

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ *SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI

SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN

SPORDAN VE SPOR MERKEZLERİNDEN BEKLENTİLERİNİN

KARŞILANMA DÜZEYLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Azize BİNGÖL

2010

TRABZON

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ *SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI

SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN

SPORDAN VE SPOR MERKEZLERİNDEN BEKLENTİLERİNİN

KARŞILANMA DÜZEYLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Azize BİNGÖL

2010

TRABZON

ONAY

Azize BİNGÖL tarafından hazırlanan spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri adlı bu çalışmada 27.07.2010 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

[i m z a]

[Unvanı Adı ve Soyadı] (Baskan)

[i m z a]

[Unvanı Adı ve Soyadı]

[i m z a]

[Unvanı Adı ve Soyadı]

[i m z a]

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylarım. ... / ... /

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olmayan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Azize BİNGÖL

. .2010

ÖNSÖZ

Sporun sağlığa yararlı olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Sporun cinsiyet, yaş ve bazı fiziksel yeterlilikler gözetmeksizin toplumun her kesiminde yaygınlaşması ve tüm yaşam süreci içinde düzenli olarak yapılabilmesi yönündeki önemli görevleri üstlenen kurumlardan bir tanesi de özel spor merkezleridir. Bu işlev ve sorumluluklarıyla özel spor merkezleri bireylerin kullanım amaçlarına yeterince hizmet edebilecek düzeyde olmaları beklenmektedir.

Spor işletmeleri, toplumun sosyal ihtiyaçlarını karşılayacak hizmetleri üretip pazarlamak üzere faaliyet verdikleri hizmetlerin karşılığında maddi kazanç temin etseler bile esas itibarıyla, insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için kurulurlar.

Ankara ilinde üye sayısı 700'ün üzerinde bulunan 4 özel spor merkezinde yapılan bu çalışmanın; ülkemizde sporu boş zaman aktivitesi olarak değerlendiren bireylere ve özel spor merkezi işletmecilerine yararlı bir kaynak olacağını ümit ediyorum.

Tez çalışmamın gerçekleşmesinde her türlü destek, yardım ve katkılarından dolayı; danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Ali Ahmet DOĞAN, tez içeriği, sonuçların yorumlanması ve değerlendirilmesi gibi tezin her aşamasında, yardımlarını esirgemediği, her türlü bilgi ve tecrübelerini paylaştığı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, Ankara Üniversitesi Öğretim Üyeleri; Yrd. Doç. Dr. Sürhat MÜNİROĞLU, Prof. Dr. Gülfem ERSÖZ, Karadeniz Teknik Üniversitesi Öğretim Üyeleri, Yrd. Doç. Dr. Hamit CİHAN ve Yrd. Doç. Dr. Mustafa BAŞ'a tezin tüm aşamalarında desteklerini esirgemedikleri için teşekkür ederim.

Sevgili Aileme, hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen annem, babam ve kardeşlerime tezin her aşamasında anlayışları ve hoş görüleriyle yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Haziran 2010

Azize BİNGÖL

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET	X
ABSTRACT.....	XI
TABLolar LİSTESİ	XII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.SPOR	3
1.1. Sporun Tarihsel Gelişimi.....	4
1.2. Herkes İçin Spor.....	6
1.2.1. H.İ.S Federasyonunun Amaçları.....	7
1.2.2. Uluslar arası federasyonlar ile ilişki ve işbirliği	8
1.2.3. Herkes için sporun gelişimi.....	8
1.3 DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE SPOR	9
1.3.1 Eski Sovyetler Birliğinde Spor.....	9
1.3.2. Japonya ve Spor.....	10
1.3.3. Çin ve spor.....	11
1.3.4 Singapur ve Spor.....	12

1.3.5. Çek Cumhuriyeti ve Spor.....	13
1.3.6. Fransa ve Spor.....	13
1.3.7. Macaristan ve Spor.....	13
1.3.8. İsveç ve Spor.....	14
1.3.9. Afrika Ülkelerinde Spor.....	14
1.4. Bazı Avrupa Ülkelerinin Afrika Ülkelerine Spor Yatırımı	15
1.4.1. Güney Afrika.....	15
1.4.2. Tanzanya.....	15
1.4.3. Zimbabwe.....	16
1.4.4. Habeşistan.....	16
1.4.5. Namibya.....	16
1.4.6. Güney Afrika.....	16
1.4.7. Uganda.....	16
1.4.8. Zimbabwe.....	17
1.4.9. Burkina Faso.....	17
1.4.10. Güney Afrika.....	17
1.4.11. Uganda.....	17
1.4.12. Tanzanya.....	17
1.4.13. Zambiya.....	18
1.4.14. Zimbabwe.....	18
1.4.15. Güney Afrika.....	18

1.4.16. Tanzanya.....	18
1.4.17. Zimbabwe.....	19
1.4.18. Güney Afrika.....	19
1.5. Türkiye’de Spor Felsefesi.....	19
1.6. FİZİKSEL AKTİVİTE	22
1.6.1. Fiziksel aktivite nedir?.....	22
1.6.2. Fitness (fiziksel Uygunluk).....	23
1.6.3. Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk.....	23
1.6.4. Fiziksel aktivitenin faydaları.....	23
1.6.5. Fitness ve İyi Hissetme.....	24
1.6.6. Fiziksel Aktivite ve Koroner Kalp Hastalıkları.....	24
1.6.7. Fiziksel aktivite ve Yüksek Tansiyon.....	25
1.6.8. Fiziksel Aktivite ve Yüksek Kolesterol.....	25
1.6.9. Fiziksel Aktivite ve Diyabet.....	25
1.6.10. Fiziksel Aktivite ve Obezite.....	25
1.6.11. Fiziksel Aktivite ve Osteoporoz.....	26
1.7. Spor Merkezleri ile İlgili Genel Bilgiler.....	26
1.8. Spor Merkezlerinde Yaygın Olarak Yapılan Sporlar	27
1.8.1. Fitness.....	27
1.8.1.1. Fitness’ın Faydaları.....	28
1.8.1.2 Fitness’da Dikkat Edilmesi Gereken Konular.....	28
1.8.2. Step Aerobik.....	28

1.8.2.1.Step.....	29
1.8.2.2. Aerobik.....	29
1.8.2.3. Aerobik egzersizin yararları.....	30
1.8.3. Pilates.....	30
1.8.3.1. Egzersiz Sistemi.....	30
1.8.3.2. Pilates'in Altı Prensibi.....	31
1.8.4. Yoga	31
1.8.4.1. Yoganın Tanımları.....	31
1.8.4.2. Yoga-Sutra'lar ve Sekiz Aşama.....	32
1.8.4.3. Yoga Biçimleri.....	33
1.8.4.4. Başlıca Yoga biçimlerinin Tanımları.....	33
1.8.4.5. Yoga'nın Amacı.....	34
1.8.5. Squash.....	34
1.8.5.1. Squash Tarihçesi.....	34
1.8.6. Spinning.....	35
1.8.7. Kort Tenisi.....	35

İKİNCİ BÖLÜM

2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	38
2.1. Denekler.....	38
2.2. Veri Toplama Araçları.....	38
2.3. Verilerin Değerlendirilmesi.....	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.BULGULAR.....	40
3.1. Deneklerin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	40
3.2. Kadın ve Erkeklerin Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Araştırılması.....	40
3.3. Yaş Grupları.....	41
3.4. Yaş Aralıklarına Göre Beklentilerin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Araştırılması	42
3.5. Spor yaşı.....	44
3.6. TARTIŞMA	47
3.6.1. Cinsiyet	47
3.6.1.2. Kadın ve erkeklerin beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasındaki farklılık	47
3.6.2. Yaş Aralıklarına Göre Beklentilerin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Araştırılması	48
3.6.3. Spor yaşı	48
SONUÇ ve ÖNERİLER	50
YARARLANILAN KAYNAKLAR	52
EKLER.....	57
ÖZGEÇMİŞ.....	58

ÖZET

Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri.

Bu araştırmanın amacı; spora aktif olarak devam eden ve sporu boş zaman aktivitesi olarak değerlendiren bireylerin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin belirlenmesi idi.

Bu amaçla yaşları 18-60 arasında değişen 870 kadın ve 1130 erkek olmak üzere toplam 2000 deneğe beklenti düzeyi belirleme anketi uygulanmıştır. Anket toplam 18 sorudan oluşmaktadır. Anket için 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın araştırılmasında t-test ve ANOVA testi kullanıldı.

Bulgular göstermiştir ki, kadınların beklentilerinin karşılanma düzeyleri erkeklere oranla daha düşüktür ($t=-10,127$; $p<0,05$). Diğer taraftan 50 yaşın üzerinde olan bireylerin daha genç yaşta olan bireylere oranla, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri azalmaktadır ($f=9,49$; $p<0,05$). Ayrıca spor yaşı arttıkça, bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri artmaktadır ($f=127,701$; $p<0,05$).

Anahtar kelimeler : Spor - Spor Merkezi - Beklenti

ABSTRACT

The satisfaction amount of people who continues sport centers, from sport and sport centers

The aim of this study was to find the levels of satisfaction of the people who continues sport actively and who sees sport as a spare time activity from sport and sport centers.

With this aim, people between 18-69, 2000 people has been included into survey, consisting of 1130 men and 870 women. The survey is made of 18 questions fort he survey 5-degree Likert level has been used. For the research of meaning differences between variations T-Test and ANOVA Test has been used.

The results have shown that women satisfaction level is lower than men ($t=-10,127$; $p<0,05$). On the other hand people over 50, have a less level of expectations to be real according to the younger people ($f=9,49$; $p<0,05$). And as the sport age grow older peoples expectations from sport and sports centers grow bigger ($f=127,701$; $p<0,05$).

Keywords: Sport -Sports Center - Expectation

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo Nr.</u>	<u>Tablonun Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1.	Bireylerin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	40
2.	Kadın ve Erkeklerin Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Araştırılması.....	41
3.	Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	41
4.	Yaş Aralığına Göre Beklentilerin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılık.....	42
5.	Gruplar Arası Fark.....	43
6.	Gruplar arası Fark (Benferonni).....	43
7.	Bireylerin Spora Devam Etme Süresine Göre Dağılımı.....	44
8.	Spor Yaşı Gruplar Arası Fark.....	44
9.	Spor Yaşı Gruplar Arası Fark (Benferonni).....	45

KISALTMALAR LİSTESİ

WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
HİS	: Herkes İçin Spor
F.I.S.P.T	: Dünya Herkes İçin Spor Federasyonu
U.E.S.P.T	: Avrupa Herkes İçin Spor Federasyonu
SSCB	: Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği
TRT	: Türkiye Radyo Televizyon Kurumu
Ed	: Editör
ACSM	: American Collage of Sports Medicine
CVD	: Cardiovascular Disease (Kardiyovasküler hastalık)
UNESCO	: Birleşmiş uluslar Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu

GİRİŞ

Günümüzde sportif aktiviteler bir çok yapı ve alanda yapılabilmektedir. Bu itibarla günümüzde birçok yapı, sportif aktivitelerin çeşitliliği ve buna bağlı olarak sportif uygulama alanlarının nitelik değiştirmesi gibi nedenlerden dolayı spor tesisi olarak ele alınabilmektedir. Bununla ilgili olarak, spor tesisi kavramını, içerisinde sportif aktivitelerin yapıldığı her türlü yapı (stadyum, pist, saha, salon, veledrom v.s) olarak tanımlanabilmektedir (Güçlü, 1998; 33-39). bir başka tanımlamada da, spor tesisi; spor aktiviteleri ve branşlarının kendine özgü çalışmaları, antrenmanları ile ulusal ve uluslar arası müsabakaların yapılabilmesine uygun, spor faaliyetleri öncesi ve esnasında sporcu ve seyircilerin ihtiyaçlarını karşılayacak (tribün, tuvalet, lavabo, duş, soyunma odası gibi) üniteleri bulunan yapı saha ve alanlar olarak tanımlanmıştır (Ramazanoğlu F. ve Ramazanoğlu N., 2000; 72-79). Ayrıca yukarıda tanımlanan alanların dışında kalan ancak, oryantiring, kros kano ve benzeri çeşitli spor etkinliklerinin yapılmasına imkan veren alan, saha, akarsu ve kanyon gibi arazileri de spor tesisi kavramı içinde düşünmek mümkündür (Katırcıoğlu, 2009; 333)

Fakat sporun cinsiyet yaş, eğitim durumu ve bazı fiziksel yeterlilikler gözetmeksizin toplumun her kesiminde yaygınlaşması ve tüm yaşam süresi içerisinde düzenli olarak spor yapabilmesi yönündeki önemli görevleri üstlenen kurumlardan bir tanesi de özel spor salonlarıdır. Bu işlev ve sorumluluklarıyla özel spor salonlarının kullanım amaçlarına yeterince hizmet edebilecek düzeyde olmaları beklenmektedir. Spor işletmeleri, toplumun sosyal ihtiyaçları karşılayacak hizmetleri üretip pazarlamak üzere faaliyet verdikleri hizmetlerin karşılığında maddi kazanç temin etseler bile esas itibariyle, insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için kurulurlar. İhtiyaç ve isteklere cevap vermede spor işletmeciliği, spor tesislerinin ekonomik işletmesinin yanı sıra sportif hizmetlerin hazırlanmasını ve sunulmasını içine alacak bir genişlik göstermektedir (Ekenci ve İmamoğlu, 2002).

Araştırma yapılırken seçilen spor merkezlerinin çok amaçlı olmasına dikkat edilmiş, böylece çeşitli spor dallarıyla ilgilenen insanların beklentilerine ne düzeyde cevap verildiğinin cevabı aranmıştır. Araştırmaya konu olan, Ankara ilinde Üye sayısı 700 ün

zerinde olan 4 özel spor merkezinde yapılan başlıca ve en yaygın olarak yapılanları şunlardır: Fitness, step, aerobik, pilates, yoga, spinning, squash, yüzme ve tenis.

Bu çalışmanın amacı; spora devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinde beklentilerinin karşılanma düzeylerinin incelenmesi idi.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.SPOR

Sporun sözlük anlamı; of, **desport**, Disport sözcüklerinin kısaltılması ‘oyun, oyalanma, işten uzaklaşma’ anlamına gelmektedir (Babcock, 1961).

Kale (2007: 10) sporun anlamını ve önemini şu sözlerle ifade etmektedir. Dünyanın ne güzel uğraşı anlamına gelen ve ‘**cum grano salis**’ olarak ifade edilen spor kavramı, orta çağ Latincesinde ‘**dispotare**’ ve ‘**deportare**’ kelimelerinden türetilmiştir. Bu iki Latince kavram, hareket etme, eylemde bulunma, filde olma vb. anlamları içermektedir. Zaten bu iki kavram iyice analiz edildiğinde; bu kavramların içinde **spor**, **sport** ya da **port** şeklinde oluşumları görmek mümkün olmaktadır. Aslında İngilizcede ‘**departure**’ kelimesinin karşılığı olarak da ‘hareket, hareket etme’ kullanılmaktadır. Dilimizde ‘**depar**’ kelimesi de ‘**hızlı koşma**’ anlamında uzun yıllar kullanılmış ve halen kullanılmaktadır. Spor, bünyesinde bulunduğu harfler itibariyle de farklı algılanabilmektedir. Örneğin; sistem-prensip- otorite- rekor kelimeleri de spor kelimesini sembolleştirebilmektedir. Her ne kadar bu yaklaşım nominal olarak onun etimolojik yapısına uymuyor olsa bile bu ifade, sporu uygulama açısından çok iyi tanımlamaktadır. Çünkü spor, belirli bir sistem çerçevesinde, belirli prensipler ve otoriteye dayalı yapılan eylemin rekorla sonuçlanmasını talep eden bir kavramdır. Ancak, rekor anlayışı en üst hedef olarak algılanmaktadır. Bu en üst hedef olma özelliğini bünyesinde taşıyan rekorun yakın ve akraba kavramları galip gelme, kazanma, lider olma ve şampiyonluk kavramlarıdır.

Spor konusunda söylenmiş, yazılmış ve çizilmiş çok güzel sözler bulunmaktadır. Bu sözlerin başında ATATÜRK tarafından söylenmiş olan ‘ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim’ sözü gelmektedir. Bu sözle o dahi insan, sporcuyu ne kadar da güzel ifade etmiştir. Sporcu, her şeyden önce zeki olmalıdır. Yani akıllı... Çünkü her şey öncelikle zihinde, düşünce ya da niyetle başlar. Sporcu çevik olmalıdır. Çünkü çevik yani çabuk olmayan kişi sporcu olamaz. Bu açıdan ele alındığında ise; spor motorik

özelliklerin başında çabukluk gelmektedir. Özellikle de zaman ve hedef yönelimli takım sporları için sporcunun çok çabuk olması beklenir ve istenir. Sporcunun bu iki yeteneğini güzel bir ahlakla süsleyerek istenilen performans düzeyini yakalaması ise en ideali olarak kabul edilmektedir. Yoksa sportif zekasını mükemmel bir çabuklukla birleştirip, bu yeteneklerini ahlaksız bir şekilde kullanan insan sporcu olabilir, fakat bu anlamdaki bir sporculuk; ATATÜRK'ün tanımladığı ve bizim anladığımız manada sporculuk değildir. Bu bağlamda, sporcu aynı zamanda ahlaklı olmak durumundadır. Bu muhteşem üç özellik ile kendisini koruma altına alan insan, doğal olarak şu cümleyi de inanarak ve yaşayarak söyleyecektir. ***‘İçki insanı öldürür, sigara insanı süründürür, kumar ocaklar söndürür, spor ise insanı her daim güldürür’*** (Spor Gelişim Komitesi, 1987; 5)

Son yüzyılda sporun özüyle kullanım biçimi çok farklılaşmış ve değişik ifadelerle yeni tanımlar yapılmıştır. Spor, insanın doğasında bulunan saldırganlığa, barışçı boşalma olanakları sağlamakta, saldırganlık içgüdüsünün denetim altına alınması için uygun bir yarışma ortamı yaratmaktadır (George, 1979: 9). Sosyal bilimlerle uğraşanlar ve psikologların tanımında spor, bireyin topluma uyumunu sağlamakta, kişilerin ruh ve beden sağlıklarını güvence altına almaktadır. “20. Yüzyılda yaşam şartlarının zorluğundan kaynaklanan rekabetçi toplumun günlük yaşayışında, stres atmanın en iyi yolu spordur” (Tomiche, 1978: 3).

1.1. Sporun Tarihsel Gelişimi:

İnsan vücudunun belirli amaçlar için eğitilmesi ile ilgili düşünce, insanlığın dünya üzerindeki varlığı kadar eskidir. Milyonlarca yıl önce insanoğlu, zor doğa koşulları karşısında savunmasız kalmışsa da, zamanla beslenme, giyinme, barınma ve savunma eylemlerini gerçekleştirmiştir (Whirter, 1976: 461).

Doğa koşullarının zorluğuyla günlük yaşam içerisinde çok sık karşılaşmış olan insanoğlu, güç ve yeteneklerini geliştirirken, beden eğitimi egzersizlerine yer vermiştir (Tayga, 1990: 2). Bu egzersizler az veya çok kişinin katılımı için ve insan yaradılışının güdüleriyle yapıldıklarından dolayı ‘doğal hareketler’ olarak nitelendirilir. Doğal hareketlerin çeşidi, bireyin ve toplumun uygarlık seviyesine, yörenin koşullarına göre değişmekte ve değişik çalışma şekillerinden meydana gelmektedir (Alpman, 1972: 2). İlk çağlarda insanın hareket anlayışı, yaşam kaygısına bağlı olarak birbirleriyle, hayvanlarla ve doğa ile uğraşması, avlanması gibi faaliyetlerin çerçevesi içinde kalmıştır. İlkel vücut

alıştırmaları arasında, insanın yer değiştirme şekli olan yürüme ve koşma başta gelir (Tarcan, 1932: 13). Yürüme, insanın çeşitli etkenler altında yer değiştirme ihtiyacından doğan içgüdü ile meydana gelen en doğal hareket şeklidir. Kas ve eklemlerin kendisine verdiği olanağı kullanan insan, karnını doyurmanın, yaşayışını sürdürmenin, kaçıp kurtulmanın, kovalayıp yakalamanın kolaylığını denemiştir. Koşu, insanın bacaklarına ve nefesine güvendiği sürece kendisini güvenilir hissetmesini sağlamıştır. Zorlu doğa koşulları ile mücadele eden ve hayatını idame ettirebilmek için avlanmak zorunda kalan insanlar sürekli hareket etmek durumunda idi. Ancak insanoğlu tarih boyunca hayatını kolaylaştırma arayışına girmiş ve günümüze kadar gelmiştir. Günümüzde ulaşılan son noktada ise gelişen teknoloji insanın günlük fizikî aktivitesini oldukça kısıtlamış ve buna bağlı olarak beden ve ruh sağlıklarında ciddi problemler oluşmaya başlamıştır. Özellikle sanayi inkılâbı (1783) ile birlikte endüstrileşen toplumlarda bu problemler ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu ülkelerin yöneticileri de önlem olarak spor dalları kurup halklarını spora yönlendirmişlerdir. Ülkemizde cumhuriyetin ilk yıllarında ve 1980'li yıllarda sanayileşme hız kazanmıştır. İnsanlar sanayi bölgelerine göç etmiş ve yoğun olarak zamanlarını durağan işlerde çalışarak geçirmeye başlamışlardır. İnsanların fizikî aktivitelerini kısıtlayan bir yaşam biçimi kent insanında pek çok sağlık problemini de beraberinde getirmiştir. Yöneticilerimiz tıpkı bizden önce bu süreci yaşayan toplumların yöneticileri gibi spor alanları oluşturarak halkımızı spor yapmaya yönlendirmelidirler. Modern teknoloji ile gün içinde harcadığımız enerji miktarı her geçen gün biraz daha azalmaktadır. Eskiden rutin işler için kullandığımız enerji, bugün yalnızca bir parmağımızın 'çalıştır' tuşuyla birleşmesi ile gerçekleşmektedir. Bir tuşla biten günlük işler boş zaman aktivitesi için yeterli zamanı bolca sağlamakta ve bu da her geçen gün egzersize olan ihtiyacımızı artırmaktadır (Heyward, 1991: 1). Egzersizin insan hayatındaki önemi aşıkardır ve bu hususta bilinçlenen insan sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Sedanter bireylerin spor yapma amaçları neredeyse aynı olup bunların başında, fiziksel güzellik elde etmek, kilo vermek, güç geliştirmek, iş ve sosyal hayatın neden olduğu stresten korunmak, sosyal ilişkileri geliştirmek gibi birçok psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik neden sayılabilir. Buna ek olarak sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürebilmek için de fiziksel aktivitenin yararları göz ardı edilemeyecek kadar fazladır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre inaktivite, ölüm ve özürlülük nedenleri arasında %10 etkiye sahip iken, yüksek tansiyon, diyabet ve koroner kalp hastalıkları gibi hastalıklarda da inaktivitenin riski 2 kat artırdığı görülmüştür. Fiziksel aktivitenin koroner kalp hastalıklarını ve hipertansiyonu %50, diyabet ve kanser

hastalıklarını ise %30 azalttığı gözlenmiştir (Department Of Health And Human Services, 1996).

Düzenli fiziksel aktivite ile erken ölüm, kalp hastalıklarından doğan erken ölüm, diyabetin gelişmesi, yüksek kan basıncı ve kanser riski azalmaktadır. Yüksek kan basıncı olan kişilerde kan basıncını, depresyon ve anksiyete hissini azaltır. Vücut ağırlığını kontrol etmede, kemik, kas ve eklem sağlığını desteklemede ve geliştirmede, duygusal ve psikolojik mutluluk oluşumunda yardımcıdır (Department Of Health And Human Services, 1996).

Günümüz toplum yaşamında, birey kendisini hem bedenen hem de ruhen yorgun düşüren yoğun bir tempo içerisinde. Bu nedenle spor yapmak ve çeşitli spor kulüplerine üye olmak gibi sosyal ihtiyaçlar artış göstermektedir. Böylelikle üye olunan kulüpler bireyleri yakınlaştırarak toplumsal boyutta sağlıklı, huzurlu ve başarılı bir çevre oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Spor, bireyin spor kültürü yoluyla çevresiyle kurduğu iletişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Bireyler arasındaki milli duyguyu besleyen ve onları ortak amaçlara yönelten spor, dünya barışına da olumlu katkılar sağlamaktadır.

Sporun bireyin sosyalleşmesindeki etkilerini araştırmak üzere yapılan yazın taramasında konuyu farklı açılardan ele alan pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Toplumun farklı sınıflarından bireylerin spora katılımlarını konu alan çalışmalarında McPherson ve arkadaşları (1989) değişik toplumlarda spordaki sınıf etkisini incelemişlerdir. Araştırmacılar sporla ilgilenme düzeyinin sosyal sınıf ile pozitif ilişkili olduğunu, alt sosyal sınıfın spor aktivitelerine katılımının üst sosyal sınıfa göre daha az olduğunu tespit etmişlerdir (McPherson ve diğerleri, 1989: 181). Sporun Amerikan toplumundaki yerini araştıran çeşitli çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımın yaş ilerledikçe azalmakta olduğunu göstermektedir. Yaptıkları çalışmada Wallace ve arkadaşları (2000: 494-505), 21 yaşındaki Amerikalı kadınların yalnızca %30'unun, aynı yaş grubu erkeklerin ise %42'sinin düzenli olarak sportif aktivitelere katıldıklarını belirlemişlerdir.

1.2. Herkes İçin Spor:

Avrupa Konseyi'nin Spor Gelişim Komitesi Herkes İçin Spor 'sosyal durumlarına, menşelerine, özürlü ve engelliliklerine bağlı olmaksızın spor yapmayı arzu eden herkesin

boş zamanlarını spor ile değerlendirme iştirakini mümkün kılma anlamında bir deyimdir' şeklinde tanımlamıştır. (Zorba, 1999: 5-7)

1.2.1. H.İ.S Federasyonunun Amaçları:

Herkes için spor federasyonunun kuruluş amacı; vatandaşlarımızın yaşı, cinsiyeti, sosyal statüleri ne olursa olsun milli geleneklerine saygı göstererek, ekonomik gelişmelerine kültürel zenginliklerine ve sportif aktivitelerine katılmalarına fırsat verebilmek ve bu alanda ilgili kişiler ve kurumlar ile yapılacak işbirliği ile bu iş birliğini gerçekleştirmektir. Buna göre federasyonun amaçlarını şunlardır:

- Karşılıklı anlayış içerisinde insanlarımızı bir araya getirerek bireyin kendini geliştirmesine fırsat vermek.
- Herkes için spor düşüncesini yaygınlaştıracak sempozyum, konferans, bölgesel ya da uluslar arası seminer, vb. etkinlikler düzenlemek.
- Herkes için spor animatörlerine eğitim düşüncesinden yola çıkarak bu alanda kurslar ve hizmet içi eğitim programları düzenlemek.
- Herkes için spor fikrini geliştirme ve ilerlemesini desteklemek.
- Herkes için spor sponsorluğunu geliştirmek ve hızlandırmak.
- Herkes için spor uygulamasına adapte edilmiş bilimsel araştırmaları hızlandırmak, desteklemek ve yönetim alanında yönlendirmek.
- Herkes için spor aktivitelerini artırmak için kitle iletişim araçlarını aktif hale getirmek ve işbirliği içine girmek.
- Herkes için spor çerçevesinde yapılacak bütün etkinliklerde ilgili federasyonlar ile işbirliği içine girmek.
- Resmi yarışma kurallarına bağlı olmayan yarışmalarla eğlenceye yönelik organizasyonları programlamak ve düzenlemek.
- Bilinen serbest zaman değerlendirme ve spor türlerine yenilerini eklemek amacı ile araştırmalarda bulunmak.

- Bölgesel ve uluslar arası etkinliklere katılarak bu alanda yapılan çalışmaları, yapılan yeni uygulamaları ilgililerin hizmetine sunmak.
- Etkinlikler sırasında vatandaşlarımızın ilgisini çekmek ve spor alışkanlığını kazandırmak için maddi ve manevi ödüller dağıtmak (Muratlı, 1986: 85).

1.2.2. Uluslar Arası Federasyonlar İle İlişki ve İşbirliği:

Herkes İçin Spor Federasyonu F.I.S.P.T.'ın (Dünya Herkes İçin Spor Federasyonu) ve U.E.S.P.T.'nin (Avrupa Herkes İçin Spor Federasyonu) üyesidir.

Herkes İçin Spor Federasyonu, Dünya Herkes İçin Spor Federasyonu ve Avrupa Herkes İçin Spor Federasyonuna karşı mali sorumluluğu yerine getirme amacı ile üyelik aidatı olan tutarları her yıl mali yıl içinde ilgili federasyonlarca talep edilen tarihte ödemektedir (CDOS, 1996).

1.2.3. Herkes İçin Sporun Gelişimi:

1927 de Frederiko Gaelzer Brezilya'nın güneyinde, Porto Alegre kentinde 'halka açık rekreasyon' kurmuştur. Fizik eğitimi ve spor alanında bir öncü olan Gaelzer, sokaklarda ve meydanlarda oyunlar, kültür ve spor şenlikleri düzenlemiştir. O zamana kadar ise bu tür faaliyetler okullar ve kulüpler gibi kapalı yerlerde yapılmakta idi. Aslında Brezilya kentlerinin boş arsalarında bir süreden beri oynanan futbol maçları bu gelişmeye bir anlamda yol açmıştır. Gaelzer'in getirmiş olduğu yenilik, fiziki faaliyetleri kaide ve normlara bağlamak ve yarışmadan fazla, katılmaya önem vermektir. 1923 yılında Sao Paolo'da ilk kez bir büyük kent merkezinde yapılan koşu bugün de sürmekte ve uluslar arası ün kazanmış bir durumdadır.

19. yüzyılda popüler jimnastik İskandinavya, Almanya ve Bohemya'da hükümetler tarafından büyük teşvik görmüştür. 1920'li yıllarda Weimar hükümeti, Almanya halkını spor yapmaya teşvik etmiştir. 1931 yılında Rusya 'Çalışma ve Savunmaya Hazır Olmak' adı altında, amacı fiziksel eğitim olan bir program düzenlemiştir. Endonezya'da rekreasyona dayanan kitle sporu, folkloru da ihtiva eden birkaç kuşak geriye giden bir kültür geleneğine dayanmaktadır. Ülkemizde de 'herkes için spor' düşüncesini Atatürk 1923 ve 1937 yıllarında yapmış olduğu konuşmalarda şöyle ifade etmiştir:

‘Türk çocukları her kavmin çocukları gibi doğdukları andan itibaren tabiatın kendilerinde yarattığı hareket ve faaliyete, ellerini, kollarını, bacaklarını hareket ettirmekle başlarlar. Sonra çocuk büyüyünce bulunduğu muhitin şartlarına göre tarlalarda, bayırlarda, tepelerde, kayalıklar içinde, ormanlarda koşar, yürür hiç de yaptığıının ne olduğunu düşünmeksizin bugünkü ilim dünyasının spor dediğini kendiliğinden yapar. Güreşir, at biner, atlar, cirit oynar ve daha birçok milli sporu yapar. Türk çocuğunun bu yapmakta olduğu tabii ve milli sporlar bugünkü medeni addedilen dekor içinde belki en az muvaffakiyeti gösteren bir haldir. Fakat Türk içtimai bünyesinde spor hareketlerini tanzime memur olanlar, Türk çocuklarının spor hayatını yükseltmeyi düşünürken sadece gösteriş için herhangi bir müsabakada kazanmak emeliyle bir sporu yapmaları yerine, bütün her yaştaki Türk için beden eğitimi sağlamalıdır. ‘Sağlam dimağ; sağlam vücutta bulunur’ sözünü atalarımız boşuna söylememişlerdir’ (İspir, 1987; 51-53)

‘Herkes İçin Spor’ ifadesinin ilk defa 1966 yılında Avrupa konseyi tarafından gündeme getirilmiştir. Yüzyıllar boyu spor, ciddi zamanlar dışında kalan boş zaman vakitlerinin değerlendirilmesi olarak görüldüyse de zaman ilerledikçe ciddi bir aktivite olarak görülmeye başlanmıştır. 1980’de ‘bütün dünya için spor programı’ (sport for all programmes throughout the world) adlı bir rapor hazırlanmıştır. Bu raporun amacı, insanların ilgisini spora çekmek ve hayat kalitesini, sosyal faaliyet seviyesini yükseltmek ve suç işlemek gibi olumsuz eylemlerden uzaklaşmaktır (Zorba, 1999; 7-9).

1.3. DÜNYA’DA VE TÜRKİYE’DE SPOR

1.3.1 Eski Sovyetler Birliğinde Spor:

Sovyetler birliğinde sekiz yüz binden fazla spor tesisi halka hizmet sunmaktadır. Teniz kortları, futbol ve hokey alanları, basketbol salonları vs. ki bunlar yaz sezonu boyunca yirmi sekiz ile otuz milyon spor insanını bir araya getirir. Sovyet vatandaşlarının spor tesislerinin büyük bir bölümüne bedava girme imkanı vardır. Tesislerde spor yapanlara antrenör servisleri, malzeme ve spor giyim eşyalarının yanı sıra tıbbi muayene hakkı da sağlanır. Spor kuruluşlarının çoğu masrafı devlet tarafından karşılanmaktadır.

1931 yılında Sovyetler birliğinde ‘SSCB’de Çalışmaya ve Savunmaya Hazır Olmak’ isimli bir program oluşturuldu. Bu program 1985’de yeniden gündeme getirildi. Kısa adı ‘GTO’ olan bu programın amacı, bir takım faaliyetlerin yanı sıra çocuklara kültürfiziği,

sağlık kurallarını, tıbbi korumayı, çalışmayı, eğlenmeyi ve düzenli egzersizin lüzumunu anlatmak ve önemini öğretmektir.

Sovyetler Birliği'nde on altı milyondan fazla müsabaka 'Herkes İçin Spor' un gelişmesinde önemli rol oynamıştır. Rus insanı için en önemlisi seksen milyon sporcunun yer aldığı hem kış hem de yaz sporlarını kapsayan 'SPORTAKİADS' dır.

Zaman zaman spor komitesi ile spor yazarları işbirliği yaparak 'sağlık için spor' temalı yarışmalar düzenlemektedirler. Bütün aileyi veya işçi gruplarını Pazar günleri ve resmi tatil günlerindeki müsabakalara davet eden spor toplantıları yapılmaktaydı. Estonia'da jimnastik, yüzme, oyun vs. gibi ilk fiziki egzersizlerin bulunduğu organizasyon ve müsabakalar yedi yaşın altındaki çocuklar için 'ilk çıkış' adı altında düzenlenmektedir.

27. Rus Komünist Partisi Kongresinde 1986 ve 1990 yılları arasında ve asrın sonuna kadar sosyoekonomik gelişme için 'herkes için spor'un temel araç olacağı kabul edilmiştir (www.erdalzorba.com/files/kitaplar/kitap01.pdf).

1.3.2. Japonya ve Spor:

Kobe Üniversitesi profesörlerinden Shigeo Shimizu Herkes İçin Sporun Japonya'daki durumunu şöyle açıklıyor: Japonya'da spor 1887'lerde erkek okullarına girmiştir. 1897'lerde sporun okul dışında da geliştiği görülür. Daha sonra ilk Japon Olimpiyat Komitesi yani 'Beden Eğitiminin Büyük Japon Kurunu' (Great Japan Society of Physical Education) kurulmuştur. Ancak bu kurum daha Japonya'da bulunan tüm sporları içine alacak kadar yetkili değildir. 1920'lerde, okul dışında süregelen spor faaliyetlerindeki dönemde kuruma amatör Japon sporlarını da temsil edebilme gücü ve hakkı tanınmıştır.

1926'da bayanlar spor federasyonu kurulmuştur, radyoda liseler arası yapılan bir maç ve bir profesyonel 'sumo' güreş turnuvası naklen yayımlanmıştır. 1924 yılında 'Beden Eğitimi Milli Enstitüsü' kurulmuştur. Bu enstitünün görüşüne göre Japon insanı yaşlısıyla, gensiyle, kadını ve erkeğiyle vücutlarını spor yapmaya alıştırmalı, hatta ömürlerinin sonuna kadar aynı şekilde devam etmelidirler. Beden cimmnastiğini belirli saatlerde, haftanın belirli günlerinde hiç aksatmadan sürdürmelidirler ve hatta egzersizleri yapmaya zorlanmalıdırlar.

Savaştan sonra Japonya’da ‘herkes için spor’, askeri rejimin yıkılmasından sonra Japon sporunun, okul çayırılarında tekrar yapılmasıyla başlanmıştır. Yapılan bu sporlar askeri sporların da etkisini taşımaktaydı. 1951 yılında beden eğitime kılavuz olarak bir kurum kurulmuştur.

Japon toplumunun %98’e yakın bir bölümü televizyon aracılığı ile milli ve milletler arası müsabakalar ile bu müsabakalara katılan sporcuları görmekte ve bu yolla spora özenmektedir. Günümüz Japonya’ında toplumun, %25’i toplu yapılan sporu benimsemiş, %25 kısmı kararsız ve spora karşı %50’si hiç tereddüt etmeden spora katılmaktadır. Tenis, jimnastik, yürüyüş ve voleybol Japon halkının en fazla ilgi gösterdiği sporlardır. Japonya’da sporun her dalı büyük ilgi görmekte olup özellikle de çeşitli savunma sanatları ile ülke, dünyadaki birçok temel spora katkıda bulunmuştur (<http://www.japonya.org/kultur/spor>).

1.3.3. Çin ve spor:

Çin genellikle Uzakdoğu dövüş sporları ile ilişkilendirilse de, birçok spor dalı Çin de profesyonel ve amatör anlamda icra edilmektedir. Geleneksel Çin kültüründe fiziksel uygunluğun önemli bir yeri vardır. Özellikle Olimpiyatlar Çin’in genel madalya ortalamasında gösterdiği başarı her türlü sporun büyük bir önemle icra edildiğini göstermektedir. Zira 2008 Olimpiyatlarında altın madalya sıralamasında Çin 51 altın ile ilk sırada yer almıştır. Yine 2004 de 32 altın madalya ile Amerika’nın ardından ikinci ve 200 Olimpiyatlarında 28 altın madalya ile Amerika ve Rusya’nın ardından 3. sırada yer almıştır (<http://www.olympic.org/>). Görüldüğü üzere tüm spor dallarının bir arada olduğu ve ülkelerin spor dağılımları açısından başarılarının belli olduğu Olimpiyat oyunlarında gösterilen üst düzey başarı Çin’in her alanda başarılı olduğunu göstermektedir.

Çin sadece profesyonel sporun değil, aynı zamanda profesyonel olmayan bireyler tarafından yürütülen spor faaliyetlerinin de yoğun olduğu bir ülkedir. Ulusal Fitness programı çerçevesinde önce 1995-2000 yıllarını kapsayan 5 yıllık ve daha sonra 2000-2010 yıllarını kapsayan 10 yıllık olmak üzere 15 yıllık bir gelişim programı hazırlanmıştır. İlk 5 yıllık dönemde; fitness aktivitelerini belirlenmiş, belli bölgelerde uygulanmaya konulmuş ve en son olarak ta Çin’in ulusal yapısına uygun bir şekilde ulusal bir fitness programına dönüştürülmüştür. İkinci 10 yıllık dönemde ise; bu sistem yaygınlaştırılmakta ve ülke geneline yerleştirilmektedir. Ülke genelinde uygulanan sistemler bölgesel

yönetimler ve spor idare heyetleri tarafından özel durumlara göre yeni uygulamalarla desteklenebilmekte ya da düzenlenebilmektedir (<http://www.olympic.cn/>).

Programın amaçları;

- Tüm halka özellikle çocuklara ve gençlere spor yaptırmak ve böylelikle sağlıklı bir nesil yetişmesini sağlamak
- Kırsal alanlardaki insanların da spor yapabilmesini sağlamak
- Ordu içindeki fiziksel kapasiteyi arttırmak üzere askerlerin uygulayacağı spor programları belirlemek
- Ülkede bulunan azınlıkların spor yapmasına olanak sağlamak ve aralarından çıkacak muhtemel sporcuları tespit etmek
- Yaşlı bireylerin spor yapmasını sağlayacak programlar geliştirmek
- Engelli vatandaşlar için spor imkanı oluşturmak ve böylece sosyalleşmelerini sağlamak olarak belirtilmiştir (<http://www.olympic.cn/>).

Ayrıca devlet kurumlarının ve özel teşebbüslerin çalışanlarını spora yönlendirmek konusunda çalışmalarını yoğunlaştırmaları sağlanmıştır. Ülke genelinde 620.000 in üzerinde spor tesisi bulunmakta ve bunları çoğu halkın kullanımına açık olmaktadır. İstatistikler günümüzde Çin de yaş aralığı 7-70 arasında olan halkın 33.93% ün düzenli olarak spor yaptığını göstermektedir (<http://www.olympic.cn/>). Buda programın başarı ile yürüdüğünü göstermektedir.

1.3.4 Singapur ve Spor:

Gelişmiş ülkelerde bir kişinin ya da ailesinin jimnastik yapabileceği, badminton oynayabileceği, profesyonel bir antrenörden ders alabileceği ya da rahatlayıcı yüzme veya yürüyüş yapabileceği bir yer bulanabilir. Böyle bir yerin herhangi bir spor salonunda bulunmasını isteyeceğiniz tüm rahatlık ve özelliklere sahip olması, evinize veya işyerinize yakın olması da planlanabilir. Bu hizmet anlayışı ile Singapur'da, Bölgesel Spor ve Sağlık Merkezleri oluşturulmuştur. Bölgesel spor ve sağlık merkezlerinin amacı, herkesin spor yaparak sağlığın kazançlarından yararlanmasını amaçlayan dinamik ulusal bir program

olan yaşam için sporu desteklemektir. Bölgesel Spor ve Sağlık Merkezleri koşu pisti, spor sahası, yüzme kompleksi, çok amaçlı kapalı spor salonu, jimnastik ve sağlık merkezi, açık sağlık merkezleri, aerobik salonu ve diğer sosyal faaliyetlerin yapılabileceği bir stadyumu da içeren bir diz spor faaliyetlerini sunmaktadır (Zorba, 1999: 14-15).

1.3.5. Çek Cumhuriyeti ve Spor:

Çek Cumhuriyeti'nde vatandaşların veya derneklerin gerek spor faaliyetleri gerekse fiziksel eğitimleri için geniş bir talep bulunmaktadır. Bununla ilgili olarak bu konunun eğitimi ile ilgili gerekli bütçeler de devlet tarafından ayrılmıştır. Bu konuda finansal problemleri çözmek için kurallar bile geliştirilmiştir. Bu tür organizasyonlarda ihtiyaç duyulan H.İ.S. komiteleri tarafından karşılanmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Herkes İçin Spor Kurumları bu gerekli ihtiyacı karşılamaktadır. Halk için bu eğitimler ücretsiz olarak sunulmaktadır. Çeklerin bu bakış açısı zaten geleneksel yapılarından kaynaklanmaktadır.

Çek cumhuriyetinde halka istihdam edilen spor alanlarının ve eğitimlerin amacı:

- Sporu çocukların yaşam şeklinin bir parçası haline getirmektir. Böylece çocuklar hem fiziksel hem zihinsel gelişmelerinde olumlu olarak etkileneceklerdir. Uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklardan uzak duracaklardır.
- Devlet yöneticileri sporun gelişmesi için koşullar, bisiklet yarışları, yüzme oyunları, cimnastik ve yürüyüşler için de ekonomik imkanları sağlamaktadır (Zorba, 1999; 18-19)

1.3.6. Fransa ve Spor:

Fransa halkının %44'ü 15 yaş ve üstündekiler ayda en az bir veya iki defa bir sportif faaliyette bulunmaktadır. Bu Fransa da sportif yaşam için yapılmış maksimal düzeyde bir başarıdır. Fransa için bu durum sosyoekonomik durumu aynı olan diğer ülkelerdeki gibi aynıdır (Seraslan, 1988)

1.3.7. Macaristan ve Spor:

1986'da ilk modern olimpiyatların yapılmasından bu yana sporda Norveç ve Fillandiya'dan sonra Macaristan'ın en başarılı ülkesi olmuştur. Bugün için Macaristan'da yaşayan 3200 kişi başına bir spor salonu düşmektedir ve halen hazırda toplam 2800 tane

spor salonu mevcuttur. Teorik olarak nüfusun tamamının haftada 4 gün spor yapmasına müsait alt yapı vardır. 1998’de dört tane lise seviyesinde ve beş tane üniversite seviyesinde bir program sunulması planlanmıştır. 1997’de sağlıklı yaşam stiliyle ilgili bu konularda bir federasyon kurulmuştur. 100’den fazla kulüp, isteyen vatandaşlar için düzenli egzersizler, dengeli beslenme ve vücut sağlığı ile ilgili hizmet vermeyi beklemektedir (Kisby, 1997; 18-23).

1.3.8. İsveç ve Spor:

Çocuklar ve gençler için gerek eğlence gerek sağlık için sporun İsveç halkı tarafından yapılması konusunu İsveç Konfederasyonu yıllardır ciddiye almaktadır. Eğlence ve sağlık için spor, İsveçlinin yaşam tarzı olmuş ve hatta eğitimin bir parçası haline de gelmiştir.

Yani gençlik bunun etkisiyle olsa gerek sağlıklı yaşama ve sağlıklı beslenme konusunda çok ilgilidir. İsveç Spor Konfederasyonu gençler için birçok önemli noktayı görmek ve politikalarını buna göre izlemek durumunda kalmıştır.

İsveç Spor Konfederasyonunun gelecekteki planı ise; yeni metotları uygulamak için pilot bölgeler tahsis etmek, yeni seminerler düzenlemek, bilimsel analizler ve raporlar hazırlamaktır. Bu konudaki çalışmalara hemen başlanacak ve seminerler, grup çalışmaları arzu edilen şekilde netleşecektir (Zorba, 1999: 21-23).

1.3.9. Afrika Ülkelerinde Spor:

Afrika’da “spor” devlet başkanı ve kabine üyeleri de dâhil herkesin haftada iki defa yarımşar günlük spor yapması hükümet kararı ile meşrulaştırılmıştır.

Afrika’da sporun yayılamayış nedenleri şu şekilde açıklanabilir:

1. Sporun gelişimi, genel ekonomik çöküşün yayılışı ile daha kötü hale gelen ekonomik engellerin bir kurbanıdır.
2. Spor fikri nüfusun büyük bir kısmı üzerinde yapıcı etki oluşturamamıştır.
3. Sosyal düşünce modern spor kavramını o kadar reddeder ki, Afrika’da yetişkin bir insan sadece joggingle sınırlı olan spor faaliyetine bile başlasa içinde yaşadığı toplum tarafından deli olarak görülür ve toplumun boy hedefi haline gelir.

Bu ithal edilmiş bir kültürel model, yeni çevreyle bütünleşirken o çevrenin geleneklerini özümseyememesi ile ortaya çıkan şekil bozucu prizması ile çoğalan bir kabullenme hareketidir.

Afrika'nın spor mirası sıfır değildir. Tam tersi sosyal kültürün bir parçasını oluşturan oyun veya çok zarif tabii havadaki danslar şeklinde ortaya çıkan manevi spor hareketleri her yerde vardır.

Metodik olarak bu geleneksen oyun ve danslar icracı ve seyredenler arasında kültürel ahenk oluşturarak etkileşim sağlaması açısından halkın iştirak etmesini sağlayan sosyal bir olgudur. Fakat maalesef kolonileşme hareketi ile bütün bu faaliyetlerde bir azalma görülmüştür.

Bu oyun ve danslar hala dayanıklılık, direnç, takım ruhu, birlik, zeka, sürat, cesaret ve modern spor denilen alanda başarıya ulaşacak yüce erdemlerin kaynağı olma durumundadır. Bu sebeple de geleneksek spor ve dansların canlanması için bir kampanya organize ederek 'Herkes İçin Spor' hareketini bütün kıtada yaygınlaştırması düşünülmektedir (ENGSO, 1995).

1.4. Bazı Avrupa Ülkelerinin Afrika Ülkelerine Spor Yatırımı

1.4.1. Güney Afrika:

Danimarka Olimpiyat Komitesi ve Spor Konfederasyonu, Danimarka Cimnastik ve Spor Birliği ile işbirliği içerisinde ve Güney Afrika'da bir spor geliştirme projesi planlanmaktadır.

1.4.2. Tanzanya:

1988'den beri Danimarka Cimnastik ve Spor Birliği ve Danimarka Spor Konfederasyonu, Mwanza'da ve Tanzanya'nın batı bölgesinde kültür ve spor projesi yürütmektedir. 3-4 yıllık bu proje Haziran 1995'te başlamıştır. Tanzanya Finlandiya Spor Federasyonu 1988'den beri Tanzanya Ulusal Spor Konseyi ile işbirliği içindedir ve Güney Tanzanya'nın Mtwora bölgesinde 'Herkes İçin Spor' projesi yürütmektedir. İki yıl içinde sorumluluk projeyi destekleyecek ve gerekenleri yapacak olan Finlandiya Futbol Federasyonuna transfer edilecektir (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.3. Zimbabwe:

Danimarka Jimnastik ve Spor Birliği, Zimbabwe Amatör Jimnastik Federasyonu ile işbirliği içinde spor jimnastik gelişimi başliğı altında Zimbabwe Horare’de 1993-1997 yılları arasında bir projeden sorumludur (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.4. Habeşistan:

Alman Spor Gençliği bir gençlik ve spor merkezini proje ile desteklemektedir. Proje 1995’te başlayarak yaklaşık 5 yıl devam edecektir. Destek olarak insan kaynakları ve ekipman (araç-gereç) kullanılmaktadır (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.5. Namibya:

Yerinde ve bir uzman eşliğinde uzun süreli bir futbol projesi yürütölmektedir. Proje 1992-93’de başlamış ve 4 yıl sürmüştür. Alman Spor Gençliği, sokak çocukları için spor kulüpleri kurmayı planlamaktadır (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.6. Güney Afrika:

Güney Afrika Ulusal Spor Konseyi ile işbirliği içinde, Güney Afrika bakanlıklarının, bölge ve belediyelerinin desteği ile aynı zamanda Konrad Adenaver kuruluğu ve Alman Elçiliğinin desteği ile Alman Spor Konfederasyonu, Johannesburg’da 24/26 Kasım 1995 tarihlerinde yeni Güney Afrika’da spor, ‘değişen toplumda sporun rolü’ konulu bir sempozyum düzenlenmiştir. Alman Spor Gençliği, sokak çocukları için spor kulüpleri kurmayı planlamaktadır (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.7. Uganda:

Alman Spor Gençliği Uganda’da, sokak çocuklarına yardım amacıyla, Clubder Tousender adında ünlü futbolcu Jürgen Klinsman lider olarak ulusal kulüp programı başlatmıştır. Amacı Afrika’daki Sokak çocuklarına yardım etmek için spor aktiviteleri aracılığı ile proje fonları oluşturmak. Bu proje Uganda, Kampala’da Uganda Gençlik Projeleri Birliğinin iş birliği ile başlamıştır (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.8. Zimbabwe:

Yerinde ve uzman eşliğinde uzun süreli futbol projesi, Alman NOC (National Olympic Committee) tarafından organize edilmiş ve Alman yabancılar bürosu tarafından finanse edilmiştir (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.9. Burkina Faso:

Hollanda'nın Burkina Faso'da sporu geliştirme kuruluşunu 3 yılı aşkın süredir soccer'da koç kursları yürütmektedir. 1995'den itibaren diğer aktivitelere ve diğer sporlara da yer verilmiştir (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.10. Güney Afrika:

Sporu geliştirme projesi 1993'ten beri Cape Town çevresindeki merkezi ve kırsal kesimlerde yer almaktadır. Amaç spora katılım için fırsatlar yaratarak ve kasabalarda spor eğitimi sağlayarak toplumdaki dengesizlikleri azaltmak, sosyal ve sportif yapıyı geliştirmektir. Okullarda spor kulüp ve merkezlerinde spor aktiviteleri düzenlemek, antrenör ve sporda yöneticilik ve liderlik kapasitesini geliştirmektir. Ayrıca bu program engelliler için de geliştirilecektir. Programda 8000 çocuk ve genç vardır ve şu ana kadar 35 spor lideri yetiştirilmiştir (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.11. Uganda:

Hollanda'nın 3. Dünya içinde spor kuruluşu aktif bir şekilde voleybol eğitimi ve aynı zamanda Güney Afrika ülkelerindeki spor malzemeleri sayısındaki artış ile de ilgilenmektedirler. Son zamanlarda Uganda ulusal voleybol takımı için 3 aylık bir dönem için antrenör sağlanmıştır. Haziran 1995'te voleybolda antrenörlük ve eğitim programı başlamıştır (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.12. Tanzania:

Herkes için spor projesi, Dor Er Salam bölgesinde Norveç Spor Konfederasyonunun Tanzania'nın ulusal spor konseyinin de katılımıyla 1984-90 yılları arasında yürütülmüştür. Proje çocuklar gençler, kadınlar ve fiziksel olarak engelli kişilerin yaşadıkları yerlerde spor faaliyetlerine katılacakları şekilde gerçekleştirilmiştir. Bugün Norveç Spor Akademisi ve

Dor Er Salam Üniversitesi arasında karşılıklı bilgi aktarımı yapılmaktadır (Zorba, 1999; 23-28)

1.4.13. Zambiya:

1990 yılında Lusaka bölgesini de kapsayan bir spor projesi başlatılmıştır. Proje özellikle çocuklar, kadınlar ve engelliler için önem taşımaktadır. Projenin amacı çok farklı olmayan yerel topluluklarda spor faaliyetlerini geliştirmektir. Lusaka'da şu anda 10 adet değişik kitlelerden oluşan Herkes İçin Spor komitesi vardır. Bunlar siyasi olarak bağımsız ve gönüllü komitelerdir. Bu komiteler spor aktiviteleri üzerine de seminer ve kurslar düzenlemektedir (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.14. Zimbabwe:

Herkes İçin Spor projesi Acreas bölgesini kapsayan bir proje, 1990 yılında başlatılmış ve devam etmesi planlanmaktadır. Bunun temel amaçları da diğerleri ile aynıdır. Acrea'da 19 Herkes İçin Spor komitesi büyük spor animasyonları ile birçok insana ulaşmaya çalışmıştır (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.15. Güney Afrika:

Norveç Spor Konfederasyonu (Güney Afrika Ulusal Olimpiyat Komitesi) ile işbirliği üzerine genel bir anlaşma hazırladığı Norveçli delegelerin ziyaretlerini takip eden ve 1995 Mart ayında Norveç Olimpiyat Komitesi ve Norveç Spor Konfederasyonunu temsilen Güney Afrika'daki spor aktivitelerini asiste etmek için planlar yapmaktadır (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.16. Tanzanya:

Burada da Arasha bölgesinde Tanzanya Ulusal Spor Konseyi ile işbirliği içinde İsveç Spor Konfederasyonu tarafından 1983-1990 yılları arasında Herkes İçin Spor projesi başlatılmıştır. İsveçli bir proje yöneticisi bu bölgede koordineli olarak seminerler düzenlemek, kulüpler kurmakla görevlendirilmiştir. Hedef grubu özellikle okul öğrencileri, gençler, kadınlar ve engelliler oluşturmaktadır. 1990'dan beri Arusa'daki yıllık spor aktivitelerine yardımda bulunulmuştur (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.17. Zimbabwe:

Milden bölgesinde spor ve boş zamanları değerlendirmede spor konfederasyonu Herkes İçin Spor projesini planlamıştır (Zorba, 1999; 23-28).

1.4.18. Güney Afrika:

1983-92 yılları arasında İsveç Spor Konfederasyonu finansal ve manevi anlamda Güney Afrika'da ırkçı olmayan Olimpiyat Komitesini desteklemiştir. İçinde İsveç Spor Konfederasyonu 4. Birleşmiş Milletler, 'Sporda Apartheid karşı' konferansını düzenlemiştir, bu konferansın amacı da Güney Afrika'da ırkçı olmayan spor faaliyetlerini geliştirmek ve desteklemektir. 1993-94 yılında İsveç Spor Konfederasyonu finansal olarak Soveto, dünyanın en büyük gençlik spor turnuvalarında kadınların da katılımını sağlamak için kadın futbol takımını desteklemiştir.

İsveçli antrenörler Natal bölgesinde spor aktiviteleri, yüzme müsabakaları ve zihinsel engelliler için klinikler düzenlemektedirler (Zorba, 1999; 23-28).

1.5. Türkiye'de Spor Felsefesi:

Türkiye'de 'Spor' fikrinin ortaya çıkışı Atatürk ile olmuştur. Atatürk 'Türk sosyal bünyesinde spor hareketlerini düzenlemekle görevli olan Türk çocuklarının spor hayatını yükseltmeyi düşünürken, sadece gösteriş için herhangi bir müsabakada kazanmak emeliyle bir spor politikası oluşturmazlar, asıl amaç bütün, her yaştaki Türk için beden eğitimi sağlamaktır' demiştir. Her yaştaki Türk için beden eğitiminin sağlanması düşüncesi, günümüzün 'Spor' ve 'Herkes İçin Spor' anlayışının çok önceleri Atatürk tarafından ifade edilmiş olduğunu göstermektedir.

Sportif faaliyetlerin topluma yayılması fikrinde 3530 Sayılı 'Beden Terbiyesi Kanunu' ile mesafe alınmıştır. 3530 Sayılı Kanunun 4.maddesinde 'gençler için kulüplere girmek ve boş zamanlarında beden terbiyesine devam etmek mecburidir. 'Hangi yaştaki vatandaşların ne kadar müddetle ve hangi mevsimlerde spor mükellefiyeti altında bulunacakları ve ne gibi müesseselerde spor hareketlerinin uygulanması gerekeceği icra vekilleri heyetince tayin olunur' denilmektedir. Aynı Kanunun 13.maddesi ise şöyledir: 'Mektep ve kışla dışında elli ve daha çok beden terbiyesi mükellefiyeti çağında yurttaş bulunan köy, kasaba, şehir ve münferit mahallerde kulüp, elliden az yerlerde spor grupları kurulur. Beden

terbiyesi mükellefiyeti çağında yurttaş sayısı beş yüzden fazla olan kasaba ve şehirlerde her kulübe beş yüzden fazla ve iki yüzden noksan düşünmek şartı ile kasaba ve şehir kulüpleri tesis olunabilir. Bu kulüplerin ve grupların imkan ve lüzumuna göre tesisi ve kulüplerin bu kanun hükümlerine göre, tevhidî, tefrikî ve feshî genel direktörlüğün göstereceği lüzum üzerine icra vekilleri heyetince kararlaştırılır.

Görüldüğü gibi her iki maddede de zorlama söz konusudur. Unutmamak gerekir ki spora katılma zorlama ile değil, bir takım idari tedbirler, sosyal etki ve toplumun bir takım kampanyalarla spor sosyal olgusunu benimsemesi ile olur. Zaten bu maddeler Anayasa Mahkemesi'nin 3.11.1964 tarih ve 1964/66 sayılı kararı ile iptal edilmiştir.

3530 Sayılı Kanunun sporun topluma yaygınlaştırılması fikri paralelindeki bir maddesi de 21. maddedir. Bu maddede aynen şöyle denilmektedir: 'Memur ve işçi sayısı 500'den fazla olan müesseseler, fabrikalar, ticaret evleri ve sair kurumlar kendi memur ve işçilerine beden terbiyesi yaptırmak için genel direktörlüğün teklifi ve istişare heyetinin kararı üzerine İcra Vekilleri Heyeti tarafından verilecek karara göre cımnastik salonu, spor alanı, yüzme havuzu ve sair gibi tesisleri yapmaya ve uzman beden terbiyesi öğretmeni veya antrenörü tutmaya mecburdurlar'. Bu madde 3289 sayılı 'Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun' ile tekrar edilmiştir. Bu defa cezai müeyyide de getirilmesine rağmen her iki Kanunun belirtilen bu maddelerinin amacına ulaşamamıştır.

1963 yılından itibaren Ülkemizde planlı kalkınma dönemine girilmiştir. Birinci Beş Yıllık Kalkınma Planında beden eğitimi ve sporun gerektiği şekilde yer almadığını görürüz. İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planında ise şu hususlara yer verilmiştir:

- Sağlam ve sıhhatli bir kuşak yetiştirilmesinde spor ana eğitim araçları arasında kabul edilebilir.
- Devletin sporla ilgili faaliyetleri, sporu topluma yönelten, okul ve halk sporuna öncelik veren, bir nitelik kazanacaktır.
- Ağırlığın seyir sporu yerine kütle sporuna verildiği bir yatırım politikası izlenecektir.
- Spor kulüplerinin çok sayıda kişiye hizmet veren kuruluşlar haline getirilmesi teşvik edilecektir.

Üçüncü Beş Yıllık Kalkınma Planında da sporun topluma yaygınlaştırılması konusunda hedeflenenleri şunlardır:

- Spor faaliyetlerine katılmanın yaygınlaştırılmasında eğitim kurumları etkili bir araç olarak görülmüştür. Bu sebeple okul içi beden eğitimi ve spor faaliyetlerine önem verileceği ve gerekli tedbirlerin alınacağı ifade edilmiştir.
- Spor tesislerinin yapımında çok yönlü kullanım esas alınacak, mevcut spor tesislerinden öncelikle geniş halk kitlelerinin, amatör sporcuların ve öğrencilerin faydalanması sağlanacaktır.
- Öncelikle çok sayıda kişinin katılabileceği atletizm, yüzme ve cimmastik gibi temel spor dalları, güreş ve diğer ananevi spor faaliyetlerinin geliştirilmesine ağırlık verilerek desteklenecektir.

Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planında önceki iki plandaki görüşlerin aynen tekrar edilmiş olduğunu görüyoruz. Yalnız ilave olarak ‘toplu iş yerlerinde ve yerleşme merkezlerinde spor merkezlerinin kurulması ve her yaştaki fertlere spor imkanlarının verilmesi’ hususu belirtilmiştir.

Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planında da şu hususlara yer verilmiştir:

- Beden eğitimi ve sporun yaygınlaştırılması ve amatör sporun teşviki esastır.
- Kütle sporlarına emniyet verilecek ve bunun için gerekli şartlar hazırlanacaktır.
- Şehir imar planlarının hazırlanmasında spor alanlarına ve yeşil sahalara ağırlık verilecek; mevcut planlarda bu maksatla tahsis edilmiş yerlerden süratle istifade edilebilmesi için gerekli çalışmalar yapılacak ve uygulanacaktır.
- Okullarda spor ve spor eğitimine ağırlık verilecek
- Spor tesisleri süratle tamamlanacak ve yaygınlaştırılacak
- İşyerlerinde beden eğitimi yapılması sağlanacaktır.

Her yaşta spor yapmanın önemini duyurmak için, Erkan N. TRT Ankara Televizyonunda koroner kalp damar hastalığının erken teşhisi alanında özel bir test geliştirerek çok önemli bilgiler edinmiş, deneme yayınlarına başlamış ve sohbet ortamları gerçekleştirmiştir. Her yaşta beden eğitimi ve spor konusunun işlendiği bu sohbetler

Yaşam Boyu Spor sloganının da doğmasını sağlamıştır. Seksenli yıllarda, ülkenin çoğu yörelerinde halk koşusu gibi etkinlikler popüler olmaya başlamıştır.

Toplumu büyük bir kesimi hala sağlık ve egzersizin yararları konusunda bilinçli değildirler. Hatta eğitim kurumlarımızda bile, spora ayıracak zamanı ‘değerlendirilmeyen zaman’ olarak nitelendirilmektedir (Erdemli, 1990; 12-22).

Bu araştırmada, spor merkezlerine devam eden 18-60 yaş grubu kadın ve erkek bireylerin, “sporu boş zaman aktivitesi olarak değerlendiren sedanter birey” olarak ele alınması ile bu sedanter bireylerin spordan beklentilerinin gerçekleşme düzeylerine ilişkin görüşlerinin saptanması amaçlanmıştır.

Bu temel amaç ışığında yapılan bu araştırma ile aşağıda belirtilen sorulara cevap aranacaktır.

- Sporu boş zaman aktivitesi olarak değerlendiren bireylerin, spordan beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri ile ilgili görüşleri nelerdir?
- Sporu boş zaman aktivitesi olarak değerlendiren bireylerin, spordan beklentilerinin gerçekleşme düzeylerine ilişkin görüşleri, spora devam etme süresine göre farklılık göstermekte midir?
- Sporu boş zaman aktivitesi olarak değerlendiren bireylerin, spordan beklentilerinin gerçekleşme düzeylerine ilişkin görüşleri, bireyin yaşına göre farklılık göstermekte midir?
- Sporu boş zaman aktivitesi olarak değerlendiren bireylerin, spordan beklentilerinin gerçekleşme düzeylerine ilişkin görüşleri, bireyin cinsiyetine göre farklılık göstermekte midir?

1.6. FİZİKSEL AKTİVİTE

1.6.1. Fiziksel aktivite nedir?

İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanır (Özer, 2001: 12).

1.6.2. Fitness (fiziksel Uygunluk):

Dünya Sağlık Örgütü Uzmanlar Komitesinin bildirdiğine göre: ‘kassal çalışmanın uygun yeterlikte olmasıdır’(Özer, 2001: 20).

1.6.3. Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk:

Bireyin kalp, kan damarları, akciğerleri ve kasların günlük aktiviteler için minimum yorgunluk sağlayacak fonksiyonel düzeyde olmasıdır. Diğer bir deyişle bireyin daha çok iş yapabilme yedeklerinin (kapasitesinin) bulunmasıdır (Özer, 2001: 20).

1.6.4. Fiziksel aktivitenin faydaları:

Egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğu deneysel çalışmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Hangi tür egzersiz, hangi sıklık, şiddet ve sürede yapılırsa maksimum yarar sağlar, kesin olarak söylenemese de, egzersizin depresyonu, kaygıyı, mensurasyon öncesi sendromun olumsuz etkilerini azalttığı, stresle başa çıkmaya yardım ettiği ve beden algısı, ruh hali ile özgüven üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Zmijewski ve Howard, 2000: 181-195; Blumenthal ve diğerleri, 1984: 250-523; Morris ve diğerleri 1990: 493-500)

Egzersizin fiziksel yararları arasında koroner kalp hastalıkları riskini azaltması (Powell ve diğerleri 1987: 253-287), kilo kontrolü (Brownell ve Stunkard,1980: 300-324), esnekliğin, kas kuvvetinin ve dayanıklılığının geliştirilmesiyle daha uzun süre etkin çalışmanın sağlanması, sırt ve bel problemlerinin azaltılması sayılabilir.

- Erken ölüm riskini azaltır.
- Kalp hastalığından erken ölüm riskini azaltır.
- Diyabetin gelişme riskini azaltır.
- Yüksek kan basıncı riskini azaltır.
- Kolon kanseri riskini azaltır.
- Yüksek kan basıncı olan bireylerde kan basıncını dengeler.

- Depresyon ve kaygıyı azaltır.
- Beden ağırlığının kontrolüne yardımcı olur.
- Sağlıklı kemik, kas ve tendonların oluşmasına yardımcı olur.
- Yaşlı bireylerin kuvvet ve hareketliliğini geliştirerek düşmeksizin hareket etmelerine yardımcı olur.
- Psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur.

1.6.5. Fitness ve İyi Hissetme:

Fiziksel uygunluk yüksek düzeyde sağlık ya da kendini iyi hissetmenin en önemli unsurudur. Fiziksel uygunluk bireysel sorumluluk gerektirir, sakatlıklardan korumaya yardımcı olur, daha iyi fiziksel sağlığa yol açar, daha iyi bir ruhsal durum, sağlığın gelişimi için bir kaynak oluşturur. Ancak fiziksel görünüme gereğinden çok odaklaşma bireyin duygusal, sosyal, mesleki ve entelektüel özelliklerini olumsuz etkileyebilir. Gerçekten de fiziksel uygunluk fiziksel boyutun bir bölümüdür. Beslenme, sağlık alışkanlıkları, çevresel ilgiler ve güven gibi durumları da içerir. Fiziksel uygunluk iyi hissetmenin duygusal, sosyal ve mesleki unsurları gibi diğer boyutlarına da yardımcı olur (Özer, 2001: 21-22.)

1.6.6. Fiziksel Aktivite ve Koroner Kalp Hastalıkları:

Bir egzersiz bilimci olarak spor eğitmenleri, müşterilerine fiziksel aktivitenin önemi ve koroner kalp rahatsızlığı karşısındaki avantajı hakkında bilgi vermelidir. Fiziksel aktivite miyokard enfarktüs'ün tekrarlaması ihtimalini düşürürken koroner kalp hastalığından doğan ölüm oranında azalmayı sağlar ve ileriki yaşlarda koroner kalp hastalığı gelişimini engeller (Berlin ve Colditz, 1990: 132-612-628). Fiziksel aktivite ile sigara kullanımı, hipertansiyon, yüksek kolesterol, obezite, diyabet ve genetik dezavantajlarla ilişkili olan koroner kalp hastalığına karşı vücut direncini artırır (Bouchard, Stephard ve diğerleri, 1994: 66-268-275). Ayrıca miyokard enfarktüs rahatsızlığı sonrası düzenli egzersiz yapan bireylerin kaliteli bir yaşam sürdürme oranları düzenli egzersiz yapmayanlara oranla daha yüksektir (O'Connor ve diğerleri, 1989: 234-244).

1.6.7. Fiziksel aktivite ve Yüksek Tansiyon:

Epidemiyolojik çalışmalar kadın ve erkeklerin fiziksel aktivitesi ve kan basınçları arasında ters bir ilişki olduğunu göstermiştir (Hagberg, 1990: 455-466; Paffenbarger ve diğerleri, 1991: 319-327; Reaven ve diğerleri, 1991: 559-565). Düzenli fiziksel aktivite sistolik ve diastolik kan basıncını, hipertansiyonu olan yetişkinlerde yaklaşık 10 mmHg azaltır (Hagberg, 1990: 455-466). Fakat düzenli fiziksel aktivite zaten normal tansiyona sahip bireylerde kan basıncının düşmesine sebep olmaz (Fagard ve Tipton, 1994: 633-655).

1.6.8. Fiziksel Aktivite ve Yüksek Kolesterol:

Düzenli fiziksel aktivite ve özellikle alışkanlık haline getirilmiş aerobik egzersiz yağ metabolizmasını olumlu bir şekilde etkiler (Despres ve Lamarche, 1994: 7-22). Ayrıca düzenli dayanıklılık egzersizinde trigliserit düzeyinde azalma ve bazen yüksek seviyede dayanıklılık egzersizi yapan bireylerde TC ve LDL-C seviyesinde düşüş izlenir (Bouchard ve Despres, 1995: 66-268-275) HDL-C, dayanıklılık egzersizlerinde artış gösterir fakat bu olumlu gelişme kadınlarda, erkeklerden daha yavaştır (Lokey ve Tran 1989: 424-429).

1.6.9. Fiziksel Aktivite ve Diyabet:

Amerika’da yaklaşık 13 milyon kişi diyabet hastası ve bunların %90-95’i tip 2 (insüline bağımlı olmayan) diyabet hastası (Kriska ve diğerleri, 1994: 22). İnsüline bağımlı olmayan diyabet hastalığı 30’lu yaşlardan sonra oluşmakla birlikte herhangi bir yaşta da görülebilir. Çalışmlara gösteriyorki düzenli fiziksel aktivite ile tip 2 diyabette egzersiz ile beraber kilo kaybı, insüline duyarlılığı ve glukoz toleransını azaltmıştır (Kriska ve diğerleri, 1994: 121-143; Wells, 1996: 1-6).

Tip 1 ve tip 2 diyabet hastalarına özel hoca eşliğinde uygun bir programla egzersiz yaptırılmalıdır (Sherman ve Albright 1990: 25, 1992: 34).

1.6.10. Fiziksel Aktivite ve Obezite

Obezite, vücut ağırlığının yaş ve cinsiyetin gerektirdiği düzeyi aşması olarak tanımlanır (National Institutes of Health, 1985: 1073-1077). National Health and Nutrition Examination Survey’in belirttiğine göre 61 milyon yetişkin, ya da her üç kişiden biri olası gereken vücut ağırlığından %20 daha fazla (Kuczmarski ve diğerleri, 1994: 205-211).

Obezitenin yaygınlaşması 1960'dan beri %36 artış göstermiştir (American Heart Association, 1995: 1-7).

Bir egzersiz uzmanı, planlı bir egzersiz programı, beslenme konusunda bilgili birinin yardımı ile hazırlanmış bir diyet listesi eşliğinde müşterisine yardımcı olmalı, obezite ile savaşmalıdır.

1.6.11. Fiziksel Aktivite ve Osteoporoz

İskelet sağlığında egzersizin çok önemli olduğu insanlar ve uzamanlar tarafından kabul edilmiştir. Egzersize başlama yaşı da önemli bir etkidir. Geç yaşlarda başlanan egzersiz erken yaşlarda yapılan egzersize oranla daha yavaş sonuca götürür. Erken yaşlarda yapılan egzersiz kemik sağlığının en yüksek seviyede seyretmesini sağlayacaktır. Genç yetişkinlerde eğer kemik kütlelerinin zayıflığı eğer belirleyici bir etken değilse yine egzersizin çok etkili olduğunu söyleyebiliriz (Pocock ve diğerleri, 1986: 618-621). Yürüyüş gibi yapılan aerobik egzersizler dayanıklılığı artırmada yardımcı olur. Yaşlı insanlar için güvenliği ve pratik olması açısından yürüyüş sıklıkla önerilir. Yapılan araştırmalar, egzersiz yapan kişilerle, kardiyovasküler fitness ölçümleri arasındaki ilişkinin zayıf olmadığını göstermektedir (Dalsky ve diğerleri, 1988: 824-828).

Yine yapılan araştırmalar gösteriyor ki; egzersiz, erken menepozla östrojen hormonunun azalmasına bağlı kemik zayıflığını önlemede çok da etkili değildir (Nelson ve diğerleri, 1991: 1304-1311). Osteoporozun tedavisinde ve kemik sağlığının korunmasında egzersizin rolü kabul edilmiştir. En önemli nokta ise egzersizin östrojenin yerine geçmediğidir. Egzersiz, menepozlu kadınlarda kemik zayıflığını engeller ve dayanıklılık kazandırır.

1.7. Spor Merkezleri ile İlgili Genel Bilgiler

Sporun cinsiyet yaş, eğitim durumu ve bazı fiziksel yeterlilikler gözetmeksizin toplumun her kesiminde yaygınlaşması ve tüm yaşam süresi içerisinde düzenli olarak spor yapabilmesi yönündeki önemli görevleri üstlenen kurumlardan bir tanesi de özel spor salonlarıdır. Bu işlev ve sorumluluklarıyla özel spor salonlarının kullanım amaçlarına yeterince hizmet edebilecek düzeyde olmaları beklenmektedir.

Spor işletmeleri, toplumun sosyal ihtiyaçları karşılayacak hizmetleri üretip pazarlamak üzere faaliyet verdikleri hizmetlerin karşılığında maddi kazanç temin etseler bile esas itibarıyla, insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için kurulurlar. İhtiyaç ve isteklere cevap vermede spor işletmeciliği, spor tesislerinin ekonomik işletmesinin yanı sıra sportif hizmetlerin hazırlanmasını ve sunulmasını içine alacak bir genişlik göstermektedir (Ekenci ve İmamoğlu, 2002).

Araştırma yapılırken seçilen spor merkezlerinin çok amaçlı olmasına dikkat edilmiş, böylece çeşitli spor dallarıyla ilgilenen insanların beklentilerine ne düzeyde cevap verildiğinin cevabı aranmıştır. Araştırmaya konu olan, Ankara ilinde Üye sayısı 700 ün üzerinde olan 4 özel spor merkezinde yapılan başlıca ve en yaygın olarak yapılanları şunlardır: Fitness, step, aerobik, pilates, yoga, spinning, squash, yüzme ve tenis.

1.8. Spor Merkezlerinde Yaygın Olarak Yapılan Sporlar

1.8.1. Fitness

Fitness kelime anlamı olarak "Sağlıklı ve formda olmak" tır. Birçok egzersize dayalı bir spordur. Fitness (fiziksel uygunluk), fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilmek için gerekli olan kazanılmış özelliklerdir. (Özer, 2001; 12)

Bir spor dalı olarak Fitness, diğer bütün sporlardan farklı olarak temelde kasların tek tek aletli ya da aletsiz çalıştırılmasıyla sıkılaştırılması ve güçlendirilmesi amaçlanır. Esasen bütün sporların temelidir. Çünkü her spor dalında vücutta ağırlıklı kullanılan kas grupları vardır. Bu kas gruplarına kondisyon kazandırılması için fitness egzersizlerine başvurulur. Her amacın antrenman programı birbirinden farklıdır. Fitness sporunda bir standarttan söz edilemez. Yani, her yaşın, her hayat tarzının ve vücut tipinin birbirinden farklı olarak bir uzman tarafından takip edilen çalışma şekli olmalıdır. 16 yaşında bu Spora başlanılabilir.

Bu sporun vücut geliştirmeden iki farkı bulunur: Öncelikle gelişmek için değil sağlık için yapılır. Ayrıca bir fitness antrenmanında kardiyovasküler çalışma (koşmak, pedal çevirmek gibi sizi nefes nefese bırakacak, kalori harcatan ve zindelik sağlayıcı egzersizler) ağırlık çalışması ile birlikte yapılır. Bu nedenle kaslar fazla büyümmez, sadece sıkılaşır ve estetik bir görünüm alır.

1.8.1.1. Fitness'in Faydaları

Fitness sporu vücutta bol endorfin, östrojen veya testosteron hormonu salgılanmasını sağlar. Bu da, kişinin kendisini psikolojik olarak daha iyi ve zinde hissetmesini sağlar. Vücudun forma girmesi de özgüveni artırır, metabolizmayı hızlandırır, enerjiyi artırır, uykuyu düzenler, psikolojik iyileşme sağlayarak stresten uzaklaştırır, daha sağlıklı ve hızlı düşünmeyi sağlar, kalp ve damar sistemini güçlendirir. Uzun dönemli fitness sporuyla uğraşanların kanser ve kalp krizine yakalanma riski düşüktür. Kalori yakmayı sağladığından şeker hastaları için önerilir.

1.8.1.2 Fitness'da Dikkat Edilmesi Gereken Konular

Antrenmana başlamadan önce risklerini öğrenmek gerekir. Uygun kıyafet giyilmeli ve özellikle spor ayakkabı seçimine dikkat edilmelidir. Uzman eğitmenlerin vereceği antrenman programına uyulmalıdır. Sakatlanmamak için antrenman öncesi stretching hareketleriyle adalenin ısınması gerekmektedir. Ağırlık egzersizinde hareketlerin nizami yapılması önemlidir. Yeni başlanıyorsa hafif bir antrenman uygulanmalı zamanla ağırlıklar artırılmalıdır. Aksi halde yağ yakılması oldukça zorlaşır (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Fitness>)

1.8.2. Step Aerobik

Step- Aerobik; müzik eşliğinde, ritmik cimsantik ve tempolu açma germe hareketlerinden oluşan bir spordur. Spor, zayıflama ya da formda kalma gibi amaçlar için zoraki yapıldığında hayli külfetli olabilmektedir. Çünkü zayıflama veya formda kalma düzenli yemek ve spor ile beraberinde insan iradesi de gerektirdiğinden durum hayli karmaşık bir hal almaktadır. Step-aerobik programları bu durumu ortadan kaldırmakta; sizlere müzik eşliğinde çok eğlenceli bir ortamda spor yapma, spor yaparken zevkle vakit geçirme imkanı sağlamaktadır. Step - aerobik yaparak; Kilo verme, sağlıklı ve formda kalma, kondisyon kazanma vb. birçok rehabilitasyon amaçlı faaliyeti eğlenerek gerçekleştirebilir, stresinizi atabilirsiniz (http://www.muglacimnastik.com/index_dosyalar/Page402.htm).

1.8.2.1.Step

Step, step platformunun kullanımıyla hareket kombinasyonlarının müziğe uyarlanarak yapıldığı bir aerobik egzersizdir. Platform önünde, yanında, arkasında, çaprazında ve üstünde hareketler yapılarak tüm yönleriyle kullanılır. Platformu 3 değişik yükseklikte kullanabiliriz.

1.8.2.2. Aerobik

Müzikle birleşmiş hareket kombinasyonlarının yapıldığı bir egzersiz türüdür. Aerobik çalışmanın, klasik, koreografik, hi impact, low impact, hi-low, stretching gibi çeşitleri vardır (http://www.muglacimnastik.com/index_dosyalar/Page402.htm).

Klasik Aerobik: Koreografi yapılmaz, temel aerobik adımları kullanılır. Öğrenci eğitmeni birebir taklit eder.

Koreografik Aerobik: Temel aerobik adımlarının dışında latin, funk, hip-hop, jazz dance, vs. adımlarının da kullanıldığı bir derstir.

Stretching: Vücudu esnetmeye yönelik sadece germe hareketlerinin yapıldığı çok düşük tempolu bir derstir.

Hi Impact: İki ayağın da havada kullanılarak yapılan sıçrama hareketlerinin yoğunlukta olduğu yüksek tempolu aerobik egzersizdir.

Low Impact: Tek ayağın yerde, tek ayağın havada sıçramadan yapılan hareketlerin kullanıldığı düşük tempolu bir aerobik egzersizdir.

Hi-Low : Hi ve low impact çalışmanın bir arada yapıldığı orta tempolu bir aerobik egzersizdir.

Aerobik egzersiz, oksijenin kullanıldığı orta derecedeki aktiviteyi veya oksidasyonu, kasların kasılmasına enerji sağlama yollarını içerir. Aerobik egzersiz, oksijenin var olduğu tüm aktivitelerdir. Yürüme, koşma, jogging, bisiklete binme, yüzme, su cimmnastiği, step-aerobik egzersizleri, dans gibi birçok aktivite aerobik egzersiz sayılmaktadır.

Aerobik egzersiz, maksimal kalp atım hızının %50-75'i arasında yapılan uzun süreli egzersizlerdir. Kan laktik asit seviyesinin yükselmeye başladığı noktanın altında yapılan egzersizler aerobik egzersiz olarak tanımlanır. Aerobik metabolizmada 38 molekül ATP

ortaya çıkar, yorgunluğa yol açan laktik asitse çok az üretilir. Aerobik egzersizin süresi uzadıkça yağlar enerji kaynağı olarak kullanılır. 1 gram yağ 9 kkalori enerji verir. Böylece, aerobik egzersiz birkaç dakikadan birkaç saate kadar rahatça uygulanabilir.

Aerobik açıdan yağ yakabilmek için en iyi sonuçlar, nabzın en az 12 dakika aerobik sınırdan (max kalp atım hızının % 50-75) kalması ile elde edilebilmektedir. Bu süreyi ne kadar uzatır ve çalışma sıklığını da o kadar artırırız, yağ yakmak daha kolay olacaktır. Fazla ağırlıktaki egzersizde yağların yerine glikojen yanar.

1.8.2.3. Aerobik egzersizin yararları:

- Dolaşım solunum ve yağ metabolizmasını düzeltir.
 - Stres seviyesini, vücut yağı ve kalp hastalıkları riskini azaltır.
 - Daha kuvvetli kemikler, ligamanlar ve tendonlar sağlar.
 - Kilo kontrolünü sağlar.
 - Daha fazla enerji ve daha az yorgunluğa sebep olur.
 - Kişinin kendine güvenini artırır, bedensel görünümünü iyileştirir
- (http://www.muglacimnastik.com/index_dosyalar/Page402.htm).

1.8.3. Pilates

Pilates Metodu veya Pilates yirminci yüzyılın başlarında Joseph Pilates (1880-1967) tarafından geliştirilmiş fiziksel fitness sistemi.

Joseph Pilates Pilates metodu üzerine en az iki kitap yazdı: Return to Life through Contrology ve Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education.

Pilates metodunun zihnin kaslar üzerindeki kullanımını desteklediği için Contrology (Kontrol bilimi) olarak adlandı. Pilates, bedenin dengeli tutulmasına yardımcı olan ve omurgayı desteklemekte önemli işlevi olan temel kaslar üzerine yoğunlaşan bir egzersiz programıdır. Nefes egzersizi teknikleri de yer almaktadır.

1.8.3.1. Egzersiz Sistemi

Pilates'de her bir egzersizin çok kez tekrarı yerine daha az sayıda, tam, kontrol ve belirli bir biçim içinde uygulanması tercih edilir. Joseph Pilates 500 belirli egzersiz

tasarladı. Ona göre zihinsel ve fiziksel sağlık birbiri için gerekliydi. Hareketler akıcıydı ve nefes, kontrol ve konsantrasyonla birleştirilmişti. Sonuç artan esneklik, güç, beden farkındalığı, enerji ve gelişmiş zihinsel konsantrasyondur. Pilates ayrıca daha iyi sonuçlar alabilmek için egzersizinin beş ana aletini de tasarlamıştı. Karın, alt sırt ve kaba etler vücudun geri kalanının özgürce hareket etmesi için destekleniyor ve güçlendiriliyor Pilates programında.

Pilates uygulayıcıları eğitimlerinde, güç ve esneklik inşa edebilmek için kendi vücut ağırlıklarını kullanmaktadırlar. Bunu yüksek düzeyde kardiovasküler egzersiz üzerine yoğunlaşmadan gerçekleştirmeyi hedeflerler. Günümüzde Pilates pek çok fizyoterapist tarafından rehabilitasyon sürecinin bir parçası olarak kullanılmaktadır (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Pilates>).

1.8.3.2. Pilates'in Altı Prensibi

Konsantrasyon: Pilates yaparken hareketlere yoğunlaşmak,bedenin uyum içinde nasıl çalıştığına ve hangi kasların kullanılıp, hangilerinin kullanılmadığına dikkat etmek gerekir.

Kontrol: Pilates metodunda kontrol çok önemlidir. Kontrol için bedenin iyi dinlenmesi ve hareketlerin gösterildiği şekilde uygulanması, olası sakatlıkların önlenmesi gerekir.

Merkezleme: Pilates Metodunda, doğru hareket sanatlarında olduğu gibi merkez, göbek, bel ve kalça çevresidir. İç organları ve omurgayı yerinde tutan kas sistemlerini içerir. Merkezleme, üst bedenin stabilitesini ve esnemeyi, uzamayı sağlar.

Akıcı Hareket: Hareketler acele edilmeden, her noktadan tek tek geçerek ama aynı zamanda hiç duraksamayarak yapılmalıdır.

Kesinlik: Hareketler belirsizce değil, hakkı verilerek tam yapılmalıdır. Hareket sekansları birbirleri içinde ve birbirleri arasında koordine olmalıdır.

Nefes: Nefes alıp verme, panik olmadan sırttan arkasına ve altına derin nefes alıp bütün nefesi tamamıyla dışarı üfleme yoluyla olmalıdır. Böylece, nefesi tamamen boşaltmış ve kanı temizlemiş oluruz (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Pilates>).

1.8.4. Yoga

1.8.4.1. Yoganın Tanımları

- Yoga, birçok farklı dalı olan bir bilimdir (İzer, Müheyya; Çağdaş Yoga).

- Yoga, çeşitli din mensuplarınca uygulanmakla birlikte, hiçbir dinsel unsuru konu edinmeyen, çeşitli derinliklerde trans hallerinin, içe dönme halinin, “değişik şuur hallerinin söz konusu olduğu bir nefsin denetleme sistemidir.
- Yoga, maya aleminin (yaşadığımız, aldatıcı illüzyonlardan ibaret olan dünya) ötesindeki birtakım hakikatlere ulaşmayı amaçlayan ve bu nedenle maya aleminden duyumlarımla gelen aldatıcı etkilere kapıları kapatarak duyum sınırları ötesindeki aşkın realitelerine ulaşmaya çalışan mistik bir yoldur.
- Yoga, eşyayı (nesneleri) göründükleri gibi değil de, oldukları gibi görebilmeyi amaçlayan, bu amaçla aşama aşama yükselen şuur hallerinin deneyimlendiği spiritüel bir eğitimidir. Bu aşamalar şuurun iç realiteye yönelmesinden yüksek şuur haline (samadhi) varıncaya değin yedi aşamadan oluşur (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Yoga>).

1.8.4.2. Yoga-Sutra’lar ve Sekiz Aşama

Yoga hakkındaki en eski metinler Patanjali adlı yoginin yazdığı Yoga-sutra'lardır. Patanjali'nin kim olduğu ve bu metinlerin ne zaman yazılmış olduğu halen tartışmalı bir konudur. Yoga-sutralar 4 bölümden oluşur:

- Samadhi halini ve ilkelerini açıklayan bölüm.
- Samadhi haline ulaşma araçlarını ve disiplinlerini açıklayan bölüm.
- Psişik (paranormal) yetenekleri (siddhis) açıklayan bölüm.

Patanjali'ye göre, sekizinci aşama olan Samadhi'ye ulaşabilme yolundaki 7 aşama şunlardır:

1- Yama: Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha olmak üzere beş bölümden oluşur.

2- Niyama: Saucha, Santosha, Tapa, Svadhyaya, Isvarapranidhanat olarak beş bölümdür.

3- Asana: Bedensel duruşları içerir.

4- Pranayama: Çeşitli, solunumu denetleme yöntemlerini içerir.

5- Pratyahara: Algıların denetlenmesi demektir.

6- Dharana: Meditasyon nesnesine odaklanmayı belirtir.

7- Dhyana: Zihnin tam olarak denetim altına alınması demektir.

8- Samadhi: bütünleşme demektir.

SAMADHİ özne ile nesnenin ya da, gözleyen ile gözlenenin bir olması anlamına gelir ve Samadhiye varınca Y O G A tamamlanmış olur.

1.8.4.3. Yoga Biçimleri

Hindistan'ın kutsal kitabı Bhagavad Gita'ya göre yoganın çeşitli uygulamaları vardır. En çok ilgi toplayanlar: Jhana Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Mantra Yoga, Raja Yoga, Tantra Yoga, Kriya Yoga, Swara Yoga ve Hatha Yoga (İzer, Müheyya; Çağdaş Yoga).

1.8.4.4. Başlıca Yoga biçimlerinin Tanımları:

- **Bhakti-Yoga:** İlahiliğe sevgi ve tapınmayla erişmeyi önerir.
- **Hatha-Yoga:** Aslında bir yoga biçimi değildir. Batı'da yanlış algılanmıştır. Yalnızca Raja-Yoga'nın bir tekniğidir. Üstün şuur hallerine hazırlık uygulamalarından ibarettir. Çeşitli arınma egzersizlerine ve bedensel pozisyonlara dayalı bir tekniktir. Batı'da daha ziyade fiziksel sağlık amacıyla uygulanmaktadır.
- **Jnana-Yoga:** Bilgi yolu olarak kabul edilen Jnana-Yoga, aşkın realitelere, aydınlanmaya bilgi ve zihinsel analiz yoluyla ulaşmayı önerir. Bu sistemde gözlem, çalışma ve deneyim yoluyla kazanılmış bilgiler hakkında meditasyon yapılır.
- **Karma-Yoga:** Diğerkamca hizmet yolu olarak kabul edilir. Karma-Yoga kişinin görevlerini yerine getirmesini, bununla birlikte yerine getirdiği görevlerden bir karşılık beklememesini, yani yaptığı hareketlere ve sonuçlarına ilgisiz kalmasını önerir.
- **Mantra-Yoga:** Mantralar kullanan bir sistemdir, dua ve ses yolu olarak kabul edilir.
- **Raja-Yoga:** En metafizik yoga olarak kabul edilir. Kimilerince bu, aydınlanma yolundaki diğer bütün yoga yollarını kapsar. Konsantrasyon, nefes denetimi, bedensel pozisyon, meditasyon ve kontamplasyon aracılığıyla zihni denetleme olarak tanımlanır.
- **Kundalini-Yoga:** Kundalini gücünü uyandırmaya ağırlık verir. Bu amaçla bedensel pozisyonlardan ve mantralardan yararlanır.
- **Laya-Yoga:** Kundalini gücünü uyandırmak amacıyla, meditasyon, nefes denetlemesi, mantralar, vizüalizasyon ve bedensel pozisyonlar kullanan yol olarak tanımlanır.

- **Ölüm Yoga'sı:** Tibet'te uygulanan bir yoga biçimidir. Kişinin imajinasyonunu, duygu ve düşüncülerini denetleyebilmesi amacına yönelik bir disiplin içerir. Bu yogada yapılan deneyimler, Tibet yogilerine göre kişiyi ölüm-ötesine de hazırlar, yani kişiye ölüm sonrası yaşamında büyük kolaylık sağlar.
- **Ki-Yoga:** Hareketli ve yorucu bir yoga stilidir.

1.8.4.5. Yoga'nın Amacı

Farklı yoga türlerinin amaçları hemen hemen birbirinin aynısıdır: İnsanı "esir" eden duygu ve düşüncelerden kurtararak yücelmesine yardımcı olmak (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Yoga>).

1.8.5. Squash

Top ve raketle oynanan bir çeşit oyun Kenarları kapalı tenis alanına benzeyen odada oynanır. Ön duvarın, kırmızı çizgilerle belirlenmiş alt bölümü, ağ yerine kullanılır. Buraya tin adı verilir. Karşılaşmalar set halinde yapılır. Servis alanından yukarıya atılan top inerken, raketle vurularak duvardaki oyun alanına gönderilir. Tin bölgesine çarptığında, yerde iki kez sıçradığında ve oyun alanı dışına çıktığında oyun durur. Hata yapan topu kaybeder (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Squash>).

1.8.5.1. Squash Tarihçesi

- Squash oyunu, geçen yüzyılın başlarında İngiltere Harrow üniversitesi'nde öğrencilerin bir gün tenis sahasının boşalmasını beklerken biraz oyalanmak için karşılarındaki duvara top atmalarıyla başladı.

- Ritmik çarpma sesleri, öğrencilerin aklını çelince bu oynama ve oyalanma kısa sürede kişilik kazandı. 1886 yılında oyunu kuralları ve saha boyutları belirlendi.

- 1911'de Squash, Tenis Komitesi tarafından resmen tanındı, oyunun boyutları Bath Kulübü'nün ölçülerine uygun kaldı, kurallarda çok az değişiklik yapıldı.

- Oyun sahası bir tarafı açık, üstü kapalı bir küp veya kutu görünümünde. Tenis sahasından daha küçük boyutlara sahip olan bu kutuda zemin parke, duvarlar tahta veya özel bir alçı sıvasıyla örtülü.

- Giysi ve raket tenise benzer özelliklerde, Squash topu tenis topundan daha küçük, kauçuktan yapılan, çapı 4 cm ve ağırlığı 24 gramdır.

Squash'ın yaygın olduğu ülkeler arasında İngiltere, ABD Yeni Zelanda ve Pakistan sayılabilir (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Squash>).

1.8.6. Spinning

Spinning, bir zamanlar yalnız başına yapılan bir aktivite olan sabit bisikletçilik, standart sağlık merkezlerindeki bisikletlerle birçok açıdan farklılık gösteren, özel olarak tasarlanmış bisikletler üzerinde grup halinde yapılır. Hareketli müzik eşliğinde yapılan bu grup egzersizi, yaklaşık 40-60 dakika devam eder.

- Pedal geri çevrilemez ve buna alışmak biraz zaman gerektirir. İyi bir hızda gidiyorsanız ve bir ara vermek isterseniz bunu yapamazsınız. Pedallar dönmeye devam eder ve ayaklarınız harekete devam etmeye zorlanır.
- Gidon, egzersizin bir parçası olan üst vücut çalışması için ağırlığınızı desteklemeye yetecek kadar güçlüdür.
- Spinning bisikletleri bilgisayarlara bağlı makineler değildir. Bireylere kendi kontrollerini sağlayabilmeleri için tasarlanmıştır.
- Tamamen zor bir egzersiz olmasının yanı sıra aynı zamanda güdümlü bir meditasyon yöntemidir. Tepeleri hayal edersiniz ve onları harekete geçirmek için direnci arttırırsınız. Bir dağın tepesine ulaştığınızı ve havayı içinize çektiğinizde manzarayı gördüğünüzü hayal edersiniz ve makinedeki direnci azaltırsınız. Işıklar azalır ve atmosfer değişir (<http://www.bodyforumtr.com/vbforum/spinning-nedir-t20231.html?s=f26c5daf592a128c1069baad8eaacd1c&>).

1.8.7. Kort Tenisi

Tenis; kadın, erkek, çocuk, yaşlı, özürlü herkese hitap edebilen, hem açık hem de kapalı alanlarda oynanabilen nadir spor dallarından biridir. Herkesin kendi fiziksel yapısı ve yetenekleri dâhilinde oynayabileceği, hız, çeviklik, koordinasyon, dayanıklılık gerektiren ve kazandıran bir spor dalıdır. Tennis, tekler ve çiftler olarak gruplandırılır. Teklerde karşılıklı birer oyuncu, çiftlerde eşli karşılıklı ikişer oyuncu olmak şartı ile oynanır. Oyun sahası 23.77 m boyu, tekler için 8.23 m, çiftler için 10.97 m eninde dikdörtgen şeklinde; çim, beton, asfalt, halı, sentetik, antuka, toprak gibi zeminlerden oluşan bir alandır. Saha 91.4 cm yüksekliğinde ve 6.40 m uzunluğunda bir fileyle ortadan ikiye ayrılmıştır. Temel oyun kuralları hem erkekler hem de bayanlar için aynıdır.

Oyunun temel mantığı, topu raket kullanarak, çizgilerle sınırlanmış alan içine bir defa sekerek veya hiç yere değmeden rakip sahanın çizgilerle belirlenmiş alana rakibinin karşılayamayacağı şekilde atabilmektir. Servise kiminle başlanacağı para atışı veya raket çevirme yöntemiyle belirlenir. Oyun, ilk servis atma hakkını kazanan oyuncunun, kendi yarı sahası dip çizgisi (baseline) arkasından sağından, rakip sahanın çaprazındaki sağ servis alanına servis atması ile başlar. Servis karşılayan topun yere bir kez çarpıp sektikten sonra karşı alana topu vurabilir. Başarısız servis atışlarına "hata" (Fault) denir. Her puan için iki servis atma hakkı vardır. Servis atışı fileye çarpıp, servis sahası içine düşmüşse buna "let" denir. Fakat bu hata (fault) değildir; servis tekrar edilir. Servisin let durumunda bir sınırlama yoktur. İkinci servis atışında da hata yapılırsa, ikinci hata (Double Fault) olur ve sayıyı rakip oyuncu alır. Servis atışı sırasında topa vurana kadar, oyun alanı çizgileri ihlal edilirse, buna ayak hatası (Foot Fault) denir. Ayak hatası yapıldığında, bu bir hata olarak kabul edilir ve ikinci servis hakkı kullanılmak zorunda kalınır. Hatanın tekrarı durumunda sayı rakip oyuncunun olur. Ayrıca;

Topu filenin üzerinde rakip sahaya atamazsanız, topu rakip sahanın sınırları dışına vurursanız, topa yerde bir defa sektikten sonra vuramazsanız, top raketinize birden fazla değerse, puan kaybedersiniz. Sayı alındıktan sonra, servis atan bu sefer kendi sahasının dip çizgisi arkasından solundan, yine rakip sahanın çaprazındaki sol servis alanına servis atar, bu sayı kazanıldıkça bir sağdan bir soldan oyun bitene kadar devam eder. Sonraki oyunda, servis atma hakkı diğer oyuncuya geçer. Toplamları tek sayı olan oyunlarda saha değişimi yapılır. Servis karşılama dışında, top yerde sekmeden de vurularak karşı alana atılabilir. Topun oyun çizgileri üzerine çarpması durumunda oyun devam eder. Topun çizgilerle sınırlanan alanın dışına atılmasına ise "out" denir.

Bir set 6 oyundan oluşur. Teniste, özel turnuvalar hariç, erkekler beş set, bayanlar 3 set oynar. Bir oyunda puanlar; Love (0) -15 - 30 - 40 ve Oyun şeklindedir. İlk sayıyı alan 15, ikinci sayıyı alan 30, üçüncü sayıyı alan 40 olarak sayılır. 40-40 (Deuce) durumunda, oyun berabere olur ve bundan sonraki ilk sayıyı alan avantaj (Advantage) kazanır. Bu durumda oyun, oyunculardan biri diğerine iki puan üstünlük kurana kadar devam eder.

Çiftlerde de puanlama, oyun ve set kuralları aynıdır. Servis atma sırası, servisi atma hakkı kazanan çiftlerin aralarında anlaşması ile belli olur. İlk oyun bittikten sonra, servis

rakip çifte geçer. Üçüncü oyunda, servisi ilk kullanan çifte sıra geldiğinde, servis atmayan oyuncu servis kullanır ve bu dönüşümlü olarak servis sırası bu şekilde devam eder.

Çiftlerde servis karşılama sırası, her setin başında kararlaştırılır. Eşler her oyun esnasında dönüşümlü olarak servisi karşılar.

Time-Break Kuralı: Oyunlarda 6-6 lık bir durum olduğunda, setin galibini belirleyecek bir oyun oynanır ve buna "Tie-Break" uygulaması denir. Tie-Break oyununda sayılar 1-2-3-4-5-6-7 olarak sayılır. İlk 7 sayısına ulaşan veya iki sayı üstünlüğü alan oyunu alır. Aksi halde iki sayı farka kadar oyun devam eder. Set 7/6 (7/5) olarak kaydedilir. Bunun anlamı, set 7/6 ve son oyun tie-breakte 7/5 kazanıldı demektir. Tie-Break oyununda normal servis sırası gelen oyuncu sağdan bir servis atar. Sayıdan sonra servis sırası karşıdaki oyuncuya geçer. Karşıdaki oyuncu da soldan ve sağdan olmak üzere iki servis atar ve servis sırası gelen, ikişer servis kullanmak kaydıyla oyun sonuna kadar devam eder. Toplamı 6 olan sayıda saha değişimi yapılır. Tie-Break kuralı hem teklerde hem de çiftlerde aynıdır (<http://www.greenspor.com/tenis-oyun-kurallari.html>).

İKİNCİ BÖLÜM

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Denekler

Çalışma, Nisan-Mayıs-Haziran-Temmuz 2009 tarihleri arasında Ankara ilinde bulunan, üye sayısı 700'ün üzerindeki 4 özel spor merkezinde yapılmıştır. Ankete dahil olan denekler bu spor merkezlerinden herhangi birine aktif olarak devam eden bireylerden seçilmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılan 2000 bireyin 870'ini kadın, 1130'unu ise erkek denekler oluşturmaktadır.

Anket sorularının üyeler tarafından cevaplandırılabilmesi için, Ankara ilinde bulunan 4 özel spor merkezinden (Sportif Yaşam Kulübü, Base Health Club, Sports International ve Mars Athletic Club) gerekli izinler alınmış ve anket uygulaması gerçekleştirilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veriler anket yoluyla elde edilmiştir. Hazırlanan anket, daha önce Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde yüksek lisans yapan, Yasemin SUNAY'ın 'Ankara İlnde Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Görüşleri' isimli tezinde kullandığı soruları ile yakından ilgilidir. Anket soruları, Ankara Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinden, ölçme ve değerlendirme alanında otorite olan 5 öğretim üyesinin görüşleri alınarak, onların eleştirileri doğrultusunda, inceleme ve düzeltmelerden geçirilmiş ve anket taslağı haline getirilmiştir. Taslak haline getirilen anket 35 denek üzerinde uygulanarak, geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapıp, anketin istatistiki açıdan geçerli ve güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; deneklerin yaşları, cinsiyetleri ve spora devam etme süreleri ile, ikinci bölüm; spor merkezlerine devam eden sedanter bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin incelenmesi ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Anket toplam 18 sorudan oluşmaktadır. Anket için 5'li

Likert Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek maddeleri 1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Az Katılıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum seçenekleriyle verilmiştir.

2.3 Verilerin Değerlendirilmesi

Anketten elde edilen verilerin analizinde, SPSS 11.0 Paket Programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları tabloladıştırılarak yorumlanmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin fitness salonlarından beklentilerinin gerçekleşmesine ilişkin ankete verdikleri cevaplar arasındaki anlamlı farklılık t-test ve ANOVA istatistiksel yöntemi ile hesaplanmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak da 0,05 seçilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.BULGULAR

Spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerini belirlemek amacıyla 2000 deneğe ‘beklentilerin karşılanma düzeyi’ anketi uygulandı. Çalışma ile ilgili bulgular aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3.1. Deneklerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Çalışmamıza katılan toplam 2000 deneğin cinsiyete göre dağılımı tablo-1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Bireylerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	870	43,5
Erkek	1130	56,5
Toplam	2000	100

Ankete katılan 2000 bireylerin 870’i yani %43,5’ini kadın, 1130’u, yani %56,5’ini ise erkek denekler oluşturmaktadır.

3.2. Kadın ve Erkeklerin Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Araştırılması

Kadın ve erkek deneklerin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ile ilgili olarak t-test uygulanmış ve elde edilen istatistiksel veriler tablo-2’de sunulmuştur.

**Tablo 2: Kadın ve Erkeklerin Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri
Arasındaki Farklılığın Araştırılması**

Cinsiyet	N	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Serbestlik derecesi	t	Sig
Kadın	870	3,83	0,65	1998	-10,127	*0,000
Erkek	1130	4,12	0,64			

**0.05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.*

Çalışmamıza katılan 870 kadın, 1130 erkek denegin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasındaki farklılığın aşırılması sonucunda hesaplanan *t* değeri -10,127; anlamlılık düzeyi ise sig=0,000 olarak hesaplanmıştır. $P < 0,05$.

İstatistiksel bulgular göstermiştir ki; erkek deneklerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri (4,12), bayan deneklerin beklentilerinin karşılanma düzeylerinden (3,83) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.3. Yaş Grupları:

Çalışmaya katılan deneklerin, ankette dahil oldukları yaş gruplarına ait istatistiksel veriler tablo-3’de verilmiş.

Tablo 3: Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş	N	%
18-30	1083	54,15
30-40	597	28,85
40-50	215	10,75
50-60	105	5,25
TOPLAM	2000	100

Bireylerin yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında; 2000 bireyin %54,15’ini oluşturan 1083’ünün 18-30 yaş aralığında, %28,85’i yani 597’sinin 30-40 yaş aralığında, %10,75’ini oluşturan 215 kişi 40-50 yaş aralığında, %5,25’ini oluşturan 105 kişinin ise 50-60 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

3.4. Yaş Aralıklarına Göre Beklentilerin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Araştırılması

Deneklerin yaş aralıklarına göre, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri ile ilgili istatistiki bilgiler tablo-4’de özetlenmiştir.

Tablo 4: Yaş Aralığına Göre Beklentilerin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılık

Yaş aralığı	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
18-30	1083	4,04	0,64
30-40	597	3,99	0,65
40-50	215	3,92	0,68
50-60	105	3,71	0,70
TOPLAM	2000	4,00	0,66

Çalışmaya katılan ve yaş aralığı 18 ile 60 arasında değişen (18-30 yaş aralığında 1083, 30-40 yaş aralığında 597, 40-50 yaş aralığında 215, 50-60 yaş aralığında ise 105 deneğin bulunduğu) 2000 bireyin, kendi yaş aralığı dışındaki gruplara kıyasla, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasındaki farklılığın araştırılması sonucunda şu veriler elde edilmiştir:

Yaşları 18 ile 30 arasında değişen 1083 bireyin beklentilerinin karşılanma düzeyi 4,04 iken, yaşları 30 ile 40 arasında değişen 597 bireyin beklentilerinin karşılanma düzeyi 3,99’dur. Yine denek grubunda 40 ile 50 yaş aralığında bulunan 215 bireyin beklentilerinin karşılanma düzeyi 3,92 ve yaşları 50 ile 60 arasında değişen, denek grubunun 105 kişilik bölümünü oluşturan bireylerin beklentilerinin karşılanma düzeyi 3,71’dir.

Çalışmamıza katılan toplam 2000 deneğin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasında, yaş grupları açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığı ile ilgili olarak, tek yönlü ANOVA testi uygulanmış, istatistiksel bulgular tablo-5’de sunulmuştur.

Tablo 5: Gruplar Arası Fark

	Karelerin toplamı	Serbestlik derecesi df	Karelerin ortalaması	F	Sig
Gruplar arası	12,112	3	4,07	9,492	*0,000
Grup içi	849,032	1996	0,425		
TOPLAM	861,145	1999			

**Değişkenler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı fark vardır*

Tablo-5’de görüldüğü gibi, farklı yaş gruplarındaki deneklerin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. $f=9,492$: $p<0,05$.

Spordan ve spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyleri açısından, gruplar arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar için geçerli olduğu ile ilgili olarak, **bonferonni testi** uygulanmış, bu test sonucunda elde edilen istatistiksel veriler tablo-6’da sunulmuştur.

Tablo 6: Gruplar arası Fark (Benferonni)

(I) yaş (J) yaş	Ortalamasının farkı	Standart hata	Sig
18-30 30-40	0,05287	0,03325	0,671
40-50	0,12154	0,04870	0,076
50-60	0,33162	0,06666	0,000*
30-40 18-30	0,05287	0,03325	0,671
40-50	0,06867	0,05187	1,000
50-60	0,27875	0,06902	0,000*
40-50 18-30	0,12154	0,04870	0,076
30-40	0,06867	0,05187	1,000
50-60	0,21008	0,07765	0,041*
50-60 18-30	0,33162	0,06666	0,000*
30-40	0,27875	0,06902	0,000*
40-50	0,21008	0,07765	0,041*

** Değişkenler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı fark vardır.*

Tablo-6’da görüldüğü gibi 18-30 yaş grubu ile 50-60 yaş grubu arasında ($p<0,05$); 30-40 yaş grubu ile 50-60 yaş grubu arasında ($p<0,05$); 40-50 yaş grubu ile 50-60 yaş grubu arasında ($p<0,05$) spordan ve spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyleri arasındaki farkın, istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir.

3.5. Spor yaşı:

Çalışmalardaki deneklerin spor yaşı (spora devam ettikleri süre) ile ilgili istatistiksel veriler tablo-7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Bireylerin Spora Devam Etme Süresine Göre Dağılımı

Spor yaşı	N	%
1-6 ay	489	24,45
6ay-1 yıl	542	27,1
1-3 yıl	459	22,95
3-5 yıl	280	14
5-10 yıl	230	11,5
TOPLAM	2000	100

Ankete katılan bireylerin 489’u yani %24,45’i spora 1 ile 6 ay arasında, 542’si yani %27,1’i 6 ay ile 1 yıl arasında, 459’u yani %22,95’i 1 ile 3 yıl arasında, 280’i yani %14’ü 3 ile 5 yıl arasında ve 230’u yani %11,5’i ise 5 ile 10 yıl arasında spora başlayıp, bu süre içinde aktif olarak spor yapmış bireylerden oluşmaktadır.

Çalışmamıza katılan toplam 2000 denneğin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasında, spor yaşı açısından anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığı ile ilgili olarak, tek yönlü ANOVA testi uygulanmış, istatistiksel bulgular tablo-8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Spor Yaşı Gruplar Arası Fark

	Karelerin toplamı	Serbestlik derecesi df	Karelerin ortalaması	F	Sig
Gruplar arası	175,550	4	43,887	127,707	*0,000
Grup içi	685,595	1995	0,344		
TOPLAM	861,145	1999			

**Değişkenler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı fark vardır*

Tablo-8’de görüldüğü gibi, spor yaşı farklı olan deneklerin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. $f=127,707$; $p<0,05$.

Spordan ve spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyleri açısından, spor yaşı grupları arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar için geçerli olduğu ile ilgili olarak, **bonferonni testi** uygulanmış, bu test sonucunda elde edilen istatistiksel veriler tablo-9’da sunulmuştur.

Tablo 9: Spor Yaşı Gruplar Arası Fark (Benferonni)

(I) devam (J) devam	Ortalamasının farkı	Standart hata	Sig
1-6 ay 6 ay-1 yıl	-,16677	,03656	,000*
3-1 yıl	-,44912	,03810	,000*
5-3 yıl	-,67534	,04393	,000*
5-10 yıl	-,87499	,04678	,000*
6 ay 1 yıl 1-6 ay	,16677	,03656	,000*
3-1 yıl	-,28235	,03719	,000*
5-3 yıl	-,50857	,04314	,000*
5-10 yıl	-,70822	,04613	,000*
1-3 yıl 1-6 ay	,44912	,03810	,000*
6ay-1yıl	-,28235	,03719	,000*
5-3 yıl	-,22622	,04445	,000*
5-10 yıl	-,42586	,04736	,000*
5-3 yıl 1-6 ay	,67534	,04393	,000*
6 ay-1 yıl	,50857	,04314	,000*
5-3 yıl	,22622	,04445	,000*
5-10 yıl	-,19965	,05217	,001*
5-10 yıl 1-6 ay	,87499	,04678	,000*
6 ay- 1 yıl	,70822	,04613	,000*
3-1 yıl	,42586	,04736	,000*
5-3 yıl	,19965	,05217	,001*

* Değişkenler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı fark vardır.

Tablo-7f’de görüldüğü gibi tüm spor yaşı grupları arasında (1-6 ay, 6ay-1yıl, 1-3 yıl,3-5 yıl, 5-10 yıl) spordan ve spordan beklentilerin karşılanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Özetle spor yaşı arttıkça bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri artmaktadır.

3.6. TARTIŞMA

Spora aktif olarak devam eden bireylerin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin ne düzeyde karşılandığının belirlenmesini amaçladığımız bu çalışmada elde edilen bulgular, aşağıda alt başlıklar halinde tartışılmıştır.

3.6.1. Cinsiyet:

Çalışmamıza katılan toplam 2000 deneğin, 870'i yani %43,5'ini kadın, 1130'u, yani %56,5'ini ise erkek denekler oluşturmaktadır. Görüldüğü gibi çalışmamıza katılan ve spor merkezlerine aktif olarak devam eden kadınların sayıları, erkeklerden daha düşüktür. Bu nedenledir ki, çalışmamızda bayanlarla erkeklerin sayıları eşit tutulamamıştır. Bu durum Türkiye'de ve birçok ülkede, yapılan sosyal aktivitelere erkeklerin bayanlara kıyasla daha yüksek oranda katıldıkları gerçeği ile açıklanabileceğini düşünmekteyiz.

Burton ve Turrell (2000) yaptıkları çalışmalarında, Avusturya'da kadınların inaktivite durumunun erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Çalışma bulgularına göre her 100 erkekte 71'i aktif iken, her 100 kadından yalnızca 65'i aktiftir.

Guthold ve diğerleri (2008)'nin çalışmasında Türk kadınlarının erkeklerden daha inaktif oldukları sonucuna varılmıştır.

İngiltere'de 2008 yılında yapılan bir araştırmada ise, yine erkeklerin inaktivite prevalansının kadınlardan düşük olduğu belirtilmiştir (Guthold ve diğ. 2008).

Yukarıda belirtmiş olduğumuz literatür ile çalışma bulgularımız arasında ciddi bir paralellik söz konusudur.

3.6.1.2. Kadın ve erkeklerin beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasındaki farklılık

Çalışmamıza katılan 870 kadın, 1130 erkek deneğin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasındaki farklılığın araştırılması sonucunda, erkek deneklerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin (4,12),

bayan deneklerin beklentilerinin karşılanma düzeylerinden (3,83) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varıldı.

“Bayanlar, stres veren faktörler karşısında, engellenme, memnuniyetsizlik, dış dünyaya karşı direnç konusunda daha çabuk vazgeçme, boyun eğme, geri çekilme gibi tutumlar sergilerler (Palancı, 2000; 86).

Bulgularımız, ilgili literatürde bahsedilen bu durumdan etkilenmiş olabilir.

3.6.2. Yaş Aralıklarına Göre Beklentilerin Karşılanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Araştırılması

Deneklerin yaş aralıklarına göre, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri ile ilgili olarak elde edilen istatistiki bilgiler göstermiştir ki, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasında, yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık vardır. Bu farklılık 18-30 yaş grubu ile 50-60 yaş grubu arasında ($p<0.05$); 30-40 yaş grubu ile 50-60 yaş grubu arasında ($p<0.05$); 40-50 yaş grubu ile 50-60 yaş grubu arasındadır ($p<0.05$).

Bulgular göstermiştir ki, 18 yaşından 50 yaşına kadar sportif etkinliklere katılan bireylerin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak, 50 yaşını geçen bireylerin, spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri, daha genç yaşta olanlara nazaran anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Bu durum ileri yaş diye nitelendirebileceğimiz 50 yaş ve üstü bireylerin sadece sağlıklı kalabilmek ve yaşam kalitelerini yükseltmek için spor merkezlerine devam ettikleri, oysaki daha genç yaşta olan bireylerin sağlıklı kalabilmek ve yaşam kalitesini yükseltmenin de ötesinde çok daha farklı ve kapsamlı beklentilere sahip oldukları şeklinde açıklanabilir.

3.6.3. Spor yaşı

Çalışmamızın bulgularına göre, farklı spor yaşına sahip olan bireylerin spordan ve spor merkezlerinde beklentilerinin karşılanma düzeyleri birbirinden anlamlı bir şekilde farklıdır. Özetle spor yaşı ilerledikçe, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerin

karşılanma düzeyi de buna paralel olarak artmaktadır ve üstelik bu artış istatistiki olarak da anlamlı bir artıştır.

Spor yaşı arttıkça spordan ve spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyindeki artış, bireylerde spor yapma süresi arttıkça oluşan egzersiz bağımlılığı ile açıklanabilir.

Yeltepe ve İkizler (2007) en az iki yıldır spor yapan ve yine iki yıl spor yapmayan 135 birey arasında, egzersiz bağımlılığını tespit etmek amacı ile bir çalışma yapmışlardır. Güvenilirlik analizi sonucunda ilk test için; örneklem grubunda, 14 kişinin egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığının haftada beş gün ve üzeri sıklıkta egzersiz yapanlar ile beş yıl ve daha uzun süredir egzersiz yapanlar arasında yaygın olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler egzersiz bağımlılığı ile egzersize katılım yılı ve haftadaki egzersiz yapma sıklığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Mevcut literatür, bireylerin spor merkezlerine devam ettikleri ya da spor yaptıkları süre arttıkça egzersiz bağımlılığının da arttığını göstermektedir. Çalışmamızda da spor yaşı artan bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri, bu bağımlılığa paralel olarak artmıştır diyebiliriz. Çalışmamızın bulguları ile mevcut literatür arasında bu anlamda da bir paralellik söz konusudur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spora devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeylerini araştırmak amacı ile yapılan bu çalışma sonucunda görülmüştür ki, kadınların beklentilerinin karşılanma düzeyleri erkeklere oranla daha düşüktür. Diğer taraftan 50 yaşın üzerinde olan bireylerin daha genç yaşta olan bireylere oranla, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca spor yaşı arttıkça, bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri artmaktadır.

Çalışmamızın bulgularından yararlanarak konu ile ilgili aşağıdaki önerilerin beklentilerin karşılanma düzeyini olumlu etkileyeceği görüşünderiz.

1. Spor merkezlerinde çalışan eğitmenlerin cinsiyet farkını göz önüne alarak egzersiz programları verilebilir,
2. Spor merkezlerine üye olan bireylere üyelik esnasında beklentilerinin açıkça belirtildiği anketler uygulanabilir,
3. Spor merkezine üye olan bireylere spor ile kazanacağı faydalar açık bir şekilde anlatılabilir,
4. Spor merkezine devam eden üyelere belirli aralıklarla geri bildirimler yapılabilir ve spor sonucu vücutlarında meydana gelen değişimler ve kazandırdıkları gösterilebilir,
5. Spor salonlarındaki çalışma programlarının ve aktivite çeşitlerinin, özellikle beklenti düzeyleri daha az ölçüde karşılanan gruplar olan kadın ve 50 yaş üstü bireylerin beklentilerine göre düzenlenebilir,
6. Herkes için Spor Federasyonu ile işbirliği yapılarak spor merkezlerinin faaliyetleri denetlenebilir ve belirlenecek ölçütlere uygun olmayan merkezlerin çalışma izinleri gözden geçirilebilir Böylece; kaliteli spor merkezlerinin faaliyetlerine devam edilmesi sağlanır ve bireylerin beklenti düzeylerinin karşılanma düzeyleri artırılabilir,

7. Milli Eğitim Bakanlığı ve Herkes için Spor Federasyonunun yapacağı ortak çalışma ile okullarda daha sistemli spor yapılması sağlanabilir ve bireylerin spor bilinci ile yetişmesi sağlanabilir,
8. Kamu kurumları ve Herkes için Spor Federasyonunun yapacağı ortak çalışma ile kamu kurumlarının spor tesisleri açması ve kamu çalışanlarının bu spor merkezlerine katılımları sağlanabilir,
9. Ulusal spor ve beden eğitimi programlarını yüksek başarı düzeyi ile uygulayan- Rusya, Çin vs.- gibi ülkelerin ulusal programları incelenebilir; heyetler gönderilebilir ve/veya bu ülkelerden uzmanlar getirtilerek bu sistemlerin ülkemiz şartlarına göre uygulanması ve kendi ulusal programımızın hayata geçirilmesi sağlanabilir,
10. Kırsal kesim ve banliyö gibi spor merkezlerinin sayısının az olduğu yerler başta olmak üzere, kamu, belediye ve özel teşebbüsler nezdinde spor merkezlerinin açılması ve özellikle genç bireylerin bu merkezlere devamı sağlanabilir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Alpman, Cemal (1972), **Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi**, 1.Baskı, İstanbul, Milli Eğitim Basımevi.
- American collage of sports medicine (1995), “ACSM Position Stand on Osteoporosis and Exercise, Medicine”, **Science in Sports and Exercise**, 1-7
- American Heart Association (1995), “Heart and Stroke Facts, Statistical Supplement”, Dallas.
- Berlin, Jesse A. ve Colditz, Graham A. (1990), “A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease”, **American journal of epidemiology**, 132 (4), 612-628.
- Blumenthal, James A. ve diğerleri (1984), “Is Running an Anlounge of Anorexia Nervosa An Emprical Study of Obligatory Running and Anorexia Nervosa”, **Journal of The American Medical Association**, 257 (4), 250-523.
- Bopp, Melissa ve diğerleri (2006), “Factors associated with physical activity among African-American men and women”, **American Journal of Preventive Medicine**, 30 (4), 340–346.
- Bouchard, Claude ve Despres, jean-pierre (1995), “Physical Activity And Health, Atherosclerotic, Metabolic And Hypertensive Diseases”, **Research Quarterly For Exercise And Sport**, 66 (4), 268-275.
- Brownell, Kelly D ve Albert, Stunkard (1980), “Evaluation And Modification Of Exercise Patterns In The Natural Environment”, **American Journal of Psychiatry**, 137, 1540-1545.
- Burton, Nicola W. ve Turrell, Gavin (2000), “Occupation, Hours Worked And Leisure-time Physical Activity”, **Preventive Medicine**, 31 (6), 673–681.
- Council of Europea Comittee for the Devolopment of Sports (1996), **Regional Semiran on Sport For All and Health**.
- Dalsky, Gail P. Ve diğerleri (1988), “Weight-Bearing Exercise Training And Lumbar Bone Mineral Content In Postmenopausal Women”, **Annals Of Internal Medicine**, 108 (6), 824-828.

- Department Of Health And Human Services (1996), “Physical Activity And Health, A Report Of The Surgeon General At A Glance”. **Atlanta, G.A, U.S Department Of Healt And Human Services,**
- Depres, Jean-Pierre ve Lamarche de Bernard (1994) “Low Intensity Endurance Training, Plasma Lipoprteins And The Risk of Coronary Heart Disease”, **Journal Of Internal Medicine** 236 (1), 7-22.
- Ekenci, Güner ve İmamoğlu, Faik A. (2002), **Spor İşletmeciliği**, 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Erdemli, Atilla H. (1990), “Hümanizma Olarak Spor”, **Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri I.Ulusal Sempozyumu Bildiriler Kitabı**, 12-22.
- European Non-Governmental Sports Organisation (1995), **North South Dialogue In Sports.**
- Fagard, Robert H ve Tipton Charles M (1994) “Physical Activity, Fitness And Hypertension”, **Champaign IL: Human Kinetics**, 633-655.
- Fromel, Karel ve diğerleri (2009), “The Associations Between Active Lifestyle, The Size Of A Community And SES Of The Adult Population In The Czech Republic”, **Health And Place**, 15, 447-454.
- George, Henry (1979), “Sport And Social Sciences”, **Annals Of Internal Medicine**, 7(2): 30-51.
- Gove Philip Babcock (1961), **Webster’s Third New International Dictionary**, G. & C. Merriam, Springfield.
- Guthold, Regina ve diğerleri (2008), “Worldwide Variability In Physical Inactivity”, **American Journal of Preventive Medicine**, 34 (6), 486-494
- Güçlü, Mehmet (1998), “Spor Tesislerinin İşletmesi Ankara Özel Yükseliş Koleji Spor Tesisleri”, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 4, 33-39.
- Hagberg, James M (1990), “Exercise, Fitness And Hypertension”, **Champaign IL: Human Kinetics**, 273, 455-466.
- Heyward, Vivian H (1991), **Advenced Fitness Assessment And Exercise Prescription**, 3. Baskı, Burgess Publishing Company.
- Kale, Rasim (2007), **İlköğretimde Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi**.1.Baskı, Ankara:Pegem Akademi Yayıncılık.

- Katırcı, Hakan (2009), “Spor Tesis Yönetimi”, Nejat Basım ve Metin Argan (Ed), **Spor Yönetimi**, 333, İstanbul: Detay Yayıncılık.
- Kisby, Roger (1997), Managing Private Republic Voluntary Cooperative Initiatives, September 18-23, Budapest.
- Kriska Andrea M ve diğerleri (1994), “The Potential Role Of Physical Activity In The Prevention Of Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus: The Epidemiological Evidence”, Holloszy John O, (Ed), **Exercise and Sport Sciences Reviews**, 22, (121-143).
- Kuczmarski, Robert J ve diğerleri (1994), “Increasing Prevalence Of Overweight Among U.S. Adults: The National Health and Nutrition Examination Surveys, 1960 to 1991”, **Journal of the American Medical Association** 272, 205-211.
- Lokey, Enga A. ve Tran, Zung V. (1989), “Effects Of Exercise Training On Serum Lipids and Lipoprotein Concentrations in Women: A meta-analysis”, **International Journal of Sports Medicine** 10, 424-429.
- McPherson, Barry D. Ve diğerleri (1989), “Social Significance of Sport”, **Human Kinetics** 181.
- Morris, Madison ve diğerleri (1990), “Effects of Temporary Withdrawal From Regular Running”, **Journal of Psychosomatic Research**, 34 (5), 493-500.
- National Institutes Of Health Consensus Development Panel (1985), “Health Implications Of Obesity: National Institutes Of Health Consensus Development Conference Statement”, **Annals of Internal Medicine**, 103, 1073-1077.
- Nelson, Miriam ve diğerleri (1991), “A 1-year Walking Program And Increased Calcium In Postmenopausal Women: Effects On Bone, J Bone Miner Res”, **American Journal of Clinical Nutrition**, 53, 1304-1311
- O'Connor, George T. ve diğerleri (1989), An Overview Of Randomized Trials Of Rehabilitation With Exercise After Myocardial Infarction. **Circulation**, 80,234-244.
- Özer, Kamil (2001), **Fiziksel Uygunluk**,1.Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- Paffenbarger, Ralph S. ve diğerleri (1991), “Physical Activity and Hypertension: An Epidemiological View”, **Annals of Medicine** 23, 319-327.
- Pocock, Nicholas A. (1986), “Physical Fitness Is Major Determinant Of Femoral Neck And Lumbar Spine Bone Mineral Density”, **J Clin Invest**, 78(3), 618-621

- Powell, Kenneth E. ve diğerleri (1987), "Physical Activity and The Incidence of Coronary Heart Disease", **Annual Review of Public Health**, 8, 253-287.
- Reaven, Peter D. ve diğerleri (1991), "Relation Between Leisure-time Physical Activity and Blood Pressure in Older Women", **Circulation** 83: 559-565
- Ramazanoğlu, Fikret ve Ramazanoğlu, Nusret (2000), "Spor Tesislerinin Planlandırılması ve İşletmesi", **Spor Araştırmaları Dergisi**, 4(3), 72-79.
- Seraslan, Zahit (1988), "Türkiye’de ve Çeşitli Ülkelerde Herkes İçin Spor", **Marmara Üniversitesi Konferansı**, İstanbul 15 Nisan
- Sherman, William M. ve Albright, Ann (1990) "Exercise and type I diabetes", **Gatorade Sports Science Institute Sports Science Exchange** 3, 25 Burlington II, The Quarker Oats Company.
- (1992), "Exercise and type II diabetes", **Gatorade Sports Science Institute Sports Science Exchange** 4, 37 Burlington II: The Quarker Oats Company.
- Stamatakis, Emmanuel ve diğerleri (2007), "Domestic Physical Activity In Relationship To Multiple CVD Risk Factors", **American Journal of Preventive Medicine**, 32 (4), 320-327.
- Tarcan, Selim Sırrı (1932), **Beden terbiyesi** (oyun-cimnastik-spor), Devlet Matb., İstanbul.
- Tayga, Yunus (1990), **Türk spor tarihine genel bakış**, Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayın No:87, Ankara 1990.
- Thornton, Billy, ve diğerleri (1987), "Relationship Between Perceived Physical Ability And Indices Of Actual Physical Fitness", **Journal of Sport Psychology**, 9, 295-300.
- Wallace, Lorraine ve diğerleri (2000), "Characteristics Of Exercise Behavior Among College Students: Application Of Social Cognitive Theory To Predicting Stage Of Change", **Preventive Medicine**, 31, 494-505.
- Wells, Christine L. (1996), "Physical Activity And Women’s Health", **Washington Dc: President’s council on physical fitness and sports**, Seri 2, No5, 1-6.
- McWhirter, Norris (1976), **The Guinness Book of Olympic Records**, Bantam, Newyork.
- Yeltepe, Hülya ve İkizler, Hüseyin C. (2007), "Bağımlılık Ölçeği" **Journal of Dependence**, Vol: 8 (1), .29-35.

Zmijewski, Christine F. ve Howard, Matthew O. (2000), “Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. Eating Behaviors”, 4: 181-195.

<http://tr.wikipedia.org/wiki/Fitness> (20/05/2010)

http://www.muglacimnastik.com/index_dosyalar/Page402.htm (20/05/10)

<http://tr.wikipedia.org/wiki/Pilates> 20/05/10)

<http://tr.wikipedia.org/wiki/Yoga> (20/05/10)

<http://tr.wikipedia.org/wiki/Squash> (20/05/10)

<http://www.bodyforumtr.com/vbforum/spinning-nedir>

[t20231.html?s=f26c5daf592a128c1069baad8eaacd1c&](http://www.bodyforumtr.com/vbforum/spinning-nedir) (20/05/10)

<http://www.olympic.org/> 01.06.2010

<http://www.olympic.cn/> 01.06.2010

EK-1:

Bu anket spordan ve spor tesisinden beklentilerinizin karşılanma düzeyini belirlemek amacı ile hazırlanmıştır. Ankette yer alan sorulara verdiğiniz yanıtlar kesinlikle sizi **eleştirmek** amacı ile kullanılmayacaktır. Bu soruların herkes için geçerli **doğru yanıtları bulunmamaktadır**. Bu nedenle lütfen aşağıda verilen tüm soruları dikkatle okuyarak yanıtınızı, ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin için en uygun olanı işaretleyerek belirtiniz.

Cevap verirken aşağıdaki ölçeği göz önüne alınız. Eğer ifadeye tam olarak katılıyorsanız (5)'i yuvarlak içine alınız. Eğer ifadeye hiç katılmıyorsanız (1)'i yuvarlak içine alınız. Bu iki durum dışında ise size en yakın ifadeye karşılık gelen numarayla yuvarlak içine alınız.

CİNSİYET: KADIN ☐ ERKEK ☐

TARİH:

NE ZAMANDAN BERİ DÜZENLİ SPOR YAPIYORSUNUZ?

10-5 yıl ☐ 5-3 yıl ☐ 3-1 yıl ☐ 1 yıl-6ay ☐ 6-1 ay ☐

YAŞ: 60-50 ☐ 50-40 ☐ 40-30 ☐ 30-18 ☐

(1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Az katılıyorum (4) Katılıyorum (5) Tamamen katılıyorum

1-Spordan fiziksel gelişimimle ilgili beklentilerim karşılandı.	1	2	3	4	5
2-Spor yaparken kuvvetimi geliştirme konusundaki beklentim gerçekleşti.	1	2	3	4	5
3-Spor yaparken dayanıklılığımı geliştirme konusundaki beklentim gerçekleşti.	1	2	3	4	5
4-Spor yaparak daha esnek bir vücuda sahip olma beklentim gerçekleşti.	1	2	3	4	5
5-Spordan, fiziksel güzellik elde etme beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
6-Spordan, vücudumun orantılı bir görünümüne sahip olacağıyla ilgili beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
7-Spordan, vücudumun düzgün duruş alışkanlığı kazanması ile ilgili beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
8-Sporun estetik gelişimimi olumlu yönde etkileyeceğine dair beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
9-Spordan, yaşantımda düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
10-Spor yaptıktan sonra bir spor dalıyla ilgili yeteneğim ortaya çıktı.	1	2	3	4	5
11-Sporla beraber, insan ilişkilerini geliştirebileceğim konusundaki beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
12-Sporun, beni belirli bir branşta spora yönlendirmesi konusundaki beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
13-Spor yaparak, ruhsal dengemin korunması amacı ile kendime güvenerek kişiliğimin gelişmesine yönelik beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
14-Sporun, günlük yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan, öfke, sinir, stres gibi durumları en aza indireceğine dair beklentim karşılandı	1	2	3	4	5
15-Spor yaparak, bedenen güçlü ve zayıf yönlerimi tanıyıp, kendi fiziksel kapasitemin sınırlarını keşfetme konusundaki beklentim gerçekleşti.	1	2	3	4	5
16-Spor yaparak daha sağlıklı olma, sağlığımın korunması ve bağışıklık sistemimin güçlenmesi ile ilgili beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5
17-Spor salonundan-tesisinden sporla ilgili etkinliklerin düzenlenmesine ilişkin beklentilerim karşılandı.	1	2	3	4	5
18-Spor salonundaki antrenörlerin yeterli bilgi ve eğitime sahip olmasıyla ilgili beklentim karşılandı.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

05.07.1983 tarihinde Batman’da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Diyarbakır’da tamamladı. 2002 yılında Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna başladı ve 2006 yılında mezun oldu. 2007 Eylül ayında Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimlerinde tezli yüksek lisansa başladı. 2009’dan bu yana Karadeniz Teknik Üniversitesi’ne Araştırma Görevlisi olarak görev yapmakta. Halen Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalında öğrenciliği devam etmektedir. Bekar olup, yabancı dil olarak İngilizce bilmektedir.