



Published By
Sivas Cumhuriyet University
<http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr>

ISSN: 2717-8919

4(1):2023

**Sivas Cumhuriyet University
Journal of Sport Sciences**

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences (SCUJSS) is a tri-month journal, published by Faculty of Sport Sciences, Sivas Cumhuriyet University it is a scientific, peer-reviewed and open-access journal published online on a tri-month basis. SCUJSS aims to provide its audience with high quality studies in education through an objective lens. As the publication board of the journal, we are happy to publish our third issue in Volume 1 (April 2023).

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences - SCUJSS
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi - CUSPOR

ISSN: 2717-8919

Volume / Cilt 4 | Issue / Sayı 1
Pages / Sayfa: 1-28

April/Nisan 2023

<http://dergipark.gov.tr/cuspor>

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences-SCUJSS
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi-SCÜSBD

Publisher/Yayıncı

Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Sport Sciences
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Prof. Dr. Serkan HAZAR

II

Editor-in-Chief

Prof. Serkan HAZAR, PhD

Assistant Editors

Assoc. Prof. Mehmet GÜL, PhD
Assoc. Prof. Metin POLAT, PhD

Issue Editors

Prof. Serkan HAZAR, PhD
Assoc. Prof. Mehmet GÜL, PhD
Assoc. Prof. Metin POLAT, PhD
Assoc. Prof. Mücahit FİŞNE, PhD

Issue Reviewers

Assoc. Prof. Gürkan DİKER, PhD
Assoc. Prof. Rıza BAKIŞ, PhD
Assist. Prof. Sercan KURAL, PhD
Assist. Prof. Ferdi SELİM, PhD
Assist. Prof. Yaşar KÖROĞLU
Dr. Ali ERASLAN, PhD

Layout Editor

Res. Asst. Yasin ALTIN

Journal Secretariat

Res. Asst. Yasin ALTIN
Res. Asst. Burhan ÖZKURT
Res. Asst. Emsal Çağla AVCU
Res. Asst. Kerim Ali AKGÜL

Baş Editör

Prof. Dr. Serkan HAZAR

Editör Yardımcıları

Doç. Dr. Mehmet GÜL
Doç. Dr. Metin POLAT

Sayı Editörleri

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Doç. Dr. Mehmet GÜL
Doç. Dr. Metin POLAT
Doç. Dr. Mücahit FİŞNE

Sayı Hakemleri

Doç. Dr. Gürkan DİKER
Doç. Dr. Rıza BAKIŞ
Dr. Öğr. Üyesi Sercan KURAL
Dr. Öğr. Üyesi Ferdi SELİM
Dr. Öğr. Üyesi Yaşar KÖROĞLU
Dr. Ali ERASLAN

Mizanpaj Editörü

Arş. Gör. Yasin ALTIN

Dergi Sekreteryası

Arş. Gör. Yasin ALTIN
Arş. Gör. Burhan ÖZKURT
Arş. Gör. Emsal Çağla AVCU
Arş. Gör. Kerim Ali AKGÜL

Editorial Board / Editör Kurulu

Prof. Dr. Serkan Hazar, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Prof. Dr. Zafer Çimen, Gazi Üniversitesi

Prof. John T. Foley, PhD, The State University Of New York at Cortland

Prof. Adem Kaya, PhD, State University of New York College at Cortland

Assoc. Prof. Kazimierz Waluch, PhD, INSTYTUT ROZWOJU SPORTU EDUKACJI

Doç. Dr. Hüseyin Fatih Küçükbiş, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Gül, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Gürkan Diker – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mücahit Fişne – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Levent Ceylan, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Dr. Ali Hassan, Institute of Research & Advanced Studies

Publication Board / Yayın Kurulu

Prof. Dr. Adnan Ersoy – Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Prof. Dr. Fikret Soyer – Balıkesir Üniversitesi

Prof. Dr. Hamdi Pepe – Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Türkmen - Manas Üniversitesi

Prof. Dr. Murat Eliöz - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Oğuzhan Yoncalık – Kırıkkale Üniversitesi

Prof. Dr. Osman İmamoğlu – Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Aliye Menevşe - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Doç. Dr. Atike Yılmaz - Muş Alparslan Üniversitesi

Doç. Dr. Aydoğın Soygüden – Erciyes Üniversitesi

Doç. Dr. Bade Yamak - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Ercan Polat - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Doç. Dr. Erkan Demirkan – Hitit Üniversitesi

Doç. Dr. Ersin Eskiler - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Çebi - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet İlkım - İnönü Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa Özdal – Gaziantep Üniversitesi

Doç. Dr. Özkan Işık - Balıkesir Üniversitesi

Doç. Dr. Zekihan Hazar - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Dr. Abdullah Doğan – Gençlik ve Spor Bakanlığı

Dr. Ömer Zambak - Gümüşhane Üniversitesi

Indexing/İndeksler

Asos İndeks

Türkiye Atıf Dizini

Contents / İçindekiler

Editorial Boards / Editör Kurulları

II - III

Indexing / İndeksler

IV

İçindekiler

V

Preface / Önsöz

VI - VII

Examining Coaches' Attitudes Towards Biotechnology: The Case of Ankara
Antrenörlerin Biyoteknolojiye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Ankara Örneği

Sedat Kahya, Yeli Ay Yıldız, Sabahat Kahya, Ercan Ayılğan

1-7

Social Appearance Anxiety, Life Satisfaction and Exercise Addiction of Fitness Individuals Examination of Levels
According to Various Variables (Example of the Province of Ağrı)

Fitness Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı
Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli Örneği)

Zehra Özpolat, Zekihan Hazar

8-15

Investigation of the Effect of Rhythm Education and Dance Lesson on Music Perception of Physical Education
and Sports Education Department Students

Master Kategorisi Yol Bisikletçisinin Sezon İçi Çoklu Performans Analizine Bağlı Yoğun Bir Aylık Antrenman
Periyotlamasının Yarış Performansına Üzerine Etkisi

Muhammed Yavuz Kılıç, Özgür Nalbant

16-22

The Importance Of Sport In The Development of Body and Mind According to Plato's Philosophy
Platon Felsefesine Göre Beden ve Zihin Gelişiminde Sporun Önemi

Eyüp Alsancak, Mehmet Tuncer

23-28

Preface

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences (SCUJSS) is a scientific, peer-reviewed and open-access journal published online on a tri-month basis. SCUJSS aims to deliver qualified studies in all sub-fields of physical education and sports to its readers with an objective point of view. As the publication board of the journal, we are happy to publish our third issue in Volume 4 (April 2023). Our next issue is planned to be published in August 2023. In this issue, there are 3 empirical studies and 1 systematic review study that went through a strict blind review and editorial process. One of these articles are in the field of exercise and training science, three in the field of sport psychology. We would like to thank everyone who contributed to this issue of our journal. See you again in the next issue...

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Editor-in-Chief
April, 2023

Önsöz

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (SCÜSBD) Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından yılda 3 defa çıkarılan bilimsel, hakemli ve elektronik ortamda okuyucuların erişimine açık bir dergidir. SCÜSBD, beden eğitimi ve sporun bütün alt alanlarında nitelikli çalışmaları nesnel bir bakış açısı ile okuyucusuna ulaştırmayı hedeflemektedir. Yayın kurulumuz dergimizin 4. cildinin 1. sayısını (Nisan 2023) yayımlamanın mutluluğunu yaşamaktadır. Bir sonraki sayımızın Ağustos 2023’de yayımlanması planlanmaktadır. Bu sayımızda sıkı bir kör hakemlik ve editörlük sürecinden geçmiş 3 araştırma makalesi ve 1 derleme makale bulunmaktadır. Bu makalelerden 1’i hareket ve antrenman bilimi, 3’ü spor psikolojisi alanında yer almaktadır. Dergimizin bu sayısına katkıda bulunan herkese teşekkürlerimizi sunarız. Bir sonraki sayıda tekrar okurlarımızla buluşmak üzere...

Prof. Dr. Serkan HAZAR
Editör
Nisan, 2023



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Examining Coaches' Attitudes Towards Biotechnology: The Case of Ankara

Sedat Kahya^{1,a} Yeliz Ay Yıldız^{2,b} Sabahat Kahya^{3,c} Ercan Ayılğan^{4,d}

¹Department of Physical Education Teaching, Faculty of Sport Sciences, Yaşar Doğu University, Samsun, Türkiye

²Headquarter of PTT Incorporated company, Officer, Ankara, Türkiye

³Youth and Sports Ministry, Artistic Gymnastic Trainer, Sivas, Türkiye

⁴Department of Physical Education Teaching, Faculty of Sport Sciences, Gazi University, Ankara, Türkiye

Research Article

History

Received: 11/11/2022

Accepted: 03/05/2023

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the attitudes of the trainers who are actively working under the Ankara Provincial Directorate of Youth and Sports towards biotechnology. A total of 303 individuals, 101 women and 202 men, participated in the study. SPSS 21.0 package program was used for statistical analysis. In the evaluation of the data, ANOVA test and Tukey test from Post-Hoc tests were used. As a result of the analysis made according to the education level of the biotechnology attitude scale, in none of the four factors (consumption of genetically modified foods, various applications of biotechnology, ethical problems raised by biotechnological applications and biotechnological applications in the field of health) no statistically significant differences were found ($p>0,05$). As a result of the analysis made according to the variable of years of professional work of the biotechnology attitude scale, a statistically significant difference was found in the sub-dimension of various applications of biotechnology ($p<0.05$). In the other sub-dimensions, there were no significant differences ($p>0.05$). As a result, attitudes and behaviors of coaches at the center of sports towards biotechnology are of great importance for athletes to have a successful sports life.

Keywords: Attitude, Biotechnology, Genetic, Sports, Trainers

Antrenörlerin Biyoteknolojiye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Ankara Örneği

Süreç

Geliş: 11/11/2022

Kabul: 03/05/2023

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

ÖZ

Çalışmamız Ankara İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı, aktif olarak görev yapan antrenörlerin biyoteknolojiye karşı tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 101 kadın, 202 erkek toplam 303 birey katılmıştır. İstatistiksel analizde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ANOVA testi ile Post-Hoc testi, kullanılmıştır. Biyoteknoloji tutum ölçeğinin eğitim seviyesine göre yapılan analiz sonucunda, dört faktörün (genetiği değiştirilmiş gıdaların tüketimi, biyoteknolojinin çeşitli uygulamaları, biyoteknolojik uygulamaların ortaya çıkarttığı etik sorunlar ve sağlık alanındaki biyoteknolojik uygulamalar) hiç birinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$). Biyoteknoloji tutum ölçeğinin mesleki çalışma yılı değişkenine göre yapılan analiz sonucunda biyoteknolojinin çeşitli uygulamaları alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak, sporun merkezinde yer alan antrenörlerin biyoteknolojiye yönelik tutum ve davranışları, sporcuların başarılı bir spor yaşantısı geçirmeleri bakımından büyük öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Biyoteknoloji, Genetik, Spor, Tutum

^a sedatkahya58@gmail.com

^b <https://orcid.org/0000-0002-1169-2642>

^c yelizayildiz1977@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-2002-0389>

^d ses.58@hotmail.com

^e <https://orcid.org/0000-0001-5024-8934>

^f ercanayilgan1978@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-0601-0379>

How to Cite: Kahya, S., Ay Yıldız, Y., Kahya, S., and Ayılğan, E. (2023). Antrenörlerin Biyoteknolojiye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Ankara Örneği. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(1): 1-7.

Giriş

Deoksiribonükleik asit baz dizilimlerinde bulunan genetik kodların çözülmesiyle birlikte DNA'da saklı birçok özelliği ortaya çıkartmaya yönelik bazı çalışmalar (gen kodlarını belirleme, tek nükleotid polimorfizmlerini tespit etme, hastalığa sebep olan virüs ve bakterilerinin sahip oldukları gen dizilimini teşhis etme vb.) yürütülmeye başlanmıştır (Ekinci ve ark., 2005). Bu çalışmalarda sıklıkla kullanılan biyoteknoloji (1919 yılında Ereky tarafından ilk kez kullanılan); biyolojik sistemler ile bunların çoğaltılması, rekombinant DNA teknolojisi kullanarak nükleik asitlerin hedef hücrelere aktarımı, farklı gruplar arasında uygulanan hücre füzyonu gibi teknik uygulamaları içerisine alan geniş ölçekli bir bilim dalıdır (Erçetin, 1999; Özgen ve ark., 2007). Biyoteknoloji, canlı organizmaların genetik yapılarının değiştirilmesiyle doğal yollarla elde edilemeyen ve üretimi sınırlı olan ürünlerin üretilmesi süreçlerini içermektedir (Şahin, 2003; Sürmeli ve Şahin, 2010; Üstün ve Demirci, 2016). Organizmanın multidisipliner bir alanı olan biyoteknoloji; sağlık sorunlarının çözümü, insanın yaşam süresini uzatma, çevre bilimleri, tarım araştırmaları ve yaşamı kolaylaştırma gibi amaçları gerçekleştiren teknolojik ve biyolojik imkanların bir araya getirilmesini amaçlayan bir alandır (Alpan, 1989 ; Yeşilbağ, 2004; Deniz ve ark., 2008). Kısacası biyoteknoloji, canlı organizmayla yapılan bütün değişiklikleri içerisine alan uygulamalar bütünüdür (Yıldırım ve ark., 2003; Turan ve Koç, 2012). Son yıllarda genetik mühendisliği ve gen klonlama gibi biyoteknolojik uygulamalar, moleküler biyoloji alanında anlayışımızın değişmesine sebep olmuştur (Demirci ve Yüce, 2018; Kahraman, 2020).

İnsan Genom Projesi (İGP)'nin tamamlanmasıyla birlikte spor alanında yapılabilecek gen araştırmalarının da önü açılmıştır. Biyoteknolojik uygulamaların spor alanlarında kullanılmaya başlanmasıyla birlikte sportif faaliyetlerde değişim göstermeye başlamıştır. Bireylerin günlük fiziksel aktivitelerini takip eden sentetik kumaşlar (Ünver ve Kurnaz, 2020), VAR (video yardımcı hakem) sistemleri; voleybol, tenis vb. sporlarda topun oyun çizgisine temasını belirleyen analiz cihazları, akıllı saatler, sporcuların katettikleri mesafeyi kaydeden ayakkabılar ile müsabakalarda hakemlerin kullandığı daha birçok teknolojik yenilik bunlara örnek teşkil etmektedir (Yıldız, 2022). Tıp alanındaki biyoteknolojik uygulamaların sporda performansı geliştirmeye yönelik kullanılması ise zamanla sporcu sağlığı üzerinde birtakım olumsuzlar oluşturmaya başlamıştır. Sportif performansın geliştirilmesinde kullanılan ve sporcuların kapasitelerinin üzerinde performans sergilemelerini sağlayan doping uygulamaları (gen dopingleri ve geleneksel dopingler) çoğu spor branşında yoğun olarak kullanılabilir. Sporda yaygın olarak kullanılan hem geleneksel hem de gen dopingi uygulamaları, hücrelerin çalışma mekanizmalarını

etkileyerek kanser gibi ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir (Vardar ve ark., 2002; Temizer, 2012; Tarakçıoğlu ve Doğan, 2013; Dever ve Dinçer, 2020). Kanser, hücrelerin anormal bir şekilde çoğalarak apoptoz özelliklerini kaybetmesi sonucu ortaya çıkan ölümcül bir hastalıktır (Saydam ve ark., 2011). Kanser tedavisinde "last chance" olarak kullanılan gen terapisi yöntemlerinin spora aktarımı olan gen dopingi uygulamaları (gen transferi yöntemi), kanser gelişiminde büyük bir öneme sahiptir (Martinek ve ark., 2000; Egesoy ve ark., 2013). Sporun artan popülaritesi ve sporcuların en iyisi olma arzusunun bedeli olarak ortaya çıkan bu olumsuz durum sonucunda sporcular, sağlıklarını ciddi oranda kaybetmektedirler. Biyoteknolojinin sporda amaç dışı kullanımının önüne geçilmesi adına bu işle ilgili paydaşların biyoteknolojinin olumlu/olumsuz değişimlerine ayak uydurmaları sporcuların sağlıklı bir spor yaşantısı geçirmelerinde oldukça önemli olabilir.

Bu aydınlatıcı bilgiler ışığında, çalışmamız sürekli değişen ve gelişen biyoteknoloji kavram ve metodlarının, sporun içerisinde yer alan paydaşlar arasında nasıl yorumlandığının bilinmesi adına antrenörlerin biyoteknolojiye karşı tutumlarının incelemesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızdan elde edilen veriler, ülkemizde sporun gelişimine büyük katkılar sağlayarak, spor eğitmenlerinin biyoteknolojiye karşı tutum ve davranışlarının şekillenmesinde önemli bir misyon üstleneceği kanaatindeyiz.

Yöntem

Araştırmada kullanılan yöntemlere ilişkin bilgiler, alt başlıklar ve tablolar hâlinde aşağıda ayrıntıları ile sunulmuştur.

Araştırma Modeli

Çalışmada; geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu veya olayla ilgili görüşlerinin ve tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlenmeye çalışıldığı betimsel tarama ile evrenin homojen alt kümelerine ayrıldığı (Baltacı, 2018) tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışmamızın evrenini, Türkiye'de Gençlik Spor Bakanlığı bünyesinde tüm kademelerden ve spor branşlarından aktif olarak görev yapan antrenörler oluşturmuştur. Çalışmamızın örneklemini, Ankara ilinde en az 2. kademe düzeyinde aktif olarak görev yapan tecrübeli 303 antrenör oluşturmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri, Tablo 1'de n= sayı ile %= yüzde şeklinde gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Nitelik	n	%
Cinsiyet	Kadın	101	33,3
	Erkek	202	66,7
Eğitim Durumu	Lise	21	6,9
	Lisans	213	70,3
	Y.Lisans	55	18,2
	Doktora	14	4,6
Mesleki Çalışma Süresi	< 5 Yıl	67	22,1
	6-10 Yıl	59	19,5
	11-15 Yıl	83	27,4
	16-20 Yıl	41	13,5
	>21 yıl	53	17,5
Toplam		303	100

Tablo 1' de katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde çalışmaya toplamda 303 birey katılmıştır. Katılımcıların % 33,3'ü kadın (101), % 66,7'si erkek (202) bireylerdir. Katılımcıların öğrenim gördükleri eğitim seviyeleri % 6,9'u lise (21), % 70,3'ü lisans (213), % 18,2'si Y.Lisans (55) ve % 4,6'sı doktora (14)'dir. Katılımcıların mesleki çalışma süreleri % 22,1'i < 5 yıl (67), % 19,5'i 6-10 yıl (59), % 27,4'ü 11-15 yıl (83), % 13,5'i 16-20 yıl (41) ve % 17,5'i >21 yıl (53)'dir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için 3 soruluk kişisel bilgi formu ("cinsiyet durumu", "eğitim durumu", "mesleki çalışma süresi") ile Öcal (2012) tarafından geliştirilen 16 madde (11'i olumlu 5'i olumsuz ifade) 5 likertten oluşan tutum ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğe ait faktörlerin güvenilirlik katsayıları Tablo 2'de gösterilmiştir. 16 madden oluşan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,75 olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Öcal, 2012).

Tablo 2. Biyoteknoloji tutum ölçeğine ait faktörlerin güvenilirlik katsayıları

Faktör Adı	Madde Sayısı	Güvenilirlik (Cronbach Apha)
1.Faktör Genetiği değiştirilmiş gıdaların tüketimi	5	0,73
2.Faktör Biyoteknolojinin çeşitli uygulamaları	5	0,71
3.Faktör Biyoteknolojik uygulamaların ortaya çıkarttığı etik sorunlar	3	0,63
4.Faktör Sağlık alanındaki biyoteknolojik uygulamalar	3	0,56
Toplam	16	0,75

Verilerin Toplanması

Araştırma uygulanmadan önce antrenörlere çalışmanın içeriği ayrıntılı bir şekilde anlatılarak gerekli bilgiler verilmiştir. Her bir katılımcıya kendilerine yönetilen 3 soruluk kişisel bilgi formu ile biyoteknoloji tutum ölçeği anket soruları yöneltilmiştir. Katılımcılara her bir soruyu cevaplamaları için uygun süre verilmiştir. Ardından test uygulayıcısı tarafından veriler toplanmıştır. Çalışmamız için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada, öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı belirlenmiştir. Bunun için verilerin Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerlerine bakılmıştır. Kurtosis ve Skewness değerleri, -1.5 ile +1.5 olduğu zaman dağılımın normal olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çalışmamıza ait çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin veriler Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Biyoteknoloji tutum ölçeğine ait Skewness ve Kurtosis değerleri

Faktörler	n	ort ± std	Skewness	Kurtosis
Eğitim durumu	303	2,20±0,62	0,942	1,559
Mesleki çalışma yılı	303	2,85±1,37	0,168	-1,134

Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ANOVA testi, anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu

belirlemek için de Post-Hoc testlerinden Tukey testi, kullanılmıştır. İstatistiksel önem düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 4. Eğitim değişkenine göre katılımcı görüşleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Faktörler	Değişkenler	ort ± std	f	p
Genetiği Değiştirilmiş Gıdaların Tüketimi	Lise	2,16±0,46	1,63	0,18
	Lisans	2,18±0,30		
	Y.Lisans	2,13±0,33		
	Doktora	1,99±0,47		
Biyoteknolojinin Çeşitli Uygulamaları	Lise	1,80±0,82	1,72	0,16
	Lisans	2,05±0,98		
	Y.Lisans	2,10±0,90		
	Doktora	2,54±1,00		
Biyoteknolojik Uygulamaların Ortaya Çıkarttığı Etik Sorunlar	Lise	4,34±0,94	1,27	0,28
	Lisans	4,22±1,00		
	Y.Lisans	4,41±0,83		
	Doktora	3,90±0,91		
Sağlık Alanındaki Biyoteknolojik Uygulamalar	Lise	3,92±1,05	1,41	0,24
	Lisans	3,78±0,83		
	Y.Lisans	3,93±0,77		
	Doktora	4,19±0,66		

$p < 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni biyoteknoloji tutum ölçeği test sonuçlarına göre genetiği değiştirilmiş gıdaların tüketimi, biyoteknolojinin çeşitli uygulamaları, biyoteknolojik uygulamaların ortaya çıkarttığı etik sorunlar ve sağlık alanındaki biyoteknolojik uygulamalar alt boyutlarına göre istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde farklılıklara rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Biyoteknoloji tutum ölçeği test sonuçlarına göre en yüksek ortalamaya ($\bar{x} = 4,41$) biyoteknolojik uygulamaların ortaya çıkarttığı etik sorunlar alt boyutunda, yüksek lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip bireylerin verdiği cevaplar olduğu çalışma sonucunda görülmüştür.

Tablo 5. Mesleki çalışma yılı değişkenine göre katılımcı görüşleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Faktörler	Değişkenler	ort ± std	f	p
Genetiği Değiştirilmiş Gıdaların Tüketimi	< 5 yıl	2,13±0,34	0,65	0,62
	6-10 yıl	2,14±0,33		
	11-15 yıl	2,15±0,37		
	16-20 yıl	2,18±0,31		
	>21 yıl	2,22±0,23		
Biyoteknolojinin Çeşitli Uygulamaları	^a < 5 yıl	2,39±1,12	2,69	0,03 a>e
	^b 6-10 yıl	2,02±0,91		
	^c 11-15 yıl	1,99±0,93		
	^d 16-20 yıl	1,97±0,79		
	^e >21 yıl	1,87±0,88		
Biyoteknolojik Uygulamaların Ortaya Çıkarttığı Etik Sorunlar	< 5 yıl	4,03±1,00	1,45	0,21
	6-10 yıl	4,24±0,96		
	11-15 yıl	4,37±0,86		
	16-20 yıl	4,17±1,08		
	>21 yıl	4,38±0,99		
Sağlık Alanındaki Biyoteknolojik Uygulamalar	< 5 yıl	3,90±0,73	0,40	0,80
	6-10 yıl	3,74±1,00		
	11-15 yıl	3,81±0,75		
	16-20 yıl	3,83±0,90		
	>21 yıl	3,91±0,85		

p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde; katılımcıların mesleki çalışma yılı değişkeni biyoteknoloji tutum ölçeği test sonuçlarına göre biyoteknolojinin çeşitli uygulamaları alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Katılımcıların biyoteknolojinin çeşitli uygulamaları alt boyutunda yapılan ikili karşılaştırma test sonucuna göre < 5 yıl arası çalışma deneyimine sahip bireyler ile 21 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahip bireyler [F (2, 69) P=0.03, p<.05] arasında < 5 yıl arası çalışanlar lehine [2,39±1,12] istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmamıştır (p>0,05). Katılımcıların biyoteknoloji tutum ölçeği test sonuçlarına göre en yüksek ortalamaya (\bar{x} = 4,38) >21 yıl mesleki çalışma yılına sahip bireylerin biyoteknolojik uygulamaların ortaya çıkarttığı etik sorunlar alt boyutunda verdikleri cevaplar olduğu çalışma sonucunda görülmüştür.

Tartışma

Araştırma, Ankara ilinde görev yapan antrenörlerin biyoteknolojiye yönelik tutumlarının, onların sahip olduğu eğitim durumları ile mesleki çalışma süreleri bakımından değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızdan elde edilen veriler, ilgili literatür ile karşılaştırılarak aşağıda tartışılmıştır.

Antrenörlerin eğitim durumlarına göre yapılan analiz sonucunda katılımcıların biyoteknoloji tutum ölçeğinin 4 faktörüne de verdiği cevapların hiç birinde anlamlı düzeyde bir ilişki durumu tespit edilememiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında antrenörlerin mesleki çalışma süreleri boyunca biyoteknolojiye yönelik herhangi bir eğitim-öğretim faaliyetinde bulunmamaları sebep olmuş olabilir. Çalışmamızdan elde edilen bu sonuç, katılımcıların eğitim-öğretim hayatları boyunca biyoteknolojiye yönelik düzenli bir eğitim/öğretim almaları durumunda onların bu alana yönelik tutumlarında olumlu bir farklılık oluşturabileceği şekilde yorumlanabilir. Bu amaçla Arı ve Kıvanç (2019)'ın

yaptığı çalışmada, öğretmen adaylarının biyoteknolojiye yönelik aldıkları eğitim/öğretim sonucunda biyoteknolojiye karşı farkındalık seviyelerinin gelişim gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışma sonucunda öğretmen adaylarının biyoteknolojinin kullanım alanlarını, faydalarını ve risklerini analiz etme becerilerinde de olumlu artışlar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sinan (2015)'nin yaptığı çalışmada, biyoteknoloji içerikli eğitimlerin, öğrencilerin biyoteknolojiye yönelik bilgi seviyelerini önemli derecede artırdığını gözlemlemiştir. Sürmeli (2008)'nin yaptığı çalışmada ise biyoloji bölümü öğrencilerinin tıp ve fen fakültesi öğrencilerine göre biyoteknolojik uygulamalara karşı daha istekli davrandıkları sonucuna ulaşmıştır. Hasançebi ve Konak (2021)'in yaptıkları çalışmada, biyoloji öğretmenlerinin biyoteknoloji ve uygulamalarına yönelik tutumlarının, eğitim öncesi sonuçlarına göre eğitim sonrasında daha da yükseldiği gözlemlemiştir. Bu verilerin aksine ilgili literatürde biyoteknolojiye yönelik tutumlar üzerinde eğitimin etkisinin olmadığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Koparal (2019)'ın yaptığı çalışmada, katılımcıların eğitim durumlarının onların biyoteknoloji yönelik tutumlarını belirlemede önemli bir belirteç olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışmada ise Gür ve Öz (2022) üniversite öğrencilerinin biyoteknolojik uygulamalar konusunda yetersiz bilgi düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Katılımcıların biyoteknolojiye yönelik tutumlarının onların mesleki çalışma sürelerine göre yapılan analiz sonucunda, faktör 2 (biyoteknolojinin çeşitli uygulamaları)'ye göre verilen cevaplarda < 5 yıl arası çalışma deneyimine sahip antrenörlerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında, mesleğe yeni başlamış antrenörlerin öğrenim gördükleri eğitim kurumlarında biyoteknoloji içerikli güncel, kullanışlı ve farkındalığı ön plana çıkaran bir eğitim almaları sebep olmuş olabilir. Ayrıca çalışmamızdan elde edilen bu sonuç üzerinde, eğitim/öğretim faaliyetlerinde ortaya çıkan yeni yaklaşımlar ile öğrenciyi merkeze alan eğitim programlarının uygulanması etkili olmuş olabilir. Bu yaklaşımlar, daha çok öğrencilerin fen ve teknoloji alanında yaşanan gelişmelere daha kolay uyum sağlaması yönünde olmuştur (Yanarates, 2021). Oktay (2022), yaptığı çalışmada, fen bilgisi öğretmenlerinin biyoteknolojiye karşı farkındalık düzeyleri ile mesleki çalışma süreleri (<5 yıl ile 11-15 yıl, <5 yıl ile 16-20 yıl) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar tespit etmiştir. Tekedere ve ark., (2011)'nin yaptıkları çalışmada, sağlık meslek lisesi öğrencilerinin yaklaşık % 86'sının biyoteknoloji ile ilgili edindikleri bilgileri ilerleyen zamanlarda mesleklerinde kullanacaklarına inandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızdan elde edilen verileri aksine Öcal (2012)'in yaptığı çalışmada, fen bilgisi öğretmenlerinin mesleki çalışma sürelerine (< 5 yıl, 6-10 yıl, 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 20 yıl ve üzeri) göre biyoteknoloji farkındalık test sonuçlarında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki durumu bulamamıştır. Gürkan (2013)'ün yaptığı çalışmada, fen fakültesi öğrencilerinin biyoteknolojiye yönelik mesleki deneyimlerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızdan

elde edilen veriler ile literatürdeki çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, antrenörlerin biyoteknolojiye karşı farkındalık durumlarının onların aldıkları eğitim/öğretim faaliyetlerinin içeriği ile doğrudan ilişkili olduğu ve bu alana yönelik oluşabilecek olumlu tutumların da onların hem mesleki hem de kişisel gelişimlerine olumlu katkılar sağlayacağı şeklinde bir yoruma ulaşılabilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızdan elde edilen veriler, antrenörlerin mesleki çalışma sürelerine göre biyoteknolojiye yönelik ilgilerinin olumlu yönde olduğu söylenebilir. Teknolojinin sürekli gelişim gösterdiği günümüz dünyasında, insanların bilgiye ve yeniliğe olan ilgi ve ihtiyaçları da günden güne artmaktadır. Artan ilgi ve ihtiyacın birey faydasına kullanılmasında anahtar bir role sahip biyoteknolojik uygulamalar, toplumun her kesiminden bireye olumlu katkılar sağlayabilir. Bu amaçla spor, günümüzde biyoteknolojik uygulamaların sıklıkla kullanılmaya başlandığı alanlardan biridir. Bu durum mevcut çalışmamızda da gözlemlenmiştir.

Sporun ana unsurlarında olan antrenörler, sporcuların başarılı bir sportif yaşantısı geçirmelerinde önemli bir misyon üstlenmektedir. Çalışmamızdan elde edilen veriler sonucunda, antrenörlerin eğitim/öğretim gördükleri eğitim kademelerinde biyoteknolojiye yönelik sağlam ve güncel bir eğitim almalarının, sportif başarı için büyük bir öneme sahip olabileceği görülmüştür. Bu doğrultuda, antrenörlerin biyoteknolojiye karşı bilgi ve becerileri düzeyleri, sporcuların sportif başarılarında önemli bir belirteç olabilir. Bu durum özellikle doping uygulamalarının hızla gelişim gösterdiği günümüz dünyasında, sporcuların bu illegal maddelerin zararlarından korunmada antrenörlere önemli bir görev yükleyebilir.

Çalışmamızda mesleki çalışma deneyime bağlı olarak antrenörlük görevine yeni başlamış (< 5 yıl) bireylerin biyoteknolojik uygulamalara karşı ilgili olmaları, biyoteknolojik uygulamalara yönelik bazı kavramların ülkemizde mevcut eğitim-öğretim etkinlikleri içerisinde yer aldığı sonucunu bizlere düşündürülebilir. Çalışmamızda, sporun içerisinde yer alan paydaşların, biyoteknolojik uygulamalara karşı hem farkındalık içerisinde olmaları hem de sağlam bir eğitim-öğretim faaliyetlerinde bulunmalarının ülke sporuna büyük katkılar sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır. Biyoteknoloji ile ilgili farklı alanlara yönelik daha fazla çalışmanın yapılması, konunun anlaşılması bakımından büyük önem arz edecektir.

Kaynaklar

- Alpan, O. (1989). Biyoteknoloji ve hayvan ıslahı. *Lalahan Hayvancılık Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 29 (1-4), 107-114.
- Arı, A. G., & Kıvanç, Z. (2019). Fen bilgisi öğretmen adaylarının biyoteknoloji ve genetiği değiştirilmiş organizma (GDO) konularında tutumlarının belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 10 (1), 37-57.

- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 7 (1), 231-274.
- Demirci, M., & Yüce, Z. (2018). Biyoteknoloji ve genetik mühendisliği konusunun öğretiminde 8. sınıf öğrencileri için dersin deneysel planlanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 87-108.
- Deniz, G. Ç., Durdu, S., Akar, A. R., & Özyurda, Ü. (2008). Biotechnology and stem cell research: a glance into the future. *Anadolu Kardiyoloji Dergisi*, 8(4), 297-302.
- Dever, A., & Dinçer, Ö. (2020). *Sağlık ve sosyal boyutlarıyla sporda doping*. Ankara: Atlas.
- Egesoy, H., Gümüşdağ, H., & Kartal, A. (2013). Gen dopingi ve sportif performans. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6(1), 71-85.
- Ekinci, M. S., Akyol, İ., Karaman, M., & Özköse, E. (2005). Hayvansal biyoteknoloji uygulamalarında güncel gelişmeler. *Fen ve Mühendislik Dergisi*, 8(2), 89-95.
- Erçetin, Ş. (1999). Biyoteknoloji ile değişen dünya düzeni ve eğitim-1. *Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 18(18), 169-180.
- Gür, C. S., & Öz, A. (2022). Türkiye'de farklı eğitim düzeylerinde biyoteknoloji eğitiminin önemi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(1), 62-68.
- Gürkan, G. (2013). *Fen bilgisi öğretmen adayları ve öğretmenlerinin biyoteknoloji ve genetik mühendisliği bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Hasançebi, S., & Konak, M. A. (2021). Biyoloji öğretmenlerinin biyoteknoloji ve uygulamalarına yönelik bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitim Dergisi*, 10(1), 1-15. doi.org/10.51960/jitte.826174
- Kahraman, S. (2020). Investigation of preservice science teachers' perceptions about biotechnology, genetic engineering and cloning concepts. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 14(1), 57-83. doi: 10.17522/balikesirnef.576192
- Koparal, A. (2019). *Spor merkezine kayıtlı bayanların sağlıklı beslenme ve genetiği değiştirilmiş organizmalar/gıdalar hakkında bilgi düzeylerinin saptanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisan tezi) Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Martinek, V., Fu, F. H., & Huard, J. (2000). Gene therapy and tissue engineering in sports medicine. *Phys Sportsmed*, 28(2), 34-51. doi: 10.3810/psm.2000.02.691
- Oktay, T. (2022). *Tekirdağ ilinde ilköğretim fen eğitiminde biyoteknoloji farkındalığı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Tekirdağ.
- Öcal, E. (2012). *İlköğretim fen bilgisi öğretmenlerinin biyoteknoloji farkındalık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisan tezi). İnönü Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Özgen, Ö., Emiroğlu, H., Yıldız, M., Taş, A. S., & Purutçuoğlu, E. (2007). *Tüketici ve modern biyoteknoloji: model yaklaşımlar*. Ankara: Ankara Üniversitesi Biyoteknoloji Enstitüsü Yayınları No: 1.
- Saydam, F., Değerimenci, İ., & Güneş, H. V. (2011). MikroRNA'lar ve kanser. *Dicle Tıp Dergisi*, 38(1), 113-120. doi.org/10.5798/diclemedj.0921.2012.04.0184
- Sinan, O. (2015). Öğrencilerin biyoteknoloji ile ilgili bilgi ve tutumların farklı değerşkenlere göre incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* 12 (1), 183-201.
- Sürmeli, H. (2008). üniversite öğrencilerinin biyoteknoloji ve genetik mühendisliği çalışmalarını ile ilgili tutum, bilgi ve biyoetik görüşlerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış doktora Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Ana Bilim Dalı Fen Bilgisi Öğretmenliği Bilim Dalı. İstanbul.
- Sürmeli, H., & Şahin, F. (2010). Üniversite öğrencilerinin biyoteknoloji çalışmalarına yönelik tutumları. *Eğitim ve Bilim* 35 (155), 146-157.
- Şahin, T. (2003). Su ürünleri yetiştiriciliğinde biyoteknoloji. *Sümea Yunus Araştırma Bülteni* 3 (1), 2-5.
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tarakçioğlu, S., & Doğan, B. (2013). Spor etiği bağlamında gen dopingi. *Spor Bilimleri Dergisi* 24 (1), 45-54.
- Tekedere, H., Taban, B., Çalışkan, M., & Demirolda, H. (2011). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin genetiği değerştirilmiş organizmalarla ilgili eğitim ihtiyaçlarının analizi. *Journal of Turkish Science Education* 8 (3), 142-156.
- Temizer, A. (2012). Doping-sporla ilaç suistimali. Hacettepe Üniversitesi erişim: [http://www.karate.gov.tr/dosyalar/doping/doping_6.pdf] Erişim Tarihi, 01.09.2022.
- Turan, M., & Koç, İ. (2012). Fen bilgisi öğretmen adaylarının biyoteknoloji uygulamalarına yönelik tutumları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2 (2), 74-83.
- Ünver, S. S., & Kurnaz, İ. A. (2020). Biyoteknoloji çağına hoş geldiniz. İstanbul: Aba Yayın.
- Üstün, Ç., & Demirci, N. (2016). Biyoteknoloji, tıp ve etik. *Ege Tıp Dergisi* 55 (3), 158-162. doi.org/10.19161/etd.344217
- Vardar, E., Vardar, S. A., & Tuğlu, C. (2002). Anabolik-androjenik steroidlerin kötüye kullanımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 3, 104-107.
- Yanarates, E. (2021). Fen bilimleri eğitimi ve teknoloji kullanımında güncel yaklaşımlar. T. Talan içinde, *Eğitimde dijitalleşme ve yeni yaklaşımlar* (s. 62). İstanbul: Efeakademi.
- Yeşilbağ, D. (2004). Tarımsal ve hayvansal ürünlerde modern biyoteknoloji ve organik üretim . Uludağ Üniversitesi. *Journal Faculty Veterinary Medicine* 23 (1-3), 157-162.
- Yıldırım, O., Kurtuldu, H. M., & Aydın, S. Ö. (2003). Lise 3. sınıf biyoteknoloji ve genetik mühendisliği ünitesinin program tasarımı. *BAÜ Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 5 (2), 86-100.
- Yıldız, A. B. (2022). Sporda teknoloji kullanımı: bir metafor çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8 (1), 67-80. doi.org/10.31592/aeusbed.980957



Social Appearance Anxiety, Life Satisfaction and Exercise Addiction of Fitness Individuals Examination of Levels According to Various Variables (Example of the Province of Ağrı)

Zehra Özpolat^{1,a}

Zekihan Hazar^{2,b}

¹Kurum bilgisi yok, Türkiye

²Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

Research Article

History

Received: 05/01/2023

Accepted: 16/06/2023

ABSTRACT

This research was carried out to examine the social appearance anxiety, life satisfaction and exercise addiction levels of fitness individuals according to various variables. Study; It was designed in a quantitative research model and a scanning design was used. The universe of the research; The fitness centers located in the province of Ağrı constitute the sample, and the sample consists of 186 participants who are doing sports in Ağrı İbrahim Çeçen University Fitness Center according to the convenience sampling method. As data collection tools; Exercise Addiction Scale, Social Appearance Anxiety Scale and Life Satisfaction Scales were used. SPSS statistical program was used in the evaluation of the data. Descriptive statistics were made on the obtained data. According to the results obtained, t-test, one of the parametric tests, was applied for hypothesis tests. Pearson Correlation analyzes were performed for inferential statistics. As a result; It was seen that the relationship between exercise addiction of the participants, their duration of doing sports and their social appearance concerns were positive and statistically significant. In the analysis of variables such as gender, having an athlete's license and life satisfaction, which were discussed within the scope of the research, no statistically significant difference and relationship could be detected.

Keywords: Exercise, addiction, anxiety, life satisfaction

Fitness Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli Örneği)

Süreç

Geliş: 01/05/2023

Kabul: 16/06/2023

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

Öz

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma; nicel araştırma modelinde tasarlanmış olup, tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini; Ağrı ilinde yer alan fitness merkezleri oluşturmaktadır, örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemine göre Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Fitness merkezinde spor yapmakta olan 186 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak; Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programından yararlanılmıştır. Elde edilen verilere tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hipotez testleri için parametrik testlerden t- testi uygulanmıştır. Çıkarımsal istatistikler için Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak; katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor yapma süreleri ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında ele alınan cinsiyet, sporcu lisansına sahip olma ve yaşam tatmini gibi değişkenlere yönelik yapılan analizlerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ve ilişki tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, bağımlılık, kaygı, yaşam tatmini

Giriş

Sosyal bir varlık olan insanın yaşadığı çevrede diğer insanlar tarafından kabul görmesi ve beğenilmesi toplumsal yaşama uyum sağlamada önemli bir faktördür. Bu sosyal kabul ve uyum sürecini etkileyen birçok faktör olmakla birlikte (kültürel özellikler, ekonomik koşullar, bireysel özellikler vb.) bireylerin sahip olduğu bedensel özellikler bunların başında gelmektedir. Yani dış görünüş bireyler arası ilişkide ilk izlenim

noktasında oldukça önemlidir. Bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişki ve iletişim sürecinde belli değer ve yargıların oluşmasında kendi görüntülerinin diğer insanlar üzerinde yaratmış olduğu etki oldukça önemlidir ve ilk izlenim yaratmada sahip olduğu en önemli araç bedenidir (Pekdağ ve Coşkun, 2010; Barış, 2014; Şahin, Barut, Ersanlı ve Kumcağız, 2014; Seki ve Dilmaç, 2015).

Mülazımoğlu Ballı, Erturan İlker ve Arslan' a göre (2014), her insanın kendi fiziki yapıları hakkında düşünceleri vardır. Bazı bireyler ise başkalarının kendi görünüşleri hakkındaki düşüncelerinden kaygı duyarlar. İnsanlar hareketleri ile başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmak için eyleme geçtiklerinde eğer bu konuda başarısız olurlarsa hayal kırıklığına uğrayabilirler. Yüceant' a göre (2013), sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünümünden daha çok kendi bedenleriyle ilgili düşüncelerini içeren bir kavramdır. Sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygı bağlamında ele alınmalıdır. Sosyal görünüş kaygısı bireyin kendi vücudunu değerlendirmesi olarak kabul edilebilir. Çınar ve Keskin (2015) sosyal görünüş kaygısını, bireylerin başkalarının kendi bedenleri hakkındaki fikirleri karşısında hissettikleri tepki olarak tanımlamıştır. Amil ve Bozgeyikli' e göre (2015) ise, sosyal görünüş kaygısı bireyin kendi genel görünümüne yönelik görüşlerini ifade etmektedir.

İsmail' e göre (2018), bireylerin görünüşleriyle ilgili duydukları kaygı, öz saygının azalmasıyla birlikte yaşam tatmininde de azalmaya neden olabilmektedir. Özer ve Karabulut yaşam doyumunu (2003), bireyin ne istediği ile sahip olduklarının karşılaştırılması sonucunda elde ettiği tatmin durumudur şeklinde ifade etmektedir. Yaşam doyumu, kişinin isteklerinin gerçeklerle karşılaştırılması ile oluşan sonucu ifade eder. Yaşam doyumu sadece belirli bir konuya yönelik değil, genel olarak tüm yaşamdaki doyumu içerir. Bireyin hedeflerine ulaşmadaki bilişsel fikirlerinin bir ürünüdür (Yiğit, Dilmaç ve Deniz, 2011) ve şuan ki hayatını ne seviyede sevdiği, ne derecede başarılı ve mutlu olduğu ile ilgilidir. Özer ve Karabulut' a göre (2003), yaşam tatmini ile yaşanan hayatın ne kadar tatmin edici olduğu anlaşılmalı çalışılır. Özdevecioğlu' na göre (2003), yaşam tatminini etkileyen unsurlar: günlük yaşantıdan mutlu olma, hayatı anlamlı bulmak, hedeflerine ulaşmada uyum, olumlu bireysel kimlik, bireyin bedeni hakkında kendisini iyi hissetmesi, meslek hayatından memnunluk düzeyi, sosyal yaşantısından memnuniyet ve ekonomik güvenlik olarak sıralanmıştır.

Doğan' a göre (2010), olumsuz beden imajı, kişinin

genel olarak bedenine ilişkin olumsuz fikir ve hislerini, başkalarına göre kendisini oldukça az çekici bulmasını, vücuduyla ilgili rahatsız olmasını ve vücudundan utanmasını ifade eder. Olumlu beden imajına sahip olan kişiler görünüşlerinin kendilerinin kişilik, karakter ve değerlerini var eden olgu olmadığına inanırlar ve bu doğrultuda yemek, kilo takibi gibi konulara olması gerektiğinden daha fazla zaman harcamazlar.

Korkmaz ve Mansur' a göre (2018), olumsuz beden imajına sahip kişilerin dış görünüşleri sebebiyle yeni kişiler ile tanışmaktan ve sosyal ortamlara girmekten çekindikleri, kendilerini göstermek istemedikleri ve genelde evde vakit geçirmeyi tercih ettikleri bilinmektedir. Kişilerin daha iyi görünen bir bedene sahip olma istekleri onları sağlıklı beslenme, spor yapma ve diyet planı hazırlama gibi konulara yönelmelerini sağlamaktadır. Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu' na göre (2018), kişinin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan sağlıklı olabilmeleri için gerekli olan egzersizin çok fazla düzeyde ve bilinçsiz olarak yapılması, fayda yerine bağımlılık gibi olumlu olmayan sonuçlar doğurabilmektedir. Tekkurşun-Demir ve Türkeli' e göre (2019), egzersiz olumsuz taraflarını belirtirken dikkat edilmesi gereken önemli kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı, egzersizin görünmeyen yüzü olarak ifade edilebilecek, insanın sağlığını bozabilecek bir tür hastalıktır. Egzersiz Bağımlılığı ölçütleri DSM-IV'in madde bağımlılığı ölçütlerine uygun olarak, sıralananlardan 3 ya da daha fazla özelliği açıkça gösteren, klinik olarak belirgin bozukluk ve sıkıntıya yol açan çok boyutlu bozulmuş egzersiz davranış modeli olarak uygulanır ve ölçülür (Vardar, 2012). Tekkurşun-Demir ve Türkeli' e göre (2019), egzersiz bağımlısı olan kişiler egzersiz yapmayı bırakmakta zorlanmaları, her gün daha fazla egzersiz yapmak istemeleri, egzersiz yapmamaları durumunda kaygı/gerginlik yaşamaları, planlanandan daha fazla süre egzersiz yapmaları, egzersize çok fazla zaman ayırmaları, egzersizi sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi belirtiler ile tanınırlar. Şahin vd. (2014), bireylerin kendi fiziki algıları kadar başkalarının da beden imgeleri hakkında nasıl düşündükleri önemlidir. Çepikkurt ve Coşkun' a göre (2010), başka bireyler üzerinde olumlu izlenim bırakmak isteyen kişiler, tavırlarını dahi buna göre düzenlemektedirler.

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan literatür taramasında yurt içinde egzersiz bağımlılığı, yaşam tatmini ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili birçok araştırma olduğu görülmüştür (Yetim, 1991; Özer ve Karabulut, 2003; Kundakçı, 2005; Keser, 2005; Eren Gümü, 2010; Çağlar, Dinçyürek ve Arsan, 2012; Bingöl, 2015; İsmail, 2018; Işık, Çiçek ve Karataş, 2019; Eravşar, 2020). Ancak bu kavramların birlikte ele alındığı bir araştırmanın bulunmadığı görülmüştür. Bu açıdan yapılan çalışmanın ilgili literatürde katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmada genel araştırma modellerinden birisi olan nicel araştırma modeli benimsenerek bu kapsamda ilişki tarama deseni kullanılmıştır. Çalışmanın etik kurallara uygunluğu Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının 01.06.2022 tarih ve E.42371 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Evren ve Örneklem

Evren, araştırmada toplanacak verilerin analizi elde edilecek sonuçların geçerli olacağı, yorumlanacağı grup olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk vd., 2016). Bu kapsamda araştırmanın evrenini; Ağrı ilinde yer alan fitness merkezleri oluşturmaktadır. Örneklem (sample) belli bir evrenden, belli kurallara göre seçilmiş ve seçileceği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük kümedir (Karasar, 2000). Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemine göre Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Fitness merkezinde spor yapmakta olan 186 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Araştırmada veri toplama aracı dört bölümden oluşmakta ve bu bölümlerde kişisel bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Yaşam Tatmini Ölçeği yer almaktadır. Ölçeklerin kullanım izni için mail yolu ile gerekli izin başvuruları yapılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmada kullanılacak demografik özellikleri belirlemek için cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma-yapmama durumu, spor yapma süresi gibi değişkenler ele alınmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ). Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 16 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipindedir. "Ölçekten alınan puanların yüksek olması kaygı düzeyinin yüksel olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin 1. maddesi olumsuz maddedir ve ters

kodlanmıştır. Bu araştırma özelinde ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha=,932$ olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Tatmini Ölçeği. Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen yaşam tatmini ölçeği Türkçe'ye Bekmezci ve Mert (2013) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve 7' li likert tipindedir. Bu araştırma özelinde ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek "aşırı odaklanma ve duygu değişimi", "bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma", "tolerans gelişimi ve tutku" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. EBÖ toplam 17 maddeden oluşmakta, ölçekte ters madde içermemekte ve 5'li likert tipindedir. Bu araştırma özelinde Cronbach Alfa değerleri aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda ,78; bireysel- sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunda ,75; tolerans gelişimi ve tutku boyutunda ,79 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi anket formları ile fitness merkezinde yüz yüze olarak yapılmıştır. Anketler araştırmacılar tarafından dağıtılırken etik ilkeler çerçevesinde gerekli açıklamalar hem yazılı hem de sözlü olarak bildirilmiştir. Ayrıca katılımcılara araştırmanın amaçları açıklanacak ve gönüllülük esasına vurgu yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programından yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikler olan yüzde, aritmetik ortalama, maksimum ve minimum değerleri incelenmiştir. Verilerin dağılımının normallik yapısı için skewnes-kurtosis analizleri yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hipotez testleri için parametrik testlerden t- testi uygulanmıştır. Çıkarımsal istatistikler için Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Sporcu Lisansına Sahip Olup Olmama ve Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%	
Cinsiyet	Kadın	59	31,7	
	Erkek	127	68,3	
	Total	186	100	
Sporcu Lisansı	Var	83	44,6	
	Yok	103	55,4	
	Total	186	100,0	
		Min	\bar{x}	Max
Spor yapma süresi		1,00	4,63	20

($p<0.05$)

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %31,7' sinin kadın, %68,3 'ünün erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %44,6' sının sporcu lisansına sahip olduğu, %55,4'ünün ise sporcu lisansına sahip olmadığı

görülmektedir. Katılımcıların spor yapma süreleri maksimum 20 yıl, minimum 1 yıl olduğu, katılımcıların ortalama spor yapma süresinin de 4,63 yıl olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarına Göre Dağılımı

	Ölçekler	N	\bar{x}	Min	Max
EBÖ	Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	186	18,56	5,00	34,00
	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	186	32,84	16,00	86,00
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	186	55,95	23,00	95,00
	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	186	26,22	9	35
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	186	16,49	6	48
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	186	13,24	4	54

($p < 0.05$)

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların yaşam tatmini ölçeği toplam puanının ortalaması 18,56, maksimum 34,00 ve minimum 5,00 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanının ortalaması 32,84, maksimum 86,00 ve

minimum 16,00 olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanının ortalaması 55,95, maksimum 95,00 ve minimum 23,00 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t- Testi Analizi

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	t	p
Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	Kadın	59	19,25	6,25	,976	,331
	Erkek	127	18,24	7,20		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Kadın	59	30,47	17,30	-1,343	,183
	Erkek	127	33,95	14,40		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Kadın	59	55,11	9,43	-,752	,453
	Erkek	127	56,34	12,11		
EBÖ Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	59	26,49	4,37	,531	,596
	Erkek	127	26,09	5,46		
EBÖ Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	59	16,00	5,14	-,842	,401
	Erkek	127	16,72	6,07		
EBÖ Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	59	12,62	3,72	-1,354	,178
	Erkek	127	13,52	5,13		

($p < 0.05$)

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların bütün puan türlerinde cinsiyet değişkene göre istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir

Tablo 4. Katılımcıların Sporcu Lisansına Sahip Olup Olmama Değişkenine Göre t- Testi Analizi

Ölçekler	Sporcu Lisansı	N	\bar{x}	Standart sapma	t	P
Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	Var	83	18,62	7,13	,109	,913
	Yok	103	18,51	6,76		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Var	83	32,08	15,90	-,603	,547
	Yok	103	33,46	15,06		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Var	83	57,25	11,91	1,389	,167
	Yok	103	54,91	10,77		
EBÖ Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Var	83	26,91	4,79	1,685	,094
	Yok	103	25,66	5,35		
EBÖ Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Var	83	17,16	6,06	1,414	,159
	Yok	103	15,95	5,54		
EBÖ Tolerans Gelişimi ve Tutku	Var	83	13,16	3,91	-,195	,846
	Yok	103	13,30	5,32		

($p < 0.05$)

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların ölçek puanlarını istatistiksel olarak anlamli bir farklılık

olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam
Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	1		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	-0,58	1	
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	,032	,167*	1
EBÖ Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0,46	-,125	
EBÖ Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0,16	,273**	
EBÖ Tolerans Gelişimi ve Tutku	,008	,201**	

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiğinde; katılımcıların yaşam tatmini toplam puanları ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, egzersiz bağımlılığı toplam puanı ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu ancak bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı toplam puanları ile egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz

bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde egzersiz bağımlılığın bütün alt boyutları ile yaşam tatmini ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı toplam puanları ile egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Yaşam Tatmini Toplam, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Spor Yapma Süresi
Spor Yapma Süresi	0,26	-,057	,205**	1

(p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların spor yapma süresi değişkeni ve egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu, spor yapma süresi değişkenine ile sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Katılımcıların spor yapma süresi değişkeni ile yaşam tatminleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek çıkması dikkat çekici bir sonuçtur. Bununla birlikte istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmamasının temel nedeninin ise her iki grubun da halihazırda yapmış oldukları fitness sporunun bedensel görünümüne yönelik beklentilerini karşılayacak düzeyde etki etmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatür bu araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Pekdağ ve Coşkun (2010) ile Telli ve Ünal'ın (2016), yapmış oldukları araştırmalarda kadın ve erkek bireyler arasında sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde bu araştırmanın aksi yönünde bulgulara ulaşılmış olan araştırmalar da yer almaktadır. Bilbek ve Yılmaz'ın (2014), yapmış oldukları çalışmada kadın öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Tartışma

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Tablo 2. İncelendiğinde, katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri ile egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ise düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 3. İncelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte erkek katılımcıların puan

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasının temel nedeni olarak, günümüz dünyasında değişen kültürle birlikte kadınların da bütün sosyal yaşam alanlarında olduğu gibi sporda da erkek bireyler kadar aktif bir şekilde yer

alması ve dolayısıyla her iki grubun da benzer düzeylerde egzersiz yapmalarından kaynaklı olabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde Demirel ve Cicioğlu (2020), yapmış oldukları bir araştırmada benzer sonuçlara ulaşmış ve egzersiz bağımlılığında cinsiyet değişkeninin önemli bir faktör olmadığını ifade etmişlerdir. Literatürde bu sonucu destekler nitelikte cinsiyete göre, egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık bulmayan araştırmalar yer almaktadır. Vardar, Toksöz ve Süt'ün (2012), egzersiz bağımlılığını psikopatolojik özelliklere göre incelediği araştırmada egzersiz bağımlılığı toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Aynı şekilde Yeltepe'nin (2005), egzersiz bağımlılığının tanınması gibi unsurları incelediği araştırmada egzersiz bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonuçlarının aksi yönde bulgulara ulaşıldığı da görülmektedir. Tekkurşun- Demir ve Türkeli (2019), çalışmalarında erkek katılımcıların bağımlılık düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam tatmini düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasının temel nedeninin, benzer sosyoekonomik koşullara sahip bireyler olmasından ve dolayısıyla bireysel ve sosyal yaşam memnuniyetlerinin benzer olmasından kaynaklı olabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Hampton ve Marshall (2000) araştırmalarında yaşam tatmin düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit edilmiştir. Vatansever, Ölçücü, Özcan ve Çelik (2015) ile Elçi, Doğan ve Gürbüz'ün (2019), yapmış oldukları araştırmalarda katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bununla birlikte bazı çalışmalar incelendiğinde ise yaşam tatmininin kadınların lehine farklılaştığı belirtilmiştir. Buna Aydın'ın (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırma ve Gülaçtı, Gür ve Çiftçi'nin (2017), öğretmen adaylarının katılımı ile yapmış olduğu araştırma da örnek olarak gösterilebilir. Balcı ve Koçak (2017) ile Erdem ve Ergüney'in (2005), yapmış oldukları araştırmalarda görüldüğü gibi erkeklerin daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların bütün puan türlerinde sporcu lisansına sahip olup olmama değişkene göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmamasının temel nedeni olarak her iki

grubun da halihazırda aktif olarak fitness yapması ve dolayısıyla egzersize aktif olarak katılım noktasında benzer durumda olmalarından kaynaklanabilir. Hazar ve Koç'un (2020), bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylere yönelik yapmış oldukları bir araştırmada spor yapan ve lisanslı sporcuların yaşam tatmini düzeylerinin spor yapmayan ve lisanslı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Erman'ın (2017), yaptığı araştırma sonuçlarına göre de spor

yapmayan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vatansever'in (2017), yaptığı bir araştırma sonucuna göre de lisanslı spor yapan ergen bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin yapmayanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların yaşam tatmini toplam puanları ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, egzersiz bağımlılığı toplam puanı ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu ancak bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı toplam puanları ile egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılık puanları arasındaki korelasyonun pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı çıkmasının temel nedeni olarak, bireylerin kendi bedenlerine ilişkin algılarının aynı zamanda sosyal ilişkilerini de şekillendirmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının yüksek olması beraberinde bu kaygılarını azaltacak veya ortadan kaldıracak birtakım çözüm yollarına baş vurmalarını gerekli hale getirmektedir ve bu problem durumuyla baş edebilmenin yegane yollarından birisinin de egzersiz olduğu düşünüldüğünde elde edilen istatistiksel sonucun doğal olduğu söylenebilir. Bahçivan'ın (2020), fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyumları üzerine yapmış olduğu bir araştırmada, haftada 1- 3 kez egzersiz yapanların puan ortalamalarının haftada 4-6 kez egzersiz yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tabuk'un (2009), yapmış olduğu bir araştırmada, profesyonel sporculuk süresi ile yaşam doyum düzeyleri arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Çolakoğlu ve Başaran'ın (2018), yapmış oldukları bir araştırmada, spor yapmayan ve 1 yıldır spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, diğer yıl gruplarına göre daha yüksek olduğunu bulunmuştur.

Katılımcıların spor yapma süresi değişkeni ve egzersiz bağımlılıkları arasında korelasyonel olarak doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu, spor yapma süresi değişkeni ile sosyal görünüş kaygıları arasında ise ters yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların spor yapma süresi değişkeni ile yaşam tatminleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor yapma süreleri arasında doğrusal yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmasının temel nedeni olarak, egzersiz bağımlılığının gelişmesinde "tölerans gelişimi" olarak ifade edilen "davranış süresi ve sıklığındaki artış" gösterilebilir. Bireyin herhangi bir davranışa bağımlılık geliştirmesinde temel etkenlerden birisinin de o davranışa yönelimin süre ve sıklığı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu durum hem bağımlılığa giden süreçte önemli bir etken iken aynı zamanda bağımlılığın

bir sonucu olarak da kabul edilmektedir. Literatür incelendiğinde, İlbak ve Altun' nun (2020), yapmış oldukları bir araştırmada egzersiz süresi ile bağımlılık düzeyi arasında doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay (2011), Cicioğlu, Tekkurşun-Demir, Bulğay ve Çetin (2019), Arslanoğlu vd., (2021)' nun yapmış oldukları araştırmaların ortak sonucu olarak, bireylerin egzersize katılım süreleri ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hazar ve Şenbakar (2020), yapmış oldukları çalışmada, bireylerin spora katılım yılı arttıkça yaşam tatmini düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Sonuç olarak; katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor yapma süreleri ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü ve anlamlı çıkmış olması, egzersiz bağımlılığına giden yolda sosyal görünüş kaygısının ve spor yapma süresinin önemli birer faktör olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bağımsız değişkenler temelinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasının temel nedeni olarak araştırma grubunun homojen yapıdaki bireylerden oluşması gösterilebilir. Ayrıca araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan bireylerin sayısının daha fazla olması ve heterojen bir gruptan oluşması araştırma sonuçlarında farklılık yaratabilirdi ve bu durum araştırmanın temel sınırlılığı olup sonraki dönemlerde yapılacak benzer araştırmalarda bu sınırlılığın dikkate alınması önerilebilir.

Kaynaklar

- Arslanoğlu C., Acar K., Mor A., Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Aydiner, B, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, T.C. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bahçivan, O. (2020). Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları, Yaşam Doyumları Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, T.C Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Balci, Ş., Koçak, M, C. (2017). Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul.
- Barış, G. (2014). Bir Proje Olarak Beden, The Brand Age, s. 30-33.
- Bavlı Ö., Kozanoğlu M., Doğanay A. (2011). Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi. T.C Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 13(2), 150-153.
- Bekmezci, M., Mert, İ, S. (2018). Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (8).
- Bilbek, M., Yılmaz, C, Y. (2014). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 12(2), 105-112.
- Bingöl, E. (2015). Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Büyükköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 106-116.
- Çepikkurt, F., Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmginden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1(17),120.
- Çınar, H., Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-465.
- Çolakoğlu, M., Başaran, Z. (2018). Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerde Sosyal Görünüş Kaygısının Spor Yapan ve Yapmayan Açısından İncelenmesi. E R P A International Congresses on Education, Istanbul / Turkey 28 June -1 July 2018 455-460.
- Demir, G. T., Türkeli A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demirel, H, G., Cicioğlu H. İ. (2020) . Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242- 254.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 39, 151-159.
- Elçi, G., Doğan, M., Gürbüz, B (2019). Bireylerin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 93–106.
- Eraşar, H (2020). Rekreasyonun Psikolojik İyilik Ve Yaşam Tatminine Etkisi. Ankara: İksad Yayınevi.
- Erdem, N., Ergüney, S. (2005), Koroner Arter Hastalarında Yaşam Kalitesinin Ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 8(3), 1-9.
- Eren Gümüş, A. (2010). Uygulamalı Grup Rehberliği Programları Dizisi Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma. Ankara: Nobel Yayınları.
- Erman, M, S. (2017). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı ve Sosyal Görünüş Kaygı

- Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Gülaçtı, F., Gür, R., Çiftçi, Z. (2017). Öğretmen Adaylarının Özgeçmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Pegem Atif İndeksi, 473-484.
- Hampton, N, Z., Marshall, A. (2000). Culture, Gender, Self-Efficacy And Life Satisfaction: A Comparison Between Americans And Chinese People With Spinal Cord Injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-28.
- Hazar, K., Senbakar, K. (2020). The Relationship between Exercise Addiction and Satisfaction with Life in Physical Education and Sport Department Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(1), 12-17.
- Hazar, K., Koç, A, F. (2020). Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541- 554.
- Işık, M., Çiçek, B., Karakaş, Y. E. (2019). Sosyal Sermaye Üniversite Yaşamından Tatmini Nasıl Etkiler. Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Kongresi, 608-618, Şırnak.
- İlbak, İ., Altun, M. (2020). Sedanter Olmayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. T.C Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 11-19.
- İsmail, M. (2018). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Cinsel Benlik Şeması ve Sosyal Görünüş Kaygısı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler, 10.
- Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keser, A. (2005). "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama". *Çalışma ve Toplum*, 4, 77-95.
- Korkmaz, S., Mansur, F. (2018). Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Beden Suçluluğunun Diyet Planlarına Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (Asead)*, 5(3), 21-34.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö., Erturan İlker, G., Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 1, 90-97.
- Özer, M., Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*. 6(2), 72- 74.
- Pekdağ, F., Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1,17-24.
- Seki, T., Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E., Kumcağız, H. (2014). Self-esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students [Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı: Ortaokul Öğrencilerinin İncelenmesi]. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(3), 152–159.
- Tabuk, M, E. (2009). Elit Sporcularda İş-Aile Çatışması Ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865- 874.
- Tekkurşun-Demir, G., Türkeli A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Telli, E., Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması. T.C. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 134-146.
- Vardar, E (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)*, 21(3), 163-173.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., Süt, N. (2012). Egzersiz Bağımlılığı Ve Psikopatolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Vatanserver, S. (2017). Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vatanserver, Ş., Ölçücü, B., Özcan G., Çelik, A. (2015). Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *The Journal of International Education Science*, 2(2), 63-73.
- Yeltepe, H. (2005). Egzersiz Bağımlılığının Tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" in Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmasının Yapılması. Yüksek Lisans Tezi, T.C Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu Açısından Yaşam Doyumu. Yayımlanmamış Doktora Tezi, T.C Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yiğit, R., Dilmaç, B., Deniz, M, E. (2011). "İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması". *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.



The Effect of an Intensive One-Month Training Period on Race Performance of a Master Category Road Cyclist Based on In-Season Multiple Performance Analysis

Muhammed Yavuz Kılınc^{1,a}

Özgür Nalbant^{1,b}

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye

Research Article

History

Received: 05/04/2023

Accepted: 25/06/2023

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the effect of intensive one-month training periodization based on in-season multiple performance analysis on the racing performance of a master category road cyclist. A male athlete aged 44 years, height 178 cm, weight 79 kg, body mass index 25, and age 44 years, height 178 cm, weight 79 kg, and body mass index 25 actively competing in the road cycling master category over the age of 40 years participated in the study voluntarily. Our study was conducted between 01.09.2022/02.10.2022 for the race in the 2022 season race calendar (Fethiye Lycian Grandfounda 02.10.2022). Anthropometric (subcutaneous fat) measurements and Functional Threshold Power (FTP) tests were performed as pre- and post-tests in a multiple analysis system (APPA). Anthropometric measurement (subcutaneous fat) Maximal Heart Rate, Mean Heart Rate, Mean Power, Normalized Power, Maximal Power, Mean Speed and Mean Cadence values were taken from the pre and post test data and numerical comparison was made. Pre and post test values showed a decrease in body weight and fat ratios in anthropometric measurements. Positive differences were determined in heart rate and power values from the data obtained from FTP test values. Our cyclist who participated in the study ranked 3rd among 15 participants in the master category. He also ranked 1st in the UCI Grand Fondo 20 November 2022 (40-44 age master group) with the same training program (with loading intensity changes). Based on the data we obtained, it can be said that multiple analysis system test results and individual training periodization are effective. The training model and periodization we applied can be a model for cyclists and coaches who will work in this field.

Keywords: Road cycling, Performance, Functional Threshold Power

Master Kategorisi Yol Bisikletçisinin Sezon İçi Çoklu Performans Analizine Bağlı Yoğun Bir Aylık Antrenman Periyotlamasının Yarış Performansı Üzerine Etkisi

Süreç

Geliş: 05/04/2023

Kabul: 25/06/2023

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

Öz

Çalışmanın amacı; master kategorisi yol bisikletçisinin sezon içi çoklu performans analizine bağlı yoğun bir aylık antrenman periyotlamasının yarış performansına üzerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya 40 yaş üstü aktif olarak yol bisikleti master kategorisinde müsabık olan yaşı 44, boyu 178 cm., ağırlığı 79kg. ve beden kütle indeksi 25 olan bir erkek sporcu gönüllü olarak katıldı. Çalışmamız 2022 sezonu yarış takviminde yer alan (Fethiye Likya Grandfounda 02.10.2022) yarışına yönelik 01.09.2022/02.10.2022 tarihleri arasında yapıldı. Çoklu analiz sisteminde (APPA) ön ve son test olarak antropometrik (deri altı yağ) ölçümleri ve Fonksiyonel Eşik Güç (FTP) testleri yapıldı. Ön ve son test verilerinden Antropometrik ölçüm (Deri altı yağ) Maksimal Kalp Atım Sayısı, Ortalama Kalp Atım Sayısı, Ortalama Power, Normalize Power, Maksimal Power, Ortalama Hız ve Ortalama Kadans değerleri alınarak sayısal olarak karşılaştırma yapıldı. Ön ve son test değerleri antropometrik ölçümlerde vücut ağırlığı ve yağ oranlarında düşüş belirlenmiştir. FTP test değerlerden elde edilen verilerden kalp atım sayı ve power değerlerde pozitif yönde farklılıklar belirlenmiştir. Çalışmaya katılan bisikletçimiz master kategorisinde 15 katılımcı içerisinde 3. olmuştur. Ayrıca aynı antrenman programı (yüklenme şiddetleri değişiklikleri ile) uygulamaları ile UCI Grand Fondo 20 Kasım 2022 de (40-44 yaş master grubu) 1. olmuştur. Elde ettiğimiz verilere dayanarak çoklu analiz sistemi test sonuçları ve bireysel antrenman periyotlamasının etkin olduğu söylenebilir. Uyguladığımız antrenman model ve periyotlaması bu alanda çalışma yapacak bisikletçi ve antrenörlere model oluşturabilir.

Anahtar Kelimeler: Yol bisiklet, FTP, Performans, Fonksiyonel Eşik Güç

^a yavuzkinc96@gmail.com

^b <https://orcid.org/0000-0003-3251-5909>

^b ozgur.nalbant@alanya.edu.tr

^b <https://orcid.org/0000-0002-2727-3522>

How to Cite: Kılınc and Nalbant (2023). Master Kategorisi Yol Bisikletçisinin Sezon İçi Çoklu Performans Analizine Bağlı Yoğun Bir Aylık Antrenman Periyotlamasının Yarış Performansına Üzerine Etkisi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(1): 16-22.

Giriş

Bisiklet, dünyada her yaş kategorisi ve yol, dağ vb. değişik formlarda yarışları yapılan oldukça popüler bir spor dalıdır (Friel,2012). Her yaş grubunun her türlü doğal koşulda bu sporu yapabilmesi ve sağlığa olumlu etkileri de ilgi çeken diğer cazip yönleridir (Dijk vd,2017).

Bisiklet sporu kullanılan malzeme, rüzgar ve yağış gibi dış koşullar ve yapılan antrenmanlar performansı etkilediğinden buna bağlı çok yönlü yapısal bir özellik göstermektedir (Lucia ve ark.,1999; Broker, 2003).

Yol bisikleti, döngüsel doğası, büyük antrenman hacimleri ve yüksek yoğunlukları ile karakterize edilen son derece zorlu bir dayanıklılık sporudur(Lucia ve ark., 2001; Plews ve ark., 2013). Aktivite, bisikletçinin tipolojisine ve yarışın özelliklerine (uzunluk, yükseklik artışı, kütle veya bireysel başlangıç, vb.) göre açık fizyolojik farklılıklara sahip birkaç farklı disiplinden oluşur(Mujika ve Padilla, 2001). Bu farklılıklara bağlı olarak başarılı olabilmek için bisikletçinin sahip olduğu özellikler ile antrenman modeline uygun test verileri elde edilmesi ve elde edilen verilere göre antrenman periyotlaması yapılması önem arz edilmektedir. Özellikle hangi özelliklerin belirlenmesi ve başarıdaki yeri irdelenmelidir. Yapılan çalışmalarda antropometrik özellikler, fizyolojik özelliklerden MaxVO₂, kalp atım sayıları, laktat düzeyleri, solunum değerleri, Power (güç), Fonksiyel Eşik Düzeyleri (FTP) ve normalize güç değerlerinin belirlenmesi üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Mujika ve Padilla, 2001; Lucia ve ark., 1998; Baron, 2001 ve Sitko ve ark., 2022). Bununla birlikte son yapılan çalışmalarda power (güç) verilerinin kalp atım sayıları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Javaloyes ve ark., 2019; Passfield ve ark., 2017 ve Shcherbina ve ark., 2017).

Power (Güç), enerji aktarım hızının bir ölçüsü olan fiziksel bir niceliktir. Bu nedenle, işin zamana göre yapılma oranı olarak tanımlanabilir ($P (Güç)=W (iş) / t (zaman)$). Dolayısıyla Güç, saniyede tüketilen enerji miktarıdır. Güç, bir birim yer değiştirmeye neden olmak için gereken kuvvet miktarı olarak da tanımlanabilir. Bisikletçilerde güç alt formlarından ortalama güç, fonksiyonel güç ve normalize güç değerleri de kullanılmaktadır. Ortalama güç değeri belirli süre içerisinde pozitif ve negatif yüklenmeler dahil yapılan işin zamana bölünmesi ile elde edilirken normalize güç değeri ise yapılan işin sadece pozitif (yüklenme) değerlerinin zamana bölünmesi ile elde edilmektedir. Normalize güç değeri ortalama güç değerinden (aynı zaman diliminde yapılan uygulamalarda) büyüktür. Fonksiyonel Eşik güç değeri ise bisikletçinin belirli bir eşik (anaerobik eşik) aralığında güç değerlerini sürdürebilirlik düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Dijk vd,2017). Araştırmacıların özellikle son yıllarda yarışların karakteristik özelliği ile uyumlu olan fonksiyonel eşik güç değerlerini (FTP) belirleme ve buna göre antrenman zonlarını oluşturma üzerinde çalışmalarını yoğunlaştırmış oldukları görülmektedir (Morgan ve ark., 2019; Sitko ve ark., 2022). Bu durum fonksiyonel eşik güç

değerleriyle antrenman yüklenme alanları (zone) oluşturulmasında da önemli bir yer teşkil etmektedir (Inglis ve ark., 2019).

Bu görüşler doğrultusunda çalışmamızın amacı master kategorisi yol bisikletçisinin sezon içi çoklu performans analizine bağlı yoğun bir aylık antrenman periyotlamasının yarış performansına üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Çalışmaya 40 yaş üstü aktif olarak yol bisikleti master kategorisinde müsabık olan yaşı 44, boyu 178 cm., ağırlığı 79 kg. ve beden kütle indeksi 25 olan bir erkek sporcu gönüllü olarak katıldı. Çalışmamız 2022 sezonu yarış takviminde yer alan (Fethiye Likya Grandfounda 02.10.2022) yarışına yönelik 01.09.2022/02.10.2022 tarihleri arasında yapıldı.

Çalışmada deri altı yağ ölçümleri alındı. Skinfold kaliperle antropometrik protokollere uygun olarak ölçümler Biceps, Triceps, Pectoral, Cubscapula, İliac, Abdomen ve Quadriceps bölgelerinden alındı. Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde Lange formülü kullanıldı.

Lange Formülü

$$\%Yağ=(biceps+ticepsr+subscapual+pectoral+abdo+iliac+quadriceps) \times 0.097 + 3.64$$

Fonksiyonel Eşik Testi için Elit Direto XRT (İtalya) stabil powermetre kullanıldı. Ölçümlerde gönüllü bireyin Pinarello Dogma F8 54 kadro yol bisikleti kullanıldı.



Şekil 1. Testte kullanılan Elit Direto XRT Powermetre ve Yarış bisikleti (PINERELLO)



Şekil 2. Kalp Atım Sayısı Sensor İGSPORT

FTP Test protokol (FTP/60 dk)

FTP protokolleri farklı olmakla beraber genel olarak 20 dk ve 60 dk kullanılmaktadır (Borszcz ve ark., 2018) Çalışmamızda yarış sezonunda olmamıza bağlı ve yarış karakteristik özelliklerini taşımasından dolayı FTP 60 dk test tercih edilmiştir.

Isınma 20 dk (100-125 Watt/ 15 dk sonra 15 sn sprint yüklenme 5 adet)

Isınma 20 dk (100-125 Watt/ 15 dk sonra 15 sn sprint yüklenme 5 adet)

FTP60 dk Test; Yarış koşullarında kendi istediği şekli ile Maksimal Yüklenme (175-250 watt aralığında)

Soğuma; 15 dk (75-100 Watt)



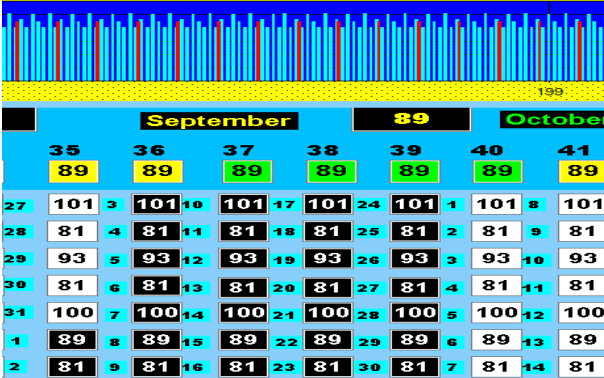
Şekil 3. FTP 60 dk Test

*Test FTP 206 watt / 2.9 watt/kg olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Zone Referans Bölgeleri, FTP60 test Sonuçlarına Göre Kalp Atım Sayısı ve FTP60 Zone Antrenman Bölgeleri (Allen ve Coggan, 2010).

ZONE REFERANS		FTP TEST DEĞERLERİNE GÖRE			
KALP ATIM SAYI	POWER	KALP ATIM ZONE BÖLGELERİ /		POWER ZONE BÖLGELERİ	
FTP HRT	FTP POWER	Z1	Z2	Z3	Z4
75-81	50-59	122	132	126	136
82-89	60-74	134	145	138	170
90-93	75-89	147	152	172	205
94-99	90-104	153	161	207	239
100-101	105-119	163	165	242	274
102-103	120-129	166	168	276	297
104-105	130-150	170	171	299	345

Şekil 4. Mezo (4 Haftalık/31 gün) Planlama (Yüklenme Şiddetleri)



Bulgular

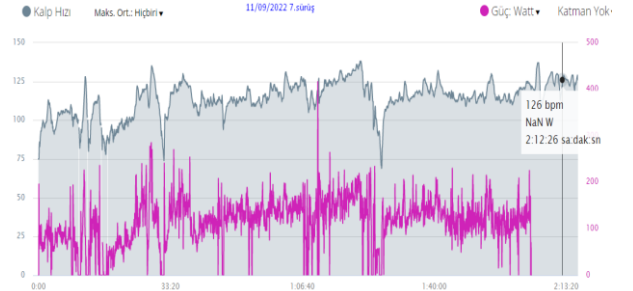
Yapılan çalışmada elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Bisikletçinin Beden Kompozisyonu Değerleri

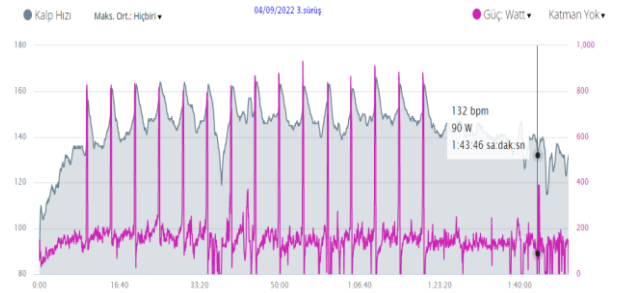
PARAMETRE	Ön Test	Son Test
Yaş (yıl)		44
Boy (cm)		176
V.Ağırlık (kg)	79	76
Spor Yaşı (yıl)		10

Uygulanan Antrenman Program

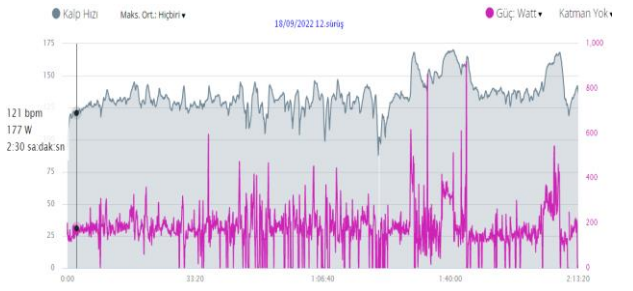
Mezo panlama şiddetlerine göre 4 haftalık antrenman periyotlamasında ortalama yüklenme şiddeti haftalık % 89 olarak belirlendi. Haftalık iç dağılım FTP power test değerlerine göre şiddetleri 1. Gün Z3 (% 89), 2.gün Z3 (%81), 3.gün Z4 (%101), 4.gün Z3 (%81), 5.gün Z4 (%93), 6.gün Z3 %81 ve 7.gün Z4 (%100) olarak değerlendirildi. Bir aylık sürede yüklenme şiddetleri her hafta aynı şekilde düzenlendi. Aylık ortalama yüklenme şiddeti % 89 olarak uygulandı. Antrenman programlarında toparlanma, aralıklı yüklenme ve steady power yüklenme şeklinde bir model döngüsü uygulandı.



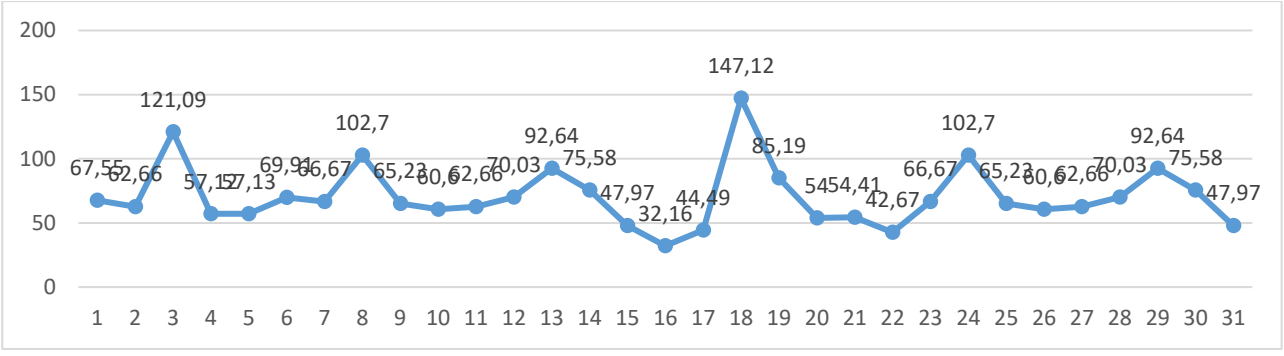
Şekil 5. Toparlanma Antrenmanı (ZONE 1)



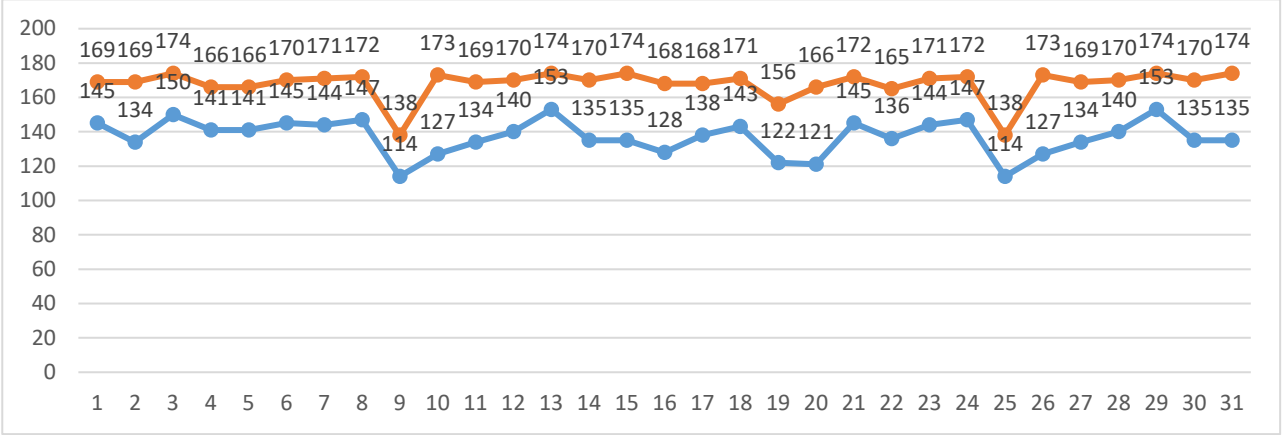
Şekil 6. Aralıklı Yüklenme Antrenmanı (ZONE 4)



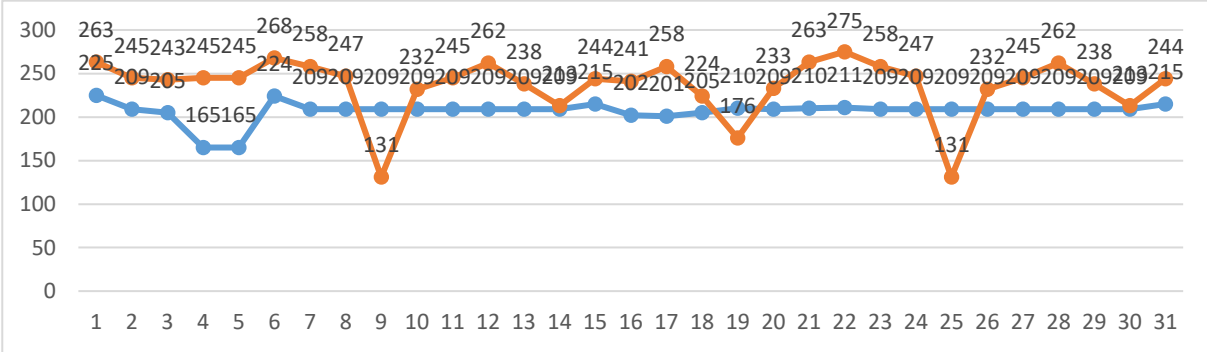
Şekil 7. Sabit Yüklenme Antrenmanı



Şekil 8. Bir Ayda Günlük Geçilen Mesafe (Mesafe Km. cinsinden verilmiştir.)



Şekil 9. Bir Ayda Günlük Geçilen Mesafede Ortalama ve Maksimal Kalp Atım Hızları (dk/atım)



Şekil 10. Bir Ayda Günlük Geçilen Ortalama Power (Güç) ve Normalize Power (Güç) (watt)



Şekil 11. Bir Ayda Günlük Geçilen Maksimal Güç (Power) (watt)

Tablo 3. Araştırmaya katılan bisikletçinin Fiziksel Değişim Değerleri

PARAMETRE	Ön Test	Son Test
Boy (cm)	176	176
V.Ağırlık (kg)	79	76
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	13,92	12,25

Tablo 4. Antrenman Periyotlamasında Min–Max ve Ortalama Değerler

PARAMETRELER	Ant.GünSayısı	Min	Max	Ortalama
Günlük Geçilen km	31	32,16	147,1	70,4±23,8
Ortalama Kalp Atım Sayısı (atım/dk)	31	114,0	153,0	137,0±10,2
Maksimal Kalp Atım Sayısı (atım/dk)	31	138,0	174,0	167,8±8,7
Ortalama Güç (watt)	31	165,0	225,0	206,9±12,1
Normalize Power (Watt)	31	131,0	275,0	236,1±33,9
Maksimal Power (Watt)	31	416,0	1149,0	797,7±208,7

Tartışma

Çalışmaya katılan sporcunun boyu 176 cm.[\[D1\]](#) vücut ağırlığı ön teste 79 kg. ve son teste 76 kg. ve vücut yağ yüzdesi ön testte %13,92 ve son teste ise %12,25 olarak belirlendi. Izquierdo ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da boy 1.81±0.16 m., vücut ağırlığı 67.1±15.2 kg. ve vücut yağ yüzdesi de %5.8±1.0% olduğu görüldü(Izquierdo ve ark., 2004).

Yapılan çalışmada ortalama kalp atım sayısı 137±10.2 atım/dk. olarak belirlenirken, Borszcz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada FTP₆₀ 164±11 kalp atım sayısı olduğu görüldü(Borszcz ve ark., 2018). Bourgois ve arkadaşları 149 kalp atım sayısı/dk (Bourgois, ve ark 2004)., Neumayr ultra dayanıklılık bisikletçilerinde ortalama kalp atım sayılarını 131 atım sayısı (% 71-%75oranında) olduğunu belirtmiştir (Neumayr ve ark., 2015). Impellizzeri ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada maksimal kalp atım sayılarını bisikletçilerde yaz dönemi 179±7,0 kış dönemi de 178,4±6,8 (Impellizzeri ve ark. 2001) ve Padilla ve ark yaptığı çalışmada ortalama kalp atım sayısını 163±8 olarak belirlemişlerdir(Padilla ve ark., 2000). Genel olarak çalışmaya katılan bisikletçimizin FTP₆₀ test verileri ile kısmen benzerlik göstermektedir. Kalp atım sayıları değerlerinde değişkenlikler beklenmektedir. Bu değişkenler; bireysel özellikleri, antrenman süreçleri motivasyon düzeyleri, akut ve kronik yorgunluk düzeyleri gibi birçok faktöre bağlı ve etkileyebilmektedir. Çalışmamız ve diğer veriler arasındaki farklılıkların bu sebeplerden dolayı kaynaklanabileceği ifade edilebilir. Çalışmamızda bisikletçimizde temel olarak gelişimlerin olduğu ve yapmış olduğu antrenman programlarının ve yüklenme aralıklarının stabil tutulması bisikletçimizin gelişimine olumlu etki ettiği ifade edilebilir.

Çalışmamızda bisikletçinin FTP₆₀ Maksimal Kalp Atım sayısı 167.8±8.74 atım/dk, olarak belirlendi. Lefever ve arkadaşları 188,5±7,6 kalp atım sayısı/dk (Lefever ve ark., 2014), Impellizzeri ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada maksimal kalp atım sayılarını bisikletçilerde yaz dönemi 192.2±4.7 kış dönemi de 191,2±4.6 olarak (Impellizzeri ve ark., 2001) ve Bourgois ve arkadaşları 193 ± 12 kalp atım sayısı/dk. (Bourgois ve ark., 2004).

olarak belirlenmiştir. Özellikle FTP_{60dk} testleri belli bir eşik aralığında yüklenme sürekli olmasına bağlı total oluşan yorgunluğun üzerine maksimal çıkışlar bisikletçileri zorlamaktadır. Buna bağlı olarak verilerde değişkenlikler görülebilmektedir.

Maksimal kalp atım sayısının grafiklerde de görüleceği üzerine belirli bir seviyede kaldığı ancak güç değerleri ile ilişkilendirildiğinde maksimal güç değerlerinin artış gösterdiği görülmektedir. Bu veriler yapılan antrenmanların organizmayı (kalp atım sayısı) zora alanlarına girmeden etkin bir antrenman yüklenme süreçleri olduğu ifade edilebilir.

Çalışmamıza katılan sporcunun FTP_{60dk} testleri 206.9±12.17 watt olarak belirlenmiş ve 31 günlük antrenman periyotlaması bu değerler üzerinden yapılmıştır. Impellizzeri ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada maksimal güç değerleri bisikletçilerde yaz dönemi 318±14 kış dönemi de 322±15 olarak belirlemişlerdir (Impellizzeri ve ark. 2001). Lefever ve arkadaşları PT (W) 204.4 ±2.98 (Lefever ve ark.,2014) ve Bourgois ve arkadaşları da 238 watt olarak bildirmişlerdir. Ayrıca FTP_{60dk} testleri Maksimal Güç 797.7±208.771 watt olarak belirlenirken Padilla ve ark yaptığı çalışmada ortalama güç 439±45 olarak belirlemişlerdir(Padilla ve ark., 2000).

Uygulanan antrenman yüklenme alanlarının bisikletçinin özellikle fonksiyonel eşik güç değeri üzerinde etkili olduğu ve gelişim sağladığı görülmektedir. Burada yapılan periyotlamada uygulanan antrenman süreleri ve yüklenme alanlarının iyi belirlenmiş olmasının yanında bisikletçinin disiplinli olarak süre ve yüklenme alanlarını yerine getirmesi de etkili olduğu düşünülebilir.

Çalışmamıza katılan bisikletçinin FTP_{60dk} test 206 watt (2.6 watt/kg) olarak belirlenmiştir. Nimmerichter ve arkadaşları yaptığı benzer çalışmada 3.0±0.3 watt/kg (Nimmerichter ve ark., 2011), Borszcz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada FTP₆₀ 231 ±33 watt/kg., (Borszcz ve ark., 2018), Lefever ve arkadaşları 2,63 watt/kg olarak (Lefever ve ark., 2014), Impellizzeri ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada kilogram güç değerleri

bisikletçilerde yaz dönemi $4,3\pm 0,2$ kış dönemi de $4,2\pm 0,2$ olarak (Impellizzeri ve ark. 2001) ve Padilla ve ark., yaptığı çalışmada da kilogram güç değerlerini $6,4\pm 45$ olarak belirlemiştir (Padilla ve ark., 2000).

Sonuç

Elde ettiğimiz verilere dayanarak çoklu analiz sistemi test sonuçları ve bireysel antrenman periyotlamasının etkin olduğu söylenebilir. Yine yarış performans sonuçları açısından dezavantaj oluşturan faktörlerin belirlenerek bir sonraki yarışa yönelik antrenman periyotlaması yapılması açısından önemli olduğu söylenebilir. Sezon içi Mezo (haftalık) antrenman periyotlaması yapacak master grubu yol bisiklet yarışçıları için örnek veya alternatif bir antrenman programı önerilebilir.

Teşekkür

Antalya Teknokent firmalarından APPA (Atletik Power Performans Akademi) teknik cihaz ve analiz paylaşımlarından dolayı desteklerinden dolayı teşekkür ederiz. Ayrıca çalışmamıza gönüllü olarak katılan Melih BEYHAN'a teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Kaynaklar

- Baron, R. A. M. O. N. (2001). Aerobic and anaerobic power characteristics of off-road cyclists. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(8), 1387-1393.
- Barton, R. (2015). *The Cycling Bible: The complete guide for all cyclists from novice to expert*. Bloomsbury Publishing.
- Borszcz, F. K., Tramontin, A. F., Bossi, A. H., Carminatti, L. J., & Costa, V. P. (2018). Functional threshold power in cyclists: validity of the concept and physiological responses. *International journal of sports medicine*, 39(10), 737-742.
- Javaloyes, A., Sarabia, J. M., Lamberts, R. P., & Moya-Ramon, M. (2019). Training prescription guided by heart-rate variability in cycling. *International journal of sports physiology and performance*, 14(1), 23-32.
- Lefever, J., Berckmans, D., & Aerts, J. M. (2014). Time-variant modelling of heart rate responses to exercise intensity during road cycling. *European journal of sport science*, 14(sup1), S406-S412.
- Lucía, A., Hoyos, J., & Chicharro, J. L. (2001). Physiology of professional road cycling. *Sports medicine*, 31(5), 325-337.
- Lucía, A., Hoyos, J., Carvajal, A., & Chicharro, J. L. (1999). Heart rate response to professional road cycling: the Tour de France. *International journal of sports medicine*, 20(03), 167-172.
- Lucía, A., Pardo, J., Durantez, A., Hoyos, J., & Chicharro, J. L. (1998). Physiological differences between professional and elite road cyclists. *International journal of sports medicine*, 19(05), 342-348.
- Borszcz, F. K., Tramontin, A. F., Bossi, A. H., Carminatti, L. J., & Costa, V. P. (2018). Functional threshold power in cyclists: validity of the concept and physiological responses. *International journal of sports medicine*, 39(10), 737-742.
- Bourgeois, J., Coorevits, P., Danneels, L., Witvrouw, E., Cambier, D., & Vrijens, J. (2004). Validity of the heart rate deflection point as a predictor of lactate threshold concepts during cycling. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 498-503.
- Bourgeois, J., Coorevits, P., Danneels, L., Witvrouw, E., Cambier, D., & Vrijens, J. (2004). Validity of the heart rate deflection point as a predictor of lactate threshold concepts during cycling. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 498-503.
- Broker, J. P. (2003). Cycling Power: Road and. *High-tech cycling*, 147.
- Friel, J. (2012). *The cyclist's training bible*. VeloPress.
- Hunter Allen and Andy Coggan *Training and Racing with a Power Meter Paperback – April 26, 2010*
- Impellizzeri, F., Sassi, A., Rodriguez-Alonso, M. A. N. U. E. L., Mognoni, P., & Marcora, S. (2002). Exercise intensity during off-road cycling competitions. *Medicine & science in sports & Exercise*, 34(11), 1808-1813.
- Inglis, E. C., Iannetta, D., Passfield, L., & Murias, J. M. (2019). Maximal lactate steady state versus the 20-minute functional threshold power test in well-trained individuals: "Watts" the big deal?. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(4), 541-547.
- Izquierdo, M., Ibáñez, J., Häkkinen, K., Kraemer, W. J., Ruesta, M., & Gorostiaga, E. M. (2004). Maximal strength and power, muscle mass, endurance and serum hormones in weightlifters and road cyclists. *Journal of sports sciences*, 22(5), 465-478.
- Javaloyes, A., Sarabia, J. M., Lamberts, R. P., & Moya-Ramon, M. (2019). Training prescription guided by heart-rate variability in cycling. *International journal of sports physiology and performance*, 14(1), 23-32.
- Morgan, P. T., Black, M. I., Bailey, S. J., Jones, A. M., & Vanhatalo, A. (2019). Road cycle TT performance: Relationship to the power-duration model and association with FTP. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 902-910.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristics of male professional road cyclists. *Sports medicine*, 31(7), 479-487.
- Neumayr, G., Pfister, R., Mitterbauer, G., Gaenger, H., Sturm, W., & Hoertnagl, H. (2003). Heart rate response to ultraendurance cycling. *British journal of sports medicine*, 37(1), 89-90.
- Nimmerichter, A., Eston, R. G., Bachl, N., & Williams, C. (2011). Longitudinal monitoring of power output and heart rate profiles in elite cyclists. *Journal of sports sciences*, 29(8), 831-839.

- Padilla, S., Mujika, I., Orbananos, J., & Angulo, F. (2000). Exercise intensity during competition time trials in professional road cycling. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(4), 850-856.
- Passfield, L., Hopker, J. G., Jobson, S., Friel, D., & Zabala, M. (2017). Knowledge is power: Issues of measuring training and performance in cycling. *Journal of sports sciences*, 35(14), 1426-1434.
- Plews DJ, Laursen PB, Stanley J, Kilding AE, Buchheit M. (2013), Training adaptation and heart rate variability in elite endurance athletes: opening the door to effective monitoring. *Sports Med.* 43(9):773-781
- Shcherbina, A., Mattsson, C. M., Waggott, D., Salisbury, H., Christle, J. W., Hastie, T., ... & Ashley, E. A. (2017). Accuracy in wrist-worn, sensor-based measurements of heart rate and energy expenditure in a diverse cohort. *Journal of personalized medicine*, 7(2), 3.
- Sitko, S., Cirer-Sastre, R., & López-Laval, I. (2022). Time to exhaustion at estimated functional threshold power in road cyclists of different performance levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Sitko, S., Cirer-Sastre, R., Corbi, F., & López-Laval, I. (2022). Functional threshold power as an alternative to lactate thresholds in road cycling. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(11), 3179-3183.
- Van Dijk, H., Van Megen, R., & Vroemen, G. (2017). *The Secret of Cycling: Maximum Performance Gains Through Effective Power Metering and Training Analysis*. Meyer & Meyer Sport.



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

The Importance Of Sport In The Development of Body and Mind According to Plato's Philosophy

Eyüp Alsancak^{1,a}

Mehmet Tuncer^{2,b}

¹Sivas Bilim ve Sanat Merkezi, Sivas, Türkiye

²Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, Türkiye

Review

History

Received: 02/02/2023

Accepted: 23/05/2023

ABSTRACT

Plato is one of the important philosophers of Greek philosophy and gave great importance to sports within his understanding of education. Drawing attention to the importance of a healthy body, Plato argued that the strength of the body also positively affects the mental performance of the person. In this respect, Plato saw sports as a tool that helps the development of both the body and the spirit. Plato also considered sports as a tool that helps teach values such as honesty, respect and courage in society. Thus, Plato sports not only as an activity that contributes to the development of the body; it also evaluated it as an area that helps to teach values in society. For this reason, evaluating sports only as a set of mechanical movements may cause us to overlook some important concepts underlying sports. As a matter of fact, in the background, sports provide important skills such as pushing the limits of human nature, experiencing a sense of freedom, fighting for collective work and team success, providing mind-body control, managing decision-making processes, and taking responsibility. While experiencing the pleasure of being able to do these movements at the same time, it also gives the audience this pleasure. In this context, sports and philosophy can be associated with philosophy of education, philosophy of mind, moral philosophy, epistemology and aesthetics. In this text, in the context of Plato's philosophical views, the contribution of sports to people's physical, mental, moral and emotional development is mentioned. Thus, the reflections of sports, which are accepted as an important part of life in Plato's philosophy and increase the quality of life of people, are mentioned.

Keywords: Plato, Philosophy, Sports, Body and Mind

Platon Felsefesine Göre Beden ve Zihin Gelişiminde Sporun Önemi

Süreç

Geliş: 02/02/2023

Kabul: 23/05/2023

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

ÖZ

Platon, Yunan felsefesinin önemli filozoflarından biridir ve eğitim anlayışı içerisinde spora da büyük bir önem vermiştir. Platon, bedenın sağlıklı olmasının önemine dikkat çekerek bedenın güçlü olmasının, insanın zihinsel performansını da olumlu etkilediğini öne sürmüştür. Bu bakımdan Platon, sporu hem bedenın hem de ruhun gelişimine yardımcı olan bir araç olarak görmüştür. Platon, aynı zamanda sporu, toplumda dürüstlük, saygı ve cesaret gibi değerlerin öğretilmesine yardımcı olan bir araç olarak da ele almıştır. Böylece Platon sporu yalnızca bedenın gelişimine katkıda bulunan bir aktivite olarak değil; aynı zamanda toplumda değerlerin öğretilmesine yardımcı olan bir alan olarak da değerlendirmiştir. Bu nedenle sporu yalnızca mekanik hareketler bütünü olarak değerlendirmek, sporun temelinde yatan bir takım önemli kavramları da gözden kaçırmamıza neden olabilir. Nitekim spor arka planda kişiye insan doğasının sınırlarını zorlama, özgürlük duygusu yaşama, kolektif çalışma ve takım başarısı için mücadele etme, zihin-beden kontrolünü sağlama, karar verme süreçlerini yönetebilme, sorumluluk alma gibi önemli beceriler sağlmasına ilave olarak bir sporcu sadece belirli hareketler yapmakla kalmayıp aynı zamanda bu hareketleri yapabilmenin hazzını yaşarken izleyicilere de bu hazzı yaşatır. Bu bağlamda spor ve felsefe önemli ölçüde eğitim felsefesi, zihin felsefesi, ahlak felsefesi, epistemoloji ve estetik ile ilişkilendirilebilir. Bu metinde, Platon'un felsefi görüşleri bağlamında sporun insanların fiziksel, zihinsel, ahlaki ve duygusal gelişimlerine katkı sağlayıcı özellikleri ele alınmıştır. Bununla beraber, Platon felsefesinde hayatın önemli bir parçası olduğu kabul edilen sporun değerinin, insanların yaşam kalitesini artırması bakımından günümüze olan yansımalarına değinilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Platon, Felsefe, Spor, Beden ve Zihin

^a alsancakeyup@gmail.com

^b <https://orcid.org/0000-0002-4200-948X>

^c mehmettuncer58@hotmail.com

^d <https://orcid.org/0000-0002-6231-7607>

How to Cite: Alsancak, E., and Tuncer, M. (2023). Platon Felsefesine Göre Beden ve Zihin Gelişiminde Sporun Önemi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(1): 23-28.

Giriş

Spor, insanın varoluşundan itibaren hem doğaya hem de diğer varlıklara karşı kendini korumak için geliştirdiği hareketlerin geneli olarak ortaya çıkmış olsa da insanın zihinsel ve fiziksel hareketlerinin sosyal ve kültürel hayata yansması ile toplumun sağlıklı bir şekilde eğitilmesi, insanların ruhsal ve sosyal gelişimi ile yaşam kalitesinin artırılmasını için en önemli araçlarından birisi olarak gündelik hayattaki yerini almıştır (Sunay, 2017). İnsanoğlunun zihinsel faaliyetlerinin en önemli göstergesi olarak düşünülmesi, mantıklı çıkarımlarda bulunabilmesi zihinsel varlığının bir yansıması iken, bedene zindelik kazandıran değişik fiziksel aktivitelerle spor yapması bedensel varlığının etkinlik alanının göstergelerinden olmuştur. Bu iki ayrı etkinliğin birbirinden bağımsız düşünülmesi mümkün değildir (Altunya, 2018). Bu haliyle spor Antik Yunan'da yaşamın önemli bir parçası olmuştur. Bunu spor müsabakalarının yapıldığı gymnasium'lerden anlayabiliriz. Nitekim yarışma, rekabet ya da eğlence kültürünün bir parçası olan spor zamanla dönüşerek kişisel gelişimin de en önemli unsurlarından birisi haline gelmiştir. Bu nedenle geleneksel Yunan anlayışında gençlerin atlet veya savaşçı olarak yetiştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Spor ve felsefe arasında insanın sadece fiziksel değil; aynı zamanda etik değerler ve estetik açıdan gelişiminin de insanın yaşam kalitesinde büyük bir yeri olması bakımından güçlü bir bağlantı olduğu görülmektedir. Spor, pek çok felsefi konunun uygulama alanına girmektedir. Sözgelimi disiplin, adalet, çaba, ödül, kazanma ve kaybetme, insan potansiyeli, zinde olmak, güç ve zayıflık gibi kavramlar hem sporun hem de felsefenin alanına giren mühim kavramlardır. Bununla beraber spor, bireylerin kişisel ve zihinsel gelişimleri için bir araç olarak kullanılabilir. Öte yandan felsefe, sporun temel kavramlarını ve yapısını sorgulayarak sporun etiğini, amacını, insanların arasındaki rekabeti, spor yapan insanların motivasyonlarını vb. ele alır.

Spor ve felsefe arasındaki ilişki; sporun bir insanın fiziksel ve zihinsel sağlığını nasıl etkilediği, insanların arasındaki rekabet ve spor etiği gibi konular üzerinden ilerlemektedir. Bu bağlamda, özellikle Antik Yunan felsefesinde, spor ve eğitim arasındaki ilişki önemli bir yer tutmuştur. Platon beden eğitimi ile zihin eğitimi arasındaki bağlantıyı vurgulamıştır.

Platon, insani olarak mükemmelleşmek açısından spor yaparak bedeni güçlü tutmanın öneminden bahsederek beden ve ruhu geliştirmenin gerekliliğini ön plana çıkartmıştır. Fiziksel aktiviteler yapmayı tüm felsefi araştırmalarına dahil ederek sporun bilgelik arayışında ve felsefi arayışta önemli bir temel olduğunu savunmuştur. Öyle ki spor ve fiziksel aktiviteler yapmak sağlıklı bir beden ve felsefi arayışın en temel unsuruyken, sağlığını kaybedenler için de en önemli ilacın yine spor olduğunu savunmuştur (Mendot ve İmamoğlu, 2021).

Platon'un Felsefesinde Sporun Yeri ve Önemi

Spor düşünmeyi, analiz etmeyi, karar vermeyi içerisinde barındıran zihinsel bir alt yapının, bilinçli bir

sürecin ürünüdür. Felsefe ise düşünme, değerlendirme, analitik ve diyalektik beceriler gibi etkinliklerin tamamıdır. Bu nedenle felsefi düşünce ve sportif eğitim ile yaptığı eylem üzerinde düşünen bu düşünceye göre hareket eden, gelişime ve yeniliklere açık olan, eylemlerini bilinçli olarak yapan bireylerin başarılı oldukları görülmektedir. Çünkü davranış ve eylemleri üzerine akıl yürütmeyen kişilerin kendilerini geliştirme imkânı, başarılı olma olasılığı çok zordur. Bu düşünce temelinde bakıldığında insan yaratılmışlar içerisinde en güçlü canlı olmasa bile akıl yürütüp düşünmesi ile doğadaki en üstün varlık, hâkim bir güç olarak yaşamını sürdürdüğü, sürekli kendisini geliştirdiği görülmektedir (Afacan, 2013).

Antik Çağ Yunan felsefesinde insanoğlunun kendi zihinsel çabalarıyla bilgeliğe ulaşarak hayatına bu bilgeliği yansıtacağı ve içerisinde düşünsel bir bilginin olmadığı gelişigüzel yaşanan hayatın değerli olamayacağı fikri temel inançlar arasında yer almaktaydı (Afacan, 2019). Diğer bir söylemle, insan hayatının rastgele ve tek düze bir süreç olmadığı söylenebilir. "Nasıl yaşamalıyım?" sorusu üzerine düşünen ve "Nasıl olmalıyım?" sorusuyla kendisini sürekli geliştiren, kendi yaratılışını ve hayatını bilmek ve anlamak için gayret içerisinde olan bilge bir varlıktır (Selim, 2022). Bu boyutuyla bakıldığında spor insan dışındaki varlıklar için mümkün olmayan sadece insana ait bilinçli olarak yapılan zihinsel ve bedensel aktivitelerin bütünü olan bir olgudur. Çünkü spor yapan birey, yalnızca fiziksel hareketlerle bedenini geliştiren ve onu kullanan bir canlı olarak düşünülmemektedir. Esasen spor; zekanın, duyguların, bedenin ve aklın kolektif çalışmasını gerektiren eğitim süreci içerisinde değerlendirilen bilinçli bir eylemdir. (Erdemli,1997).

Fiziksel hareketler, jimnastik ve beden eğitimi gibi sportif eylemlerin tarihsel süreçte farklı gayelerle kullanıldığı görülmektedir. Yazılı kaynaklara bakıldığında bu konularla ilgilenen filozofların Sokrates, Platon ve Aristoteles'in beden ve ruh sağlığını önceleyen felsefi düşüncelerine rastlamaktayız. Filozoflar yaşadıkları dönemden başlayarak dini ve toplumsal etkileşimle birlikte spor ve beden eğitimi konusunda toplumu bilgilendirmeyi ve yönlendirmeyi önemsemişlerdir (Mendot ve İmamoğlu, 2021).

Geleneksel Yunan anlayışında ve Platon'un felsefi görüşlerinde gençlerin atlet veya savaşçı olarak yetiştirilmesi toplumsal hayat içerisinde önemliken buna karşılık bazı düşünce okullarında ise spora aynı değer verilmediğini de belirtmek gerekir. Örneğin Sofistlerin daha çok önem verdikleri şey insan ideali olarak yurttaş insan yetiştirmektir. Bu bakımdan sofistler ruhları eğitmek, etkili siyaset yapmak; insanı kültürel alanda ve dünya işleri konusunda yurttaşları bilgili kılmak; meclislerde, mahkeme salonlarında, pazar yerlerinde kendi davalarını savunmak veya karşı davaları, tezleri çürütmek konusunda kişileri maharetli ve becerikli kılmayı amaç edinmişlerdir. Bu bakımdan sofistler bambaşka bir insan anlayışını ve farklı bir hayat tarzını temsil etmişlerdir. Bu nedenle Sofistler için bedensel ve fiziksel yetenekleri

geliştirmek birincil hedef olmamıştır (Arslan, 2006). Onlar için önemli alanlar siyaset ve etkili konuşma (belagat) sanatıdır. Sofistler ücret karşılığında insanları bu alanlarda yetiştirerek söz sahibi kişiler olmaları için çaba göstermişlerdir. Bu, onların tamamen zihinsel faaliyetlere yönelik eğitim programı uyguladıkları anlamına gelir ki böyle bir anlayışın Platon felsefesinde yer etmediği görülmektedir.

Platon Antik Yunan Felsefesinde mantık ve sporun insanın bedensel ve zihinsel gelişimiyle birlikte bu gelişimin insan hayatındaki önemi ve değerini ele alıp üzerinde fikirler öne süren ilk filozoflardan birisidir. Platon çocuk ve genç bireylere hayatın en başından itibaren fiziksel egzersizlerin öğretilmesini bunun yansıması olarak da güçlü, zinde, sağlıklı ve estetik görünüm açısından güzel bireyler olmalarını tavsiye etmektedir. Platon'un felsefi görüşlerinde spor, insan bedeninin sağlıklı gelişimi, estetik ve görünüş açısından vücudun denge ve ölçü içerisinde büyüüp gelişmesini ve bu gelişmeyi devam ettirebilmesi için gerekli olan fiziksel aktivitelerin nasıl ve ne şekilde yapılması gerektiğini açıklayan bilim olarak ele alınmaktadır (Altunya, 2018).

Bu yönüyle spor, beden ve zihnin bütünleşmesiyle insanın kendi tecrübe ve deneyimleri sayesinde potansiyelini yani var olan gücünü ortaya koymasına ilave olarak gelişme ve mükemmelleşme yolunda hiç bilmediği özelliklerini keşfetmesini de sağlamaktadır (Bindesen ve Bindesen, 2020). Spor ve diyalektik düşünme hem bedeni hem de zihni koordine eden, sistematik bir şekilde uygulandığında beden ve zihnin sağlıklı çalışmasına katkıda bulunan insanın bilgeliğe ulaşmasında büyük öneme sahip teknik ve teorik kurallar bütününden oluşmaktadır. Antik Çağ'da sadece beden estetik ve sağlıklı büyümesinden ziyade, bedenden daha da değerli olarak görülen ruhun ve zihnin sağlıklı gelişimi için fiziksel aktivite ve spora ayrı bir önem verilmiştir (Altunya, 2018).

Eğitimin nasıl olması gerektiğine ve sınırlarına değinen Platon bu yönüyle sofistlerden çok ayrı bir noktada yer almaktadır. Platon beden için jimnastiği, ruh için müziği, bunların yanında da matematik ve diyalektik eğitimini temele alır. Bu alanlar onun zorunlu eğitiminin de esas noktasını oluşturur. Onun yönetim anlayışında devlet, tüm eğitim politikalarının da belirleyicisi durumundadır. Platon'un ideal devlet anlayışında kendisine uygun vatandaşlar yetiştirmeyi amaç edinmesi bunun temel nedenidir. Elbette Platon bunu kendi adalet anlayışı ile yapar. Platon için adalet herkese yapısına uygun işler vermektir; çünkü adil bir yönetimde her birey kendisine uygun olan işi hakkıyla yapacaktır. Bundaki temel amaç devletin ve kamunun yarar sağlamasıdır. Bu noktada ciddi bir eğitim politikası belirlemiş olan Platon, bireyin çok yönlü olarak gelişmesini amaçlamıştır. Platon, eğitim planlamasını sağlam temellere dayandırarak ideal devlet anlayışının felsefi temellerini oluşturmuştur.

Platon, kendi ideal devletinde yöneticiler, koruyucular ve meslek sahipleri olarak üç temel sınıftan bahseder. Platon'a göre koruyucular sınıfının eğitilmesi, oldukça ince detaylara göre hazırlanan bir programa göre yapılmalıdır. A. Arslan'a göre bu eğitimin bugünkü lise ve üniversite

öğrenimine karşılık geldiği ve iki aşamadan oluştuğu anlaşılmaktadır. Liseye denk gelen eğitimin iki ana parçası vardır: Bunların ilki koruyucuların bedenlerinin uygun eğitimi olan jimnastik, diğeri ise ruhlarının uygun eğitimi olan müziktir. Platon düşüncesinde müzik eğitimi diğer eğitimlere nazaran daha ön plana çıkmıştır; çünkü Platon'a göre ruhun eğitimi bedenden önce gelir ve daha değerlidir. Böylece lise eğitiminin bütünü bir karakter ve moral eğitimi olarak düşünülmesi mümkündür (Platon, 2010; Arslan, 2006). Platon bu noktada şöyle der: "... tanrı ruhu bedenden önce yaratmıştır, aynı şekilde ruh erdem bakımından da bedenden üstündür. Çünkü ruh yönetmek, beden ise emirleri dinlemek ve yönetilmek için yaratılmıştır" (Platon, 2018).

Platon'un felsefi düşünce sistemine göre spor, insanın düşünen bir varlık olarak hareketlerinin sistematik bir düzen içerisinde eylemsel bir kazanıma dönüşmesidir. Bu kazanım sağlıklı yaşamın hayat boyu devam etmesi ve estetik görünüşteki değişim ile ortaya çıkacaktır (Bindesen ve Bindesen, 2020). Platonun kendi eğitim programında ileri sürdüğü temel eğitimin parçası olan ve estetik olmayan görünüşe karşı önerdiği jimnastiği de dans ve güreş olmak üzere iki kısma ayırır (Platon, 1998). Platon dansın bir bölümünü, şiir sözlerinin hareketlerle ifade edilmesine bağlayarak bunun soylu ve özgür olanı gözetmek anlamına geldiğini ifade eder. Böylece bedene ritmik hareketler vasıtasıyla güç, güzellik, çeviklik kazandırarak bedenin uygun oranda gelişmesi ve esneklik kabiliyetine ulaşması sağlanır (Platon, 2007). Platon, dansı beden hareketlerine ve bunun da bedeni mükemmelleştirmesiyle ilişkilendirerek bunu amaçlayan sanat eğitimine "beden eğitimi" olarak isimlendirmiştir (Platon, 2007).

Platon eğitim alanındaki iki temel disiplin hakkında yukarıda da değindiğimiz üzere şu uyarıyı yapmaktadır: Müzik ve jimnastiğe dayanan bir eğitim yolu seçilirken güdülen amaç, birçoklarının sandığı gibi biri ile yalnız vücudu, öteki ile yalnız ruhu eğitmek değildir; asıl amaç insanın zihnini geliştirmektir (Platon, 2010). Ayrıca Platon'un şu tespiti de günümüze fikir vermesi açısından önemlidir: "Hayatlarını sadece jimnastikle geçirenler kabalığa, sertliğe düştükleri gibi ömürlerini yalnız müzikle geçirenler de yumuşak ve gevşek olurlar; bu nedenle Platon koruyuculara her iki huyun uzlaşması bir zorunluluktur" (Platon, 2010). Hatta Platon'a göre "Tanrı insanlara hem müziği hem jimnastiği vererek hem kafamızın hem de vücudumuzun geliştirilmesini istemiştir" (Platon, 2010). Böylece Platon'un görüşlerinden şunu çıkarabiliriz: Spor ve sanat eğitimi biri diğerine tercih konusu edilemeyecek kadar mühim bir insan uğraşdır. Modern dönemde insanlar bu alanlarda kişisel gelişimlerini sürdürmekle kendilerine yatırım yapmış olacaklardır. İnsan sanatla dünyayı, sporla da kendi sınırlarını keşfedebilir. Platon, sporun önemini birçok farklı yönlerden ele almıştır. Ona göre spor beden ve ruh arasındaki dengeyi sağlayarak insanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korur. Platon'a göre, spor yapmak bedeni güçlendirir ve sağlıklı tutar; buna ilaveten spor, vücudun sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlayarak insanların yaşam

kalitesinin arttırmasına yardımcı olur. Ayrıca Platon için düzenli spor yapmak insanların disiplinli, planlı ve düzenli bir yaşam sürdürmelerine, insanların duygusal sağlıklarını koruyarak dengeli bir hayat sürmelerine katkı sağlar.

Bununla beraber Platon'da uyum çok önemlidir. Nitekim uyum kendisini eğitimde de göstermektedir. Ruhun güzelleşmesi kadar beden gelişimi de ahenkli bütün oluşturması açısından oldukça önemlidir. İşte jimnastik, beden gelişimi için istenen bu uyumu bireye sağlamaktadır. Bu bakımdan beden eğitimi terimi özellikle, felsefe tarihinin en önemli ve temel problemlerinden biri olan zihin-beden ilişkisi probleminin oluşturduğu çerçeve içinde ortaya çıkmaktadır. Platon'a göre düzenli ve devamlı çalışma olarak yapılan fiziksel aktivite ve bununla birlikte alınan müzik eğitimi neticesinde beden en güzel haline ulaşacak, fiziksel, zihinsel ve ruhsal uyum içerisinde anlamlı bir bütünlük sağlanarak eğitim en mükemmel seviyesine ulaşacaktır (Platon, 2010). Nitekim Platon başka bir diyalogda şunu öğütler:

"Göz önünde tutmanız gereken üç şey ruh, beden ve sonra zenginlik olduğuna göre, en çok ruhun erdemine, ikinci olarak bundan daha aşağı olan beden erdemine, üçüncü ve son olarak da ruh ve bedene hizmet etmesi gereken zenginliğe değer verin" (Platon, 1997).

Platon'a göre insanın doğası gereği yapmış olduğu sıçrama gibi hareketler jimnastiği ortaya çıkarmış ve bunun neticesinde de jimnastik; dans ve müzik ile ritimli bir şekilde sesteki alçak ve yüksek perdelerle ahenkli bir güzelliğe dönüşmüştür. Bu bakımdan Platon'un felsefi düşüncesinde düzenli ve disiplinli bir şekilde fiziksel aktiviteleri sürdüren kişilerin öz disiplinini geliştireceği ve beden eğitiminin genç bireylerin eğitiminin bir parçası olması gerekliliği sürekli olarak vurgulanmıştır (Mendot ve İmamoğlu, 2021).

Elbette Platon, ideal devlet anlayışında sadece erkeklerin değil; aynı zamanda kadınların da sisteme dahil edilmesi gerektiği görüşünü savunmuştur. Öyle ki Platon bu durumu Devlet'te doğrudan şöyle ifade etmektedir: "Kadınlar yalnız çocuk yapmak, çocuk bakmakla kalmayacak, erkeklerle beraber koruyucu olacaklardır. Erkeklerle aynı işi görecekları için de onlar gibi müzik ve jimnastikle yetiştirileceklerdir" (Platon, 2010).

Ancak Platon o devirde de geleneklere aykırı olan bu görüşün tuhaf karşılandığının farkındadır. Platon, bu fikri gülünç bulanların, kadınların meydanlarda jimnastik yapmasını yadırgayanların olabileceğini de düşünür. Ona göre bir kadının jimnastik yapmasında gülünecek bir durum yoktur; hatta asıl gülünecek şey, çılgın tutkular, kötü alışkanlıklar ve estetik olmayan davranışlardır. Platon için başkalarının ne dediği önemli olmamıştır; ona göre esas olan öne sürülen bu düşüncelerin uygulanıp uygulanamayacağıdır (Platon, 2010). Platon'un ileri sürdüğü bu fikir onun en çok eleştiri aldığı bir görüş olmuştur.

Platon'un kadınları da bu eğitimlerden ayrı tutmayışının diğer bir nedeni ise müzik ve jimnastik eğitimi alan erkeklerin, bu eğitimleri almayan herhangi bir sanat-meslek sahibi kişilerden daha iyi olmaları gibi aynı eğitimi

gören kadınların da bu eğitimleri almayan diğer kadınlardan daha iyi olduğu görüşüdür. Platon, değerli kadınlar ve değerli erkekler olarak tanımladığı bu grubun çoğalmasının da ideal devletin sürdürülebilir olması açısından önemli bir unsur olduğunu ileri sürmüştür (Platon, 2010).

"... 'her erkek adam', babasından çok devletin malı olduğu için, elden geldiğince zorunlu olarak eğitim görecektir. Benim yaşamda erkekler için söylenen şeyler aynen kızlar için de öngörülüyor: Yani kızları da aynı şekilde eğitmeli; "binicilik ve jimnastik erkeklere yakışır, kadınlara ise yakışmaz" sözünden hiç korkmadan bunu söylüyorum... erkekler kadar kadınların da bütün güçleriyle eşit biçimde aynı çalışmaları yapmaması çok aptalca bir şey" (Platon, 2007).

Bununla beraber Antik Yunan'da halkın beden ve ruh eğitiminin yürütüldüğü ortamlar okullar ve jimnastik salonlarıdır. Platon, sistemli bir eğitimin yürütülmesi, buralarda gerekli düzenin sağlanabilmesi ve istenen sonucun alınabilmesi için yöneticilerinin yetenekli, bilgili ve tecrübeli olmalarını şart koşar. Diğer yandan gençler arasında birtakım spor yarışları veya konserler düzenlenerek kazananlara, üstün başarı ortaya koyanlara ödüller verilerek olumlu pekiştireçler de sağlanması onları teşvik bakımından çok yararlı olabilir. Elbette birinciyi seçecek kişilerin de iyi seçilmesi, bunların söz konusu yarış alanında söz sahibi insanlar olması gerekir (Selim, 2023; Paksüt, 1982).

Platon, rekabet konusunda da tüm jimnastik yarışmalarını destekleyerek bunlar arasında savaşa hazırlayıcı ne kadar yarışma varsa yapılması gerektiğini ve bu yarışmaları teşvik ve daha fazla kişiler tarafından yapılmasının önünün açılması amacıyla birincilik ödülleri konmasının önemini, bu nitelikte olmayanların ise, elenmesi gerektiği düşüncesini savunmaktadır (Platon, 2007).

Platon, dönemindeki diğer devletlerde de beden eğitimine önem verildiğini ve bunun için birtakım faaliyetlerin yürütüldüğünü ifade etmiştir. Nitekim Spartalılarla Giritlilerin de beden eğitiminin önemini anlamış olduklarını vurgulamıştır; ancak Platon'un bu toplumlarda doğru bulmadığı şey ise, kadınların bu eğitimin dışında bırakılmasıdır. Platon'a göre, bu tutum kadın bireylere karşı büyük bir haksızlıktır; öyle ki Platon, eğitim konusunda kadın ve erkek diye bir ayırım dahi yapılmasını doğru bulmayıp herkese aynı eğitim programının uygulanmasını ve aynı şekilde de ideal devlet yönetiminde adalet tesisi hususunda herkes için aynı yasakların konulması gerektiğini savunmuştur (Paksüt, 1982).

Platon'un eğitim programı, bireylerin yaş durumlarına göre farklılıklar göstermektedir. Buna göre örneğin gelişme çağındaki bireylerin beden eğitimi derslerine ağırlık verilmelidir; çünkü bu yaşlarda yorgunluk ve uyku zihinsel faaliyetlerin yürütülmesine ket vurduğundan, birkaç yıl süren bu süreçte bilgi bakımından büyük bir ilerleme olmayabilir; fakat beden eğitimi dersleri ile gençlerin vücut çalışmalarındaki değerinin ne olduğu anlaşılır (Platon, 2010). Bir başka diyalogda Platon şöyle

der: "...çocuk idman öğretmenine gönderilir, böylece olgunlaşan, erdemleşen ruhuna uygun bir bedene sahip olması istenir, çelimsizliği yüzünden savaşta veya daha ağır işlerde yılmaması sağlanır" (Platon, 1989).

Gençlerin yetişmesinde uygulanacak beden eğitimine gelince, bu işe daha çocukluktan başlamalı, beden eğitimiyle ömür boyu ilgilenilmelidir. Bu eğitimin ana ilkelerinden biri de bireylerin sarhoşluktan sakınmalarını sağlamaktır (Platon, 2010). Bireyin aşırılıklardan kaçınmasını öğütleyen bu ifadelerden sporla uğraşmanın ahlaki sorumluluğu da beraberinde getirdiğini söyleyebiliriz. Bu bakımdan Platon'a göre bir koruyucuya hiç yakışmayan şey, kendisini bilmeyecek kadar sarhoş olması, bir başkasına muhtaç olmasıdır. Halihazırda bu insanlar büyük yarışlara giren kimselerdir; diğer atletler gibi günün büyük bir kısmını uyku ile geçiremezler; hep tetikte kalmaları gerekir ve bu nedenle daima iyi görecektir ve iyi işitecek zinde bir durumda olmalıdırlar (Platon, 2010; Paksüt, 1982).

Platon, ruh ve beden eğitiminin nihai amacını temelde 'iyi' olmaya bağlamıştır. Bu nedenle Platon sınıflarına göre bütüncül bir eğitim anlayışını getirmiştir. Ona göre sadece bir alanda değil; birbiri ile ilişkilendirilmiş farklı disiplinlerle ilgilenmeyi şart koşmuştur. Bu noktada da Platon şunu der:

"...matematikte ya da buna benzer işlerle ilgilenenler yani akıllarını kullanarak bir şeyler yapanlar bedenlerini de kullanmalıdırlar, müzik ve felsefeyle ilgilenerek ruhlarını da kullanmalılar. Ancak bu şekilde hareket ederek hem beden hem de ruh bakımından iyi ve güzel olmayı becerebilirler" (Platon, 2018).

Buraya kadar ortaya konulan görüşlerden spora genel bir kanıya göre bakıldığında beden ve kas gücüyle yapılan bir aktivite olarak düşünülmesinin yanı sıra bedenden çıkan hareketlerin aslında içerisinde karmaşık ve kompleks bir yapıyı barındıran zihinsel ve bedensel aktivitelerin bilinçli bir süreçten geçerek mantıklı fiziksel hareketlere yansması olduğunu anlıyoruz. Bu yansıma düşünen ve düşündüğünü eyleme dönüştüren insanın tek boyutlu bir aktivitesi olmadığını net bir göstergesidir. İnsanlarda duygusal birliktelik oluşturması ve onları çeşitli aktivitelerle buluşturması yönüyle baktığımızda sosyolojik; sabır, kararlı olma, disipline çalışma sportif aktivite boyunca süreci yönetme yönüyle psikolojik boyutu olan bir aktivitedir. Esasen sporun; hukuk, ekonomi, felsefe, sosyoloji, farmakoloji, fizyoloji, iletişim, eğitim, tıp ve birçok farklı teknolojik alanlarla ele alınan disiplinler arası bir olgu olduğu görülmektedir (Bindesen ve Bindesen, 2020; Erdemli, 1997).

Antik Çağ'dan günümüze değin sportif anlayışın yansıması olarak özellikle olimpiik sporcuların performansları göz önüne alındığında daha yükseğe çıkma arzusu ve hırsı, daha iyi olma hevesi, mükemmelliğe ve başarıya ulaşmanın en önemli göstergelerinden olmuştur. Bu gayrete bakıldığında en yükseğe ve en yüceye ulaşma arzusunun temelinde manevi bir çabanın ve bilgeliğe ulaşma düşüncesinin olduğu görülmektedir. Daha modern, ruhsal ve psikolojik anlamda söylemek gerekirse sporun zihnini, bedenini ve ruhunu bütüncül bir eylemi

olduğu söylenebilir. Bu, bütünleşmiş bir yaklaşımın tezahürüdür. Bu şekildeki bir yaklaşım aslında yalnızca hayata bir hazırlık değil; o hayatı en mükemmel şekilde yaşamaktır (Mendot, Şener ve İmamoğlu, 2021).

Sonuç

İnsan düşünebilen bir varlık olarak diğer canlılardan ayrılır. Bu yargıya düşünen insanın sonradan geliştirdiği kurallı fiziksel hareketler yapabilmesini de katabiliriz. Öyle ki hareketlerini bilinçli olarak seçen ve belli kurallar içinde düşünerek yapan insan bu aktivitesine estetik bir anlayışla güzellik katabilecek potansiyele sahiptir. Demek oluyor ki spor hareketlerine dönüşmüş olan figürler esasında bir düşüncenin de ürünüdür; diğer bir deyişle spor, sıradan gelişigüzel yapılan hareketler bütünü değildir. Öte yandan Platon'un ortaya koyduğu ideal devletin düşüncesinde eğitimin temel programı jimnastik ve müzik alanlarından başlatılarak kapsamlı bir şekilde yapılmalıdır. Platon'un metinlerinden bu eğitimin çok küçük yaşlarda başlatılması gerektiğini anlıyoruz. Antik Çağ'da kabul gören bu anlayış günümüzde de karşılık bulmaktadır. Nihayetinde bireyin ruhsal ve bedensel olarak gelişimi için sırasıyla müzik ve spor eğitiminin Platon için temel amacı vatandaşlara doğru ahlak ölçüleri kazandırmak, etik ve estetik yönden gelişmiş bireylerin oluşturduğu bir toplum meydana getirebilmektir. Nitekim beden ve zihin arasındaki ilişki birbiriyle bağlantıdır. Bu ilişki, bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel durumuyla etkileşim halindedir. Örneğin, fiziksel aktivite ve egzersiz, duygusal ve zihinsel sağlığı pozitif yönde etkileyebildiği gibi aksi yönde zihinsel ve duygusal durumlar da bedenin fiziksel sağlığını etkileyebilmektedir. Örneğin, stres ve depresyon, fiziksel gelişimi etkileyen en önemli sağlık sorunlarının ana kaynağı konumunda yer alabilmektedir. Bu bakımdan Platon'a göre, spor insanların fiziksel, zihinsel, ahlaki ve duygusal sağlıklarını koruma yönünden önemlidir ve yaşam kalitelerini arttırması yönüyle de insanların hayatlarının bir parçası olması gerekmektedir.

Platon'un felsefesinin, özellikle beden ve zihin gelişimi bağlamında, günümüze yansımasının bir uzanımı olarak sporun önemi çok daha ileri seviyede ele alınmaktadır. Başka bir söylemle, modern çağda spor ile müzik artık tüm dünyada konuşulan ortak bir dil ortak bir kültürel kimlik özelliği taşıdığı söylenebilir. Sportif aktiviteler insanlara dili, dini, ırkı, sosyal statü ve eğitim durumlarına bakılmaksızın aynı disiplin içerisinde aynı şartlarda ferdi veya takım olarak rekabet edebildiği güzel bir ortam sunmaktadır. Seyircisiyle, sporcusuyla, bütün katılımcılarıyla iletişim araçlarının gelişmesiyle, sınırlar ötesi dinamik yapısıyla spor ve müzik dünya mirasının ortak kültürü içerisinde yer almaktadır. Özellikle spor ve sportif etkinlikler doğrudan veya dolaylı olarak daha fazla ilgi görmeye başlamış, pazarlama ve organizasyon yönüyle uluslararası bir prestij göstergesi haline almış, toplumsal hayata derinlemesine girmiştir. Bu yönüyle spor kitleleri etkileyen büyük bir aktivite ve rekabet alanı haline gelmiştir. Bu bakımdan spor, yalnızca kişisel gelişim için değil aynı zamanda devletlerin kendi görünürlüklerini ve

tanıtımlarını sportif organizasyonlar aracılığıyla tüm dünyaya ulaştırmaya çalıştığı bir araç haline gelmiştir.

Modern çağda insanlar kişisel gelişimlerini sürdürmek için spor, müzik ve sanat gibi aktivitelerle kendilerine yatırım yaparak, dünyayı ve kendi sınırlarını keşfedebileceklerdir. Nihayetinde spor bir bilinç işidir, spor sadece beden için değil; ruhun ve zihnin gelişimi için de yapılmalıdır. Bu bakımdan sporun her alanında değişim ve gelişim göstermesi için felsefe ve bilim büyük bir önem arz etmektedir.

Kaynaklar

- Afacan, E. (2019). *Spor Felsefesi*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Afacan, E., Avcı, N. (2019). Sporun Felsefî Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji*, 31.
- Akarsu, B. (1975). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Altunya, H. (2018). Spor ve Mantık İlişkisi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 110-115.
- Arslan, A. (2006). *İlkçağ Felsefe Tarihi 2*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Bindesen, Z. V., Bindesen, M. A. (2020). İnsan, Spor ve Felsefe (Spor Felsefesine Bir Giriş). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 1-10.
- Büken, G. (2001). Amerikan Popüler Kültürünün Türkiye'de Yayılışına Karşı Tepkisel Düşünceler. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, Sayı 15, 43-53.
- Cevizci, A. (1999). *Paradigma Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Erdemli, A. (1997). Spor, Hümanizm ve Olimpizm. *Felsefe Arkivi*, (30).
- Mendot, İ. E. O., Şener, O. A., & İmamoğlu, O. (2021) Yunan Mitolojisinde Spor ve Yansımaları. *X. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu*, 160-165.
- Mendot, E. E. O., İmamoğlu, O. (2021) Bazı Filozofların Beden Eğitimi, Jimnastik ve Sporla İlgili Görüşleri. *X. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu*, 166-172.
- Paksüt, F. (1982). *Platon ve Platon Sonrası*. Ankara: Başbakanlık Basımevi.
- Platon. (1988). *Sofist*. (Çev. M. Karasan). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Platon. (2018). *Timaios*. (Çev. F. Akderin). İstanbul: Say Yayınları.
- Platon. (2007). *Yasalar*. (Çev. C. Şentuna, S. Babür). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Platon. (2010). *Devlet*. (S. Eyüboğlu, A. Cimcöz). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Platon. (1997). *Mektuplar*. (Çev. İ. Şahinbaş). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Platon. (1989). *Protogoras*. (Çev. N. Ş. Kösemihal). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Selim, F. (2022). "Etik Bir Tartışma Konusu Olarak Erdem, Adalet İdesi ve Modern Toplum". *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Alanında Uluslararası Araştırmalar III*. (A. Ö. Akçay, Ed.). İstanbul: Eğitim Yayınevi, 161-181.
- Selim, F. (2023). *Radikal Bir Postmodernist Richard Rorty*. Ankara: Sonçağ Yayıncılık.
- Sunay H. (2017) *Spor Yönetimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.