boy 172 ± 6,9cm, vücutağırlığı 65,3 ± lO,lkg olarak tespit etmişlerdir. Aygül[17] bayan basketbolcularda yaş ortalamasını 19,7 ± 0,4 yıl, boy ortalamasını 166,7 ± 1,1 cm ve vücut ağırlığı ortalamasını ,se 56,9 ± 1,1 kg olarak bulmuştur. Araştırmaya katılan Galatasaray basketbol takımının yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları, literatürle benzerlik göstermektedir.

KUTER, M. ve Ark.: Bayan Basketbol Takımının Fiziksel ve Fizyolojik Profili, Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1994.

AYGÜL, AA.: Hentbolcularda, Voleybolcularda ve Basketbolcularda, Sıçrama, Çabukluk, Kol Kuvveti ve Genel Dayanıklılık Özelliklerini Karşılaştırılması, Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Bursa, 1992.

Ergun ve arkadaşları[18] elit bayan voleybolcular üzerinde yaptıkları araştırmada yaş ortalamasını 23,31 ± 4,37 yıl boy uzunluğu ortalaması 174 ± 4,51cm ve vücut ağırlığı ortalamasını ise 64,62 ± 5,90kg olarak tespit etmişlerdir.Araştırmaya katılan takımların vücut yağ yüzdesi (%) ortalamaları karşılaştırıldığında Emlakbank bayan voleybolcuların yağ yüzdesi daha düşük olduğu gözlenmiştir. Fleck[19] vücut yağ yüzdesini basketbolcularda %20,7, voleybolcularda ise % 17,9 olarak, Ergül[20] elit bayan voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada vücut yağ yüzdesi ortalamasını %15,85+0,91 olarak bulmuştur.

Takımların istirahat kalp atım sayısı (İ.K.A.S.) Galatasaray basketbol bayan sporcularında daha düşük (61,80±5,20) olduğu gözlenmiştir. Tamer[21], Beden Eğitimi ve Spor Bölümü bayan öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada İ.K.A.S. ortalamasını 66 atım/dk olarak bulmuştur. Ergül[22] ise bayan voleybolcularda t.K.A.S. 69,0±6. atım/dk olarak tespit etmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların İ.K.A.S. ortalamalarının düşük olması yapılan antrenmanlara bağlı olduğu söylenebilir.

Basketbolcu ve voleybolcu deneklerin dikey sıçrama ortalamaları karşılaştırıldığında Emlakbank bayan voleybolcuların dikey sıçraması (47,58±9,98cm) daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Puhl[23] elit voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada dikey sıçrama değerini 45,9±6,3cm, Ergül[24] elit voleybolcularda dikey sıçrama değerini 48,09±4,61cm, Şifaver[25] üniversite bayan voleybol takımında dikey sıçrama ortalamasını antrenman öncesi 37,63±5,78cm, antrenman sonrası 41,20±7,38cm olarak bulmuşlardır. Riezebos ve Ark.[26] basketbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada dikey sıçrama değerini 37,0cm, Aygül[27] yaptığı çalışmada ise basketbolcuların dikey sıçrama ortalamasını 44,8+0,1 cm olarak bulmuştur.

ERGUN, N. ve Ark.: Elit bayan ve erkekc,voleybol oyuncularında spirometrik değerler. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, Ankara,, 1992.

[19] FLECK, J.J.: Body Composition of Elite American Athletes, The American Journal of Sports Medicine, 11(6), 1982.

ERGÜL, F.: Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, 1996.

[21] TAMER, Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, 1995.

ERGUL, Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, 1996.

PUHL, J.: Physical and Physiological Characteristic of Elite Volleyball Players, Research Quarterly for Exercise and Sports, 1982.

ERGUL, Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, 1996.

[25] ŞIFAVER, A.U.: Sezon Öncesi 8 Haftalık Antrenman Uygulamasının Selçuk Üniversitesi Bayan Voleybol Takımı Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güce Etkilerinin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 1991.

[26] PULUR, A.: Üst Düzey Basketbolcuların Bazı Fizyolojik ve Kondisyonel Değerleri, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1991.

[27] AYGUL, Hentbolcularda, Voleybolcularda ve Basketbolcularda, Sıçrama, Çabukluk, Kol Kuvveti ve Genel Dayanıklılık Özelliklerini Karşılaştırılması, 1992.

Çalışmaya katılan sporcuların pençe kuvvetleri voleybolcularda 32,33±4,23kg, basketbolcularda ise 26,60±5,01kg olarak, bacak kuvveti ise basketbolcularda 111,60±26,68kg, voleybolcularda 132,72±15,07kg olarak bulunmuştur. Kuter ve Ark.[28] bayan basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada pençe kuvvetini 32,2±4,5kg bacak kuvvetini ise 102+22,5 olarak tespit etmiştir. Ergül" yaptığı araştırmada voleybolcuların pençe kuvvetini 33,27±4,5kg olarak bulmuştur.

Pençe ve bacak kuvveti değerlerinin Emlakbank takımında yüksek olmasının sebebi; voleybolda oyun esnasında kol ve bacak kaslarının daha aktif rol oynamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Takımların esneklik değerleri ortalamaları karşılaştırıldığında Galatasaray basketbol takımının (44,0+9,34cm) Emlakbank voleybol takımından (25,58±8,78cm) daha üstün olduğu tespit edilmiştir.

Esneklik değerleri literatür ile karşılaştırıldığında basketbol takımı değerleri yüksek, Emlakbank voleybol takımının değerleri ise düşük olduğu gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan takımların max V02 değerleri Galatasaray'da 41,1 1±3,79ml, Emlakbank'da 35,30±5,91ml/kg/dk olarak bulunmuştur.

Hakkinen[30] bayan basketbolcularda max V02 değerini 48,0+6,6ml/kg/dk olarak Puhl[31] elit voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada ise max V02 değerini 50,6±5,7ml/kg/dk olarak bulmuştur.

Max V02 değerinin Galatasaray takımında yüksek bulunmasının nedeni, müsabaka esnasında daima tekrarlanan hızlı hücum ve savunmaya geri dönüş gibi tempo değişikliklerinin bu tip çalışmalar antrenmanlarda daha geniş yer verilmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

AÇIKADA, C. - ERGEN, E.: **Bilim ve Spor**, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990.

AYDOS, L.: **Fiziksel Uygunluk**, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, C.7, Ankara, 1991.

AYGÜL, A.A: **Hentbolcularda, Voleybolcularda ve Basketbolcularda, Sıçrama, Çabukluk, Kol Kuvveti ve Genel Dayanıklılık Özelliklerini Karşılaştırılması**, Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1992.

DEMİRCİ, N.: **A'dan Z'ye Spor**, Neyir Yayıncılık ve Matbaacılık, Ankara, 1995.

[28] KUTER, Bayan Basketbol Takımının Fiziksel ve Fizyolojik Profili, 1994.

[29] •" ERGÜL, Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, 1996.

[30] HAKKİNEN, K: Changes in Physical Fitness Profile in Kemale Basketball Players During Competitive Season İnciuding Explosive Type Strentgh Training, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 33(1), March, 1996.

[31] PUHL, Physical and Physiological Characteristic of Elite Volleyball Players, 1982

ERGUN, N. ve Ark.: **Elit bayan ve erkek voleybol oyuncularında spirometrik değerler. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri,** Ankara, 1992.

ERGÜL, F.: **Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi,** Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.

FLECK, J.J.: **Body Composition of Elite American Athletes,** The American Journal ot'Sports Medicine, 11(6), 1982.

HAKKINEN, K.: **Changes in Physical Fitness Profile in Female Basketball Players During Competitive Season İncluding Explosive Type Strentgh Training,** The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 33(1), March, 1996.

KALYON, TA.: **Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları,** Gata Basımevi, 2.Baskı, Ankara, 1994.

KURU, C: **Üst Düzey Basketbolcuların Hazırlık Dönemi Süresince Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi,** Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.

KUTER, M. ve Ark.: **Bayan Basketbol Takımının Fiziksel ve Fizyolojik Profili, Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri,** Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1994!

PEHLİVAN, Z.: **1995-1996 Sezonunda, Türkiye l.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi,** Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.

PUHL, J.: **Physical and Physiological Characteristic of Elite Volleyball Players,** Research Quarterly for Exercise and Sports, 1982.

PULUR, A.: **Üst Düzey Basketbolcuların Bazı Fizyolojik ve Kondisyonel Değerleri,** Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1991.

SEVİM, Y.: **Basketbol, Teknik-Taktik-Antrenman,** Gazi Büro Kitabevi, Ankara, 1991. '

SEVİM, Y.: **Antrenman Bilgisi,** TÜTİBAY Ltd.Şti., Ankara, 1997.

ŞİFAVER, A.Ü.: **Sezon Öncesi 8 Haftalık Antrenman Uygulamasının Selçuk Üniversitesi Bayan Voleybol Takımı Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güce Etkilerinin Araştırılması,** Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 1991.

TAMER, K.: **Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi,** Türkerler Kitabevi, Ankara, 1995.

TAŞKIRAN, Y. - ŞAHİN, R.: **Bayan Milli Takım Oyuncularının Kamp Esnasında Yapılan 30m Sprint, Durarak Uzun Atlama ve Dikey Sıçrama Test Sonuçlarının Pozisyonlara Göre Karşılaştırılması,** II.Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1997.

ZORBA, E. - ZİYAGİL, A.: **Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları,** Trabzon, 1995.

Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi
Sayı: 4 Haziran 2000

CUMHURİYETTEN GÜNÜMÜZE BEDEN EĞİTİMİ

Mehmet GÖRAL*
A. Korkut YAPICI**

ÖZET

Türkiye'de cumhuriyetin ilanından günümüze kadar olan süreçte Beden Eğitimi dersinin haftalık ders saatlerinin gelişimi incelenmiştir. Atatürk'ün "Modernleşme" politikası doğrultusunda yurt çapında gerçekleştirilen reformlardan eğitim, ,Beden Eğitimi ve Spor payını almış, modern anlamda beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek için kurslar açılmaya başlanmış, bu amaçla yurt dışına devlet desteğiyle öğrenciler gönderilmiş, geleceğin eğitici kadrolarını yetiştirme imkanları sağlanmıştır. Beden Eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla 1932 yılında Gazi Eğitim Enstitüsü, Beden eğitimi şubesi açılmış, ülkemizde beden eğitimi ve spor çok hızlı bir gelişim sürecine girmiş ve değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümleri/yüksek okulları açılmıştır.

Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilköğretim, Lise ve Dengi Okullardaki haftalık beden eğitimi ders saatlerindeki artış ve azalmaların nedenleri analiz edilmiş, artırılması için olumlu görüşler belirtilmiştir.

GİRİŞ

Atatürk Kurtuluş Savaşı'm zaferle sonuçlandırmış ve 29 Ekim 1923'de Cumhuriyeti ilan ederek Türkiye Cumhuriyeti Devleti'ni kurmuştur. 1923'ten sonra

„Yrd. Doç. Dr. Dumlupınar Üniversitesi BES Bölümü - Kütahya.
Okutman Dumlupınar Üniversitesi BES Bölümü - Kütahya

ülkede o zamana dek görülenlerle karşılaştırılamayacak kadar önemli siyasal, ekonomik, hukuki, kültürel değişmeler gerçekleştirilmiştir.[1] Bu değişmeler gerçekleştirildiğinde toplumun %85'i kırsal kesimde yaşıyordu. 1923-1924 öğretim yılında Türkiye nüfusu 11-12 milyondu, %10'u ve kadın nüfusun %3'ü okur yazardı, %91'i okuma yazma bilmiyordu. Eğitimin çok düşük sayısal özelliğinin yanı sıra eğitimin kalite yönünden özellikleri de pek içi açıcı bir durum göstermemekteydi. Öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu mesleki formasyondan geçmemiş, eğitim ve öğretimin bilimsel yöntemlerini öğrenerek yetişmemiştir. Öğretim programları günün ihtiyaçlarına cevap vermekten uzaktı. Okul binaları İstanbul hariç eğitim ve öğretime elverişli değildi.[2]

Tablo 1.1923-1924 Öğretim Yılında Eğitim Kademelerine Göre Sayısal Gelişmeler[3]

	Okul	Öğrenci	Öğretmen
İlkokul;	4894	341941	10238
Ortaokul;	116	9894	1054
Liseler;	43	3799	838
Genel Liseler;	23	1241	513
Mesleki ve Teknik Liseler;	20	2558	325

Tablo 1. İncelendiğinde toplam okul sayısının 5096, öğrenci sayısının 359.433, öğretmen sayısının ise 12.968 olduğu görülmektedir.

Toplumun %10'u bile okur yazar olmadığı için yukarıda belirtilen değişimlerin kitlelere benimsetilmesi ve kökleşmelerinde eğitimin oynayabileceği rol her zamankinden fazla anlaşılmıştır.[4]

Atatürk'ün 1920'deki ilk milli eğitim programında, yeni Türkiye'nin eğitim politikasını "milli yapıya uygun, bilimsel, üretken, fikir ve bilinç uyandıracak, kendine güvenen, varlığını devam ettirecek insan yetiştirmek ve bunları verecek eğitim kurumlarını yurda yayıp tüm halkı eğitmek" olarak belirlemiştir.[5] 1 Mart 1920'deki TBMM'yi açarken yaptığı konuşmada milli eğitim politikasının temel amacının halkı eğitmek ve bilgisizliği gidermek olduğunu söylerken hemen ardından da "... fakat sadece bununla yetinilmemeli, orta ve yüksek öğretime de önem vermeli, ülkenin ihtiyaç duyduğu insan gücü yetiştirilmelidir" diyordu.[6] Ayrıca, çizdiği eğitim politikasını sistem ve mesleğe dayandırarak "mektep, genç dimağlara, insanlığa hürmeti, millet ve memlekete muhabbeti, şerefli istiklali öğretmeli, en mühim vazife maarif işleri olmalı, öğretme vazifesi güvenilir ellere teslim edilmeli muallimlik diğer yüksek meslekler gibi refah teminine müsait bir meslek haline konmalı" demiştir.[7] Atatürk'ün bu sözleri ardından 13 Mart 1924'de Orta Tedrisat Muallimleri Kanununun 1.Maddesine

[1] AKYÜZ, Yahya. Türk Eğitim Tarihi, s. 283.
[2] SAKAOGLU, Necdet. Cumhuriyet Dönemi Eğitim Tarihi.
[3] DİNÇSOY, Ömer. Türk Eğitim Sistemi, s. 173.
[4] AKYÜZ. A.g.e. s. 283.
ASLAN, Ensar. Atatürkçü Düşünce Sisteminde Türk Eğitimi.
[5] AKYÜZ, A.g.e.
[7] ŞABANOĞLU, N: A.g.e.

göre "muallimlik, devletin umumi hizmetlerinden talim ve terbiye vazifesini üzerine alan, müstakil sınıf ve derecelere ayrılan bir meslek" olmuştur.[8]

1924'te çıkarılan Tevhid-i Tedrisat (Öğretim Birliği-Öğretimi Birleştirme) kanunu ile tüm okullar maarif vekaletine bağlanmış, medreseler kaldırılmış, türbe ve tekkeler kapatılmıştır. Karma eğitime geçilmiş, eğitim laikleştirilmiş, yeni Türk alfabesi kabul edilmiş, Atatürk bizzat kendisi "Baş Öğretmen" unvanı ile eline tebeşir alarak kara tahta başında halka ders vermiş, kitlelerin eğitim düzeyinin yükselmesi için büyük çaba harcamıştır. Bu hareketi ile öğretmen ve eğitimcilere manevi bir değer sağlamıştır.[9]

Atatürk her alanda olduğu gibi sporda da bilim yolundan ayrılmamayı tavsiye ederken, sporun önemi üzerinde durmuş ve ona yeni bir benlik kazandırmıştır. "Müsbet bilimlerin temellerine dayanan, güzel sanatları seven, fikir terbiyesinde olduğu kadar, beden terbiyesinde de kabiliyeti artmış ve yükselmiş olan, erdemli, kuvvetli bir nesil yetiştirmek ana siyasetimizin açık dileğidir" sözleri ile bunu doğrulamıştır.[10]

Sporun temel bir eğitim unsuru olmasına büyük önem veren Atatürk "Türk sosyal bünyesinde spor hareketlerini düzenlemekle görevli olanlar Türk çocuklarının spor hayatını yüceltmeyi düşünürken sadece gösteriş için herhangi bir yarışmada kazanmak azmiyle spor çizmezler. Esas olan bütün her yaştaki Türkler için beden eğitimi sağlamaktır". Ayrıca her çeşit spor faaliyetlerini Türk gençliğinin milli eğitiminin ana unsurlarından sayan ulu önder, hükümetlerin şimdiye kadar olduğundan daha çok ciddi ve dikkatli davranmasını, Türk gençliğinin spor bakımından da milli heyecan içerisinde özenle yetiştirilmesi gerekir" diyerek 1925 yılında yüksek vasıflı insan gücünü yetiştirmek üzere yurt dışına öğrenciler gönderilmesi talimatını milli eğitim bakanlığına vermiştir.

Okul kurmak, açmak, burada ders verecek hocaları bulmak o kadar kolay değildi. Bu ihtiyacı gidermek ve Avrupa milletlerinin beden eğitimi konusunda takip ettikleri metotları öğrenmek için milli eğitim bakanlığı ulu önderin talimatını yerine getirerek Almanya'ya bir, İsveç'e üç öğrenci gönderir. Beden Eğitimi ve spor eğitimi ve bu eğitimi veren kurumların yapılanması ve gelişimi öğretme ihtiyacını hemen karşılamak mümkün olmadığından açığı kurslarla asgariye indirmek ve gelişen, değişen dünya şartlarına, ihtiyaçlarına göre değişiklikler yapmak beden eğitimi ve spor eğitiminde de gerekliydi. 1926 yılında Çapa'da açılan kurslardan 148 erkek, 63 bayan beden eğitimi öğretmeni mezun olmuş, mezun olanlar orta dereceli okullarda öğretmenlik yapmaya başlamışlardır. Okullara beden eğitiminin girişi Selim Sırrı Tarcan'la olmuştur. Açılacak kursa alınacak öğrencilerin seçilerek alınması, başarılı olanlara yurt dışında uzmanlık kazandırılmak için eğitime gönderilmeleri ve 5 yıl gibi kısa bir süre içerisinde öğretmen ihtiyacının önemli ölçüde karşılanması ve nitelikli öğretmen yetiştirme çabaları takdire şayandır."

[8] AKYÜZ, A.g.c. s. 329.

[9] A.g.e. s. 283.

Morpa Spor Ansiklopedisi. I. Cilt. s. I I.

[10] ATABEYOĞLU. Cem. Atatürk ve Spor, s. 133.

[11] GÖRAL, Mehmet. Türkiye'de Spor Eğitimcisi Yetişen Kurumların Mevcut Durumlarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi, ss. 20-21.

1931 yılında Ankara'da "Gazi Orta Muallim Mektebi ve Terbiye Enstitüsü" Beden Terbiyesi Şubesi (Beden Eğitimi Bölümü) açılarak orta okullara öğretmen yetiştirmekle kalmamış, yeni bir eğitim ve öğretim görüşünün ve yöntemlerinin ülke çapında yayılmasına ve benimsenmesine de hizmet etmiştir. Ayrıca bu eğitim kurumu, yeni açılan eğitim enstitülerinin programlarının geliştirilmesinde öncülük ve öğretim üyelerinin sağlanmasında da kaynaklık etmiştir.

- 1947'de İstanbul Eğitim Enstitüsü bünyesinde Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.
- 1974'de İzmir'de Bornova Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü
- 1978'de Diyarbakır Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü
- 1974'de Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi
- 1975'de İstanbul Anadolıhisarı Gençlik ve Spor Akademisi
- 1975'de Manisa Gençlik ve Spor Akademisi açılmıştır.

Ancak 1982 yılında tüm yüksek öğretim kurumları yeniden teşkilatlanmaya tabi tutularak gençlik ve spor akademileri, beden eğitimi bölümleri kaldırılarak üniversitelerin eğitim fakültelerine bağlı beden eğitimi ve spor bölümleri kurulmuştur. Bugün ülkemizde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren 20 beden eğitimi ve spor yüksek okulu, 23 beden eğitimi ve spor bölümü ve Hacettepe Üniversitesi'ne bağlı spor bilimleri ve teknoloji yüksek okulu olmak üzere 44 adet yüksek öğrenim kurumu vardır.[14]

1982 Anayasası'nın 42.Maddesi eğitim-öğretim hakkı ve ödevini belirtmekte, kimsenin eğitim ve öğretim hakkında yoksun bırakılamayacağını,

58. Maddesi; gençliğin zararlı fikir ve alışkanlıklardan korunmasını,

59. Madde ise; devlet her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, spor kitlelere yayılmasını teşvik eder.

Devlet, başarılı sporcuyu korur. İbareleri yer almıştır.

1991 yılında yürürlüğe giren ders geçme ve kredi sistemi öğrencinin ilgi, istek ve yeteneğine göre yönlendirilmesine, geliştirilmesine ve belli oranlarda yetiştirilmesine imkan sağlamak amacıyla başlatılmıştır. Ancak, öğretmen, derslik, her türlü eğitim aracı noksanlıkları danışmanlık hizmetlerindeki yetersizlik sebebiyle problemler yaşanmıştır. 1995-1996 öğretim yılına kadar devam etmiş, bu tarihten itibaren sınıf geçme yönetmeliği uygulanmıştır.

Çocuklarımızın ve gençlerimizin istidat ve kabiliyetleri doğrultusunda tam olarak değerlendirilmesi, kişilik, ruhi yapı, nitelikleri bozulmadan geliştirilmesi, hayat boyu eğitim anlayışının gereğinin yapılması temel eğitim için öncelikli adımlardır. Zira; günümüzde her alandaki ve her kademedeki yetişmiş insan gücü için istenen asgari nitelikler en az 8 yıllık zorunlu bir eğitimi gerekli kılmaktadır. Zorunlu temel eğitim süresi bir ülkenin vatandaşlarının eğitim düzeyine verdiği önemin göstergelerinden biridir. Çocukların temel bilgi ve beceri

[13] A.K.YÜZ, Yahya. A.g.e.
[14] GÖRAL, Mehmet. A.g.e. ss. 29-34, 260-265.

kazanmaları, toplamsal değerlerin yerleştirilmesi ve iş hayatına hazırlanmaları temel eğitimle gerçekleşebilir. 8 yıllık temel eğitim çocuklarımızın ve gençlerimizin daha sonraki dönemlerde yapacakları eğitimi de başarıyla sürdürmelerine katkıda bulunurken kendilerine, kendi geleceklerini de belirleme ihtiyacı sağlayacaklardır. Geç de olsa zorunlu temel eğitim 1997-1998 Eğitim-Öğretim Yılından itibaren uygulanmaya başlamıştır.

Tablo 2. Tarihsel Gelişim İçerisinde Beden Eğitimi Dersinin Haftalık Ders Saati Dağılımı[15]

TARİH	OKUL ADI	DERSİN ADI	SINIFLAR			
1924	İptidai Darülmuallimin (Öğretmen Okulu)	Terbiye-i Bedeniye	1	1	1	1
1924	İptidai Darülmuallimat (Kız Öğretmen Okulu)	Terbiye-i Bedeniye	1	1	1	1
1927	Orta Mektep Programı	Cimnastik	2	2	-	-
1927	Liseler İçin	Cimnastik	2	2	-	-
1929	İlk ilkokul yönetmeliği 1929 yılında yayınlanmıştır. 169 maddelik bu yönetmelikte beden eğitimi ve spor ile ilgili bir bölüme rastlanmamıştır.					
1931	Musiki Muallim Mektebi	Cimnastik	2	2	1	2
TARİH	OKUL ADI	DERSİN ADI	SINIFLAR			
1931	Ortaokul	Cimnastik	2 •	2	-	-
1931	Lise	Cimnastik	1	1	-	-
1934	Lise	Cimnastik	1	1	-	-

[15] Tebliğler Dergisi S. 1-2414.

1936	İlkokul Programında Şehir Okulları (Köy okullarında böyle bir ders yok)	Cimnastik	2	2	1	1
1937	tik Öğretmen Okullarının Mesleki Sınıflarında	Cimnastik	1	1	-	-
1937	Ortaokul	Cimnastik	1	1	-	-
1937	Lise	Cimnastik	1	1	-	-
1939	Erkek Ortaokulları	Cimnastik	1	1	-	-
1939	Kız Ortaokulları	Cimnastik	1	1	-	-
1939	Muhtelif Ortaokullar, Çift Öğretim Yapan Erkek Ortaokulları İle çift Öğretim Kız Ortaokullarında	Cimnastik	1	1	-	-
1940	Şehir Okullarında	Cimnastik	2	2	1	1
1941	Kız Enstitülerinde	Cimnastik	1	1	1	1
1943	Köy Enstitülerinin 1943 tarihli programına göre beden eğitimi ve ulusal oyun dersi kültür dersleri arasındadır. Köy enstitüleri ilkokuldan sonra 5 yıl öğretim yapmaktadır					
1946	Ortaokul	Cimnastik	1	1	-	-
1946	Sanat Okulları	Cimnastik	3	2	-	-
1946	Kız Enstitüleri	Jimnastik	4	2	1	1
1949	Bölge Öğretmen Okulu	Jimnastik	-	-	2	2
1949	Lise	Cimnastik	1	1	(Fen-Edb) 1	-
1952	Lise	Beden Terbiyesi	-	-	-	-

Tablo 2.de Cumhuriyet'in ilanından sonraki yıllarda dersin Terbiye-i Bedeniyye adıyla öğretmen okullarının beşinci sınıfında birer saat olarak okutulduğu, orta mektep programı içerisinde iki saat okutulduğu ve ilerleyen yıllarda taki 1950'lere gelinceye dek cimnastik adıyla çeşitli okulların haftalık ders programında birer-ikişer saat olarak yer almıştır.

Tablo 3. 1953'den Günümüze Kadar Olan Beden Eğitimi Haftalık Ders Saati Dağılımı[16]

TARİH	OKUL ADI	DERSİN ADI	SINIFLAR					
1953	İlkokul	Beden Eğt.	1	1	1	-	-	-
1953	Öğretmen Okulları (İlkokul üzerine 6 yıl)	Beden Eğt.	-	-	-	2	2	2
1953	Köy Enstitüsü (İlkokul üzerine 6 yıl)	Beden Eğt.	2	2	2	2	2	2
1970	Yeni Ortaokul	Beden Eğt.	2	2	?	-	-	-
1970	İkinci Devre Orta Öğretimde Yüksek Öğretime Hazırlayan Sınıflarda	Beden Eğt.	9Sınıf (Yönetme Sınıfı) 2	10.Sınıf (Edb-Fen) 2	11. Sınıf (Dil-Edb./ Sosyal-Ekonomik Bilimler/ Mat-Fiz./Tabiat Bilimleri) 2			
1974	Ortaokul	Beden Eğt.	1	1	1	-	-	-
1974	Lise	Beden Eğt.	-	-	-	1	1	1.
1974	Modern Fen-Mat Programı Uygulayan Lise	Beden Eğt.	-	-	-	1	(Fen-Edb-Mat.) 1	(Tab.Bil-Dil-Edb) 1
1974	İmam Hatip Lisesi (1. Devre)	Beden Eğt.	1	1	1	-	-	-
1974	Teknik Lise (Elektrik, giyim, konfeksiyon, moda-resim bölümü)	Beden Eğt.	-*	-	-	1	1	1
1974	Ticaret Meslek Lisesi	Beden Eğt.	-	-	-	1	1	1
1974	İmam Hatip Lisesi	Beden Eğt.	-	-	-	1	1	1
1974	4 ve 7 yıllık İlk Öğretmen Okulları (1.Devre)	Beden Eğt.	2	(Fen-Edb) 2	(Fen-Edb) 2	(Mat.-Tab.Bil-Dil.Edb) 1	-	-
1975	Ortaokul	Beden Eğt.	-	-	1	-	-	-
1976	Lise	Beden Eğt.	2	-	-	-	-	-
1977	Lise	Beden Eğt.	-	1	-	-	-	-
1979	Temel eğitim 1. Kademe (İlkokul)	Beden Eğt.	1	1	1	1	1	-
1981	İlkokul	Beden Eğt	1	1	1	1	1	-
1981	Genel Ortaokullar	Beden Eğt.	2	2	1	-	-	-
1981	Lise	Beden Eğt.	2	(Fen-Edb) 1	1	-	-	-
1983	Kız Meslek Lisesi (Seramik Sanatı ve Giyim Bölümü)	Beden Eğt	2	2	1			

A.g.e. S. 1-2414.

TARIH	OKUL ADI	DERSIN ADI	SINIFLAR					
1983	Endüstri Meslek Lisesi (Tesviye Bölümii)	Beden Eğt.	2	2	1			
1983	Teknik Lise (Makine Bölümü)	Beden Eğt.	2	2	1			
1983	Ticaret Lisesi	Beden Eğt.	2	2	1			
1983	Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi	Beden Eğt.	2	2	Servis-Resepsiyon-Mutfak -1			
1983	Lise	Beden Eğt.	2	(Fen-Edb) 2	(Fen-Bdb) 1			
1983	Modern Fen Programını Uygulayan Liselerde	Beden Eğt.	2	(Fen-Edb) 2	(Mat-Tab.Bil-Edb.) -1			
1983	Bir Kısım Derslerini Yabancı Dille Yapan Okullar (Anadolu Liseleri 2.Devre)	Beden Eğt.	2	(Fen) 2	(Mat.-Tab.Bil) 1			
1983	İmam Hatip Lisesi	Beden Eğt.	2	2	1	1		
1983	Fen Lisesi	Beden Eğt.	2	2	2			
1984	Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi	Beden Eğt.	2	2	1	Servis-Resepsiyon-Mutfak -1		
1984	Anadolu Teknik Lisesi	Beden Eğt.	-	2	2	1	-	
1984	Beden Eğitimi Spor Lisesi	Spor Masaj	-	2	-	-	-	-
		Atletizm	-	4	-	-	-	-
		Cimnastik	-	3	-	-	-	-
1984	İstanbul Lisesi	Beden Eğt.	-	2	2	1	-	-
1985	Askeri Liseler	Beden Eğt.	K. Dz. 2 2	K. Dz 2 2	K. Dz. 2 2	K. Dz. 1 1		
1985	Kız Meslek Lisesi (Hazır Giyim Bölümii)	Beden Eğt.	-	2	2	1		
1985	Lise	Beden Eğt.	-	2	(Fen-Edb) 2	(Mat.-Fen.-Edb.) 1		
1985	Anadolu lisesi (I.Devre)	Beden Eğt	-	2	(Fen-Edb) 2	(Mat.-Fen.-Edb.) 1		
1985	Ortaokul	Beden Eğt.	-	2	2	1		
1986	İlkokul	Beden Eğt.	-	3	3	3	3	-
1986	İlköğretim	Beden Eğt.	3	3	3	3	3	2
1986	Ortaokul	Beden Eğt.	-	-	-	-	3	2
1986	Anadolu Lisesi (Ortaokul kısmı)	Beden Eğt.	1	3	3	2		
1986	İmam Hatip Lisesi (Orta Kısmı)	Beden Eğt.	-	3	3	2		
TARIH	OKUL ADI	DERSIN ADI	SINIFLAR "					
1986	İmam Hatip Lisesi (lise kısmı)	Beden Eğt.	1	3	3	2		
1986	Lise	Beden Eğt.	-	3	(Fen-Edb) 3		-(Mat.Fen.Edb.)2	

1990	Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi (Resim Bölümü)	Beden Eğt.	2	2	2	2		
1990	Kız Meslek Lisesi (Giyim Bölümü)	Beden Eğt.	-	1	-	-		
1991	Ders Geçme ve Kredi Yönetmeliği Uygulayan Liseler	Beden Eğt.	Beden Eğitimi- mi 2	Beden ;ğitimi-2 2				
1991	Ders Geçme ve Kredi Yönetmeliği Uygulayan Liseler Spor Alanı	Beden Eğt	Spor 1 4	Spor 2 4	Spor 3 4	Spor 4 4		
1991	Ders Geçme ve Kredi Yönetmeliği Uygulayan Liseler Spor Alanı	Beden Eğt.	Beden Eğitimi- 3 4	Balen Eğitimi-4 4				
1991	Ortaokul	Beden Eğt.	-	2	2	2		
1991	Anadolu Lisesi (Orta Kısım)	Beden Eğt.	1	2	2	2		
1992	Askeri Liselerde	Beden Eğt.	2	2	2	2		
1992	İlkokul	Beden Eğt.	-	2	2	2	2	2
1992	İmam Hatip Lisesi (Orta kısım)	Beden Eğt	-	2	2	2		
1992	İmam Hatip Lisesi	Beden Eğt.	-	2	2	1	1	
1992	Anadolu İmam Hatip Lisesi	Beden Eğt.	-	1	1	1	1	
1992	İlk Öğretim Okulu	Beden Eğt.	2	2	2	2	2	2
1993	Ders Geçme ve Kredi Yönetmeliği Uygulayan Öğretmen Liseleri	Beden Eğt.	Beden Eğitimi- 1 2	Beden Eğitimi-2 2				
TARIH	OKUL ADI	DERSIN ADI	SINIFLAR					
1993	Ders Geçme ve Kredi Yönetmeliği Uygulayan Öğretmen Liseleri	Beden Eğt	Seçmeli Dersler (Spor 1-2-*1A)* 4 er Saat					İ
1993	Ders Geçme ve Kredi Yönetmeliği Uygulayan Öğretmen Liseleri (Spor Alanı)	Beden Eğt.	Beden Eğitimi 3'-5 (4 er saat), Spor-1 -2-3-4 (4 er saat					
1993	İşitme Engelliler İlkokulu	Beden Eğt.	4	2	2	2	2	2
1994	İlk Öğretim Okulu	Beden Eğt.	2	2	2	2	2	2
TARIH	OKUL ADI	DERSIN ADI	SINIFLAR					
1994	Anadolu Lisesi (Orta Kısım)	Beden Eğt.	2	-	-	-	2	2
1995	İlk Öğretim Okulu	Beden Eğt	2	2	2	9	2	-
1995	Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi (Kesim ve Müzik Bölümü)	Beden Eğt.	-	2	-	-'	-	

Eylül), müfredat programındaki değişiklikler de beden eğitimi ders saatlerinin azaltılmasına neden olmuştur. Aynca, derslerin tam verimli olarak işlenmemesi, sınıfların kalabalık oluşu, soyunma odalarının yetersiz oluşu, salon araç-gereç, malzeme yetersizliğine de bağlanabilir.

Türkiye'de son yirmi yılda öğrenci velilerinin çocuklarını at yarışlarına hazırlanan atlar gibi Anadolu ve Fen Liselerine girmelerini sağlamak için yetiştirmeye çalışmalan, böyle bir anlayışın insanlarımıza yerleşmesi ile beraber eğitimimizde düşen kalitenin, okullarda kültür derslerinin arttırılarak çözüleceğini zanneden yöneticilerimizin varlığı gibi bir takım sebeplerle beden eğitimi ve spor ders saati sayıları okullarımızda azaltılmıştır.

Tablo 6. Eğitim Kademelerine Göre Sayısal Gelişmeler

Eğitim Kademesi	Öğretim Yılı	Okul	Öğrenci	Öğretmen
Okul Öncesi	1923-1924	80	5880	136
	1943-1944	49	1604	63
	1963-1964	146	4767	180
	1983-1984	2784.	78981	4414
	1994-1995	6472	201652	9464
İlkokul	1923-1924	'4894 .'	341941	10238
	1943-1944	12182	995999	22387
	1963-1964	27775	3562140	76544.
	1983-1984	27355	6500539	232607
	1994-1995	48658	6985059	232607
Ortaokul	1923-1924	116	9894	1054
	1943-1944	327	92906	4305
	1963-1964	1150	417385	16362
	1983-1984	4864	1633011	41169
	1994-1995	8947	2666013	62068
Lise	1923-1924	43	3799	838
	1943-1944	202	48290	3674
	1963-1964	654	178286	15014.
	1983-1984	2576	901793	83714
	1994-1995	4981	2124298	130505
Genel Liseler	1923-1924	23	1241	513
	1943-1944	109	37259	2071
	1963-1964	288	127968	7137
	1983-1984	1220	537617	47030
	1994-1995	2357	1226519	65805
Mesleki ve Teknik Liseler	1923-1924	20	2558	325
	1943-1944	93	11301	1603
	1963-1964	366	50318 .	7877
	1983-1984	1356	364176	36684
	1994-1995	2624	897779	64700

[''] DİNÇSOY, Ömer. Türk Eğitim Sistemi, s. 173.

Türkiye Cumhuriyeti'nin eğitim kademelerinin, 1923'ten günümüze kadar okul sayısı, öğretmen ve öğrenci sayıları bakımından çığ gibi büyüdüğü tabloda görülmektedir. 15 milyon öğrencisiyle, 520 bin öğretim kadrosuyla, 70 bin okuluyla 75 yılda geldiği nokta budur.

SONUÇ

Osmanlı Devletinin yerine Türkiye Cumhuriyeti Devletinin kurulması ile beraber, Türkiye'de birçok alanda başlatılan "Modernleşme" çalışmalarından beden eğitimi de nasibini almıştır.

Beden eğitimi alanında yapılanlardan ilki teknik eleman ihtiyacının karşılanması için kurslar açılmış ve yurt dışına yetiştirilmek amacıyla öğrenciler gönderilmiştir. Daha sonraki zamanlarda ülkemizde üniversitelerimize bağlı olarak beden eğitimi ve spor yüksek okulları ile beden eğitimi ve spor bölümleri açılmıştır. Bu okullarımızın bugün sayısı 60 kadardır. Her yıl yaklaşık olarak 6000 dolayında mezun verilmektedir.

Ancak son yıllarda (özellikle son 15 yılda) ülkemizde eğitim-öğretim anlayışında meydana gelen değişimlerden beden eğitimi de etkilenmiştir. Öğrenci başarısızlıklarının artması, yaşanan iç göç, sınıftaki öğrenci sayılarının artması, ekonomik sıkıntılar vb. olumsuzluklar neticesinde öğrencilerin spor ve oyun alanlarının daralmasına, kalabalık sınıfların beden eğitimi derslerinde bölünmemesi, araç-gereç yetersizliği ve de velilerin çocuklarını oyun ve spor yerine daha fazla ders çalışıp üniversiteye ve yahut Anadolu ve Fen Liselerine girmelerini sağlamak anlayışının da etkisi ile okullarımızdan beden eğitimi ve spor derslerinin müfredat içerisinde olanı giderek azalmıştır. Müfredat programlarının uygulayıcısı konumundaki beden eğitimi öğretmenlerinin bu amacı öncelikli olarak görmemeleri, ders saatlerinin azaltılmasındaki bir başka boyutudur.

Fakat İlköğretim ve orta öğretim çocuklarında her yönüyle sağlıklı bir gelişmenin olabilmesi, onların çok iyi hazırlanmış bir nitelikli genel eğitim görmelerine bağlıdır. Beden eğitimi genel eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Beden eğitimi bireyin bedenen, fikren ve ruhen gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş yaşamının şartlarına hazırlanarak yapılan düzenli ve kurallı çalışmaların tümüdür. Beden eğitimi yoluyla öğrencileri beden eğitimi, spor ve oyun ile ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar kazandırmayı hedefleyen sosyal ve zihinsel kapsamlı bir amaç, öğretmenlerin de öncelikli amacı olması gerekirken, müfredat programlarının uygulayıcısı konumundaki beden eğitimi öğretmenlerinin bu amacı öncelikli olarak görmemeleri, ders saatlerinin azaltılmasındaki bir başka boyutudur. Müfredat programlarında yer alan konuların amaca uygun işlenebilmesi için beden eğitimi derslerinin haftada iki saat değil, günde bir saat olması gerekmektedir. Ders dışı faaliyetleri haftada en az 10 saat olmalı ve öğrenciye tüm spor branşları öncelikle gösterilmeli, öğrencilerin hepsinin çalışması sağlanmalıdır. Öğrenciyi ilgi ve kabiliyetlerine'göre branşlara ayırmalı, branşlara ayrılan öğrencileri amatör ruh içerisinde en üst seviyeye çıkarmak ve kulüplere kanalize etmek beden eğitimi öğretmeninin amaçları arasında olmalıdır.

Böyle yapıldığı takdirde ruhen ve bedenen sağlıklı nesiller yetiştirilmesinin mümkün olacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

AKYÜZ, Y.: **Türk Eğitim Tarihi,** Kültür Koleji Yayınları-4, İstanbul, 1994.

SAKAOGLU, N.:**Cumhuriyet Dönemi Eğitim Tarihi,** İletişim Yayınları, Cep Üniversitesi-71.

DİNÇSOY, Ö.: **Türk Eğitim Sisteni,** Ankara, 1975.

ENSAR, A.: **Atatürkçü Düşünce Sisteminde Türk Eğitimi,** Dicle Üniversitesi Atatürk Araştırmaları Merkezi Yayınları-3, Diyarbakır, 1989.

MORPA SPOR ANSİKLOPEDİSİ, I.Cilt, İstanbul, 1997.

ATABEYOĞLU, C: **Atatürk ve Spor,** Ankara, 1989.

GÖRAL, M.: **Türkiye'de Spor Eğitimcisi Yetiştiren Kurumların Mevcut Durumlarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi,** Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 1997.

DOĞAN, H.: **Türk Orta Öğretim Sistemlerinin Değerlendirilmesi,** Talim ve Terbiye Yayınları, 17 Eğitim Serisi-4, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1972.

1939-1953 Yılları Arasındaki Tebliğler Dergisi, 1979 İlk Öğretim Programı, 1983-1994 Yılları Arasındaki Tebliğler Dergisi, 2132, 2147, 2172, 2174, 2176, 2181, 2196, 2197, 2223, 2240, 2245, 2251, 2257, 2272, 2280, 2296, 2311, 2342, 2414, 1995 İlk Öğretim Programı, 2493, 3. 4. 8. 9. Milli Eğitim Şuraları.