
REKREASYONDA İLERİ ARAŞTIRMALAR

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Demet ÖZTÜRK ÇELİK

Rekreasyonda İleri Araştırmalar

Editör

Dr. Öğr. Üyesi Demet ÖZTÜRK ÇELİK

yaz
yayınları

2024

Rekreasyonda İleri Araştırmalar

Editör: Dr. Öğr. Üyesi Demet ÖZTÜRK ÇELİK

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-5547-08-8

Aralık 2024 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Lisanslı Karate ve Kick Boks Sporcularının Boş Zaman Yönetimlerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	1
<i>Abdullah GÖKŞEN, Demet ÖZTÜRK ÇELİK</i>	
Beyond Serious Leisure: The “Adım Adım (Step-By-Step)” Platform	13
<i>Feyza Meryem KARA</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

LİSANS LI KARATE VE KİCK BOKS SPORCULARININ BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİNİN ÇEŞİTLİ SOSYO- DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Abdullah GÖKŞEN¹

Demet ÖZTÜRK ÇELİK²

1. GİRİŞ

Bireyler, planladıkları aktiviteleri düzenli ve zamanı etkin bir şekilde yönetebilirlerse sosyal ve akademik açıdan başarıyı elde edebilir (Ağırkaya ve ark. 2018; Eranıl ve Özcan, 2018). Bu durum zamanı değerlendirmeye duyulan ihtiyacı arttırmış ve zaman yönetimini ortaya çıkarmıştır (Caz ve Tunçkol, 2015). Boş zaman yönetimi, medeniyet ve kalkınmanın önemli bir unsuru olarak görülmektedir (Akgül ve ark 2016).

Zaman, doğası gereği yönetilebilir (Festjens ve Janiszewski 2015). Zaman her bireyin aynı düzeyde sahip olduğu fakat eşit faydalanamadığı bir kaynaktır (Al Khatib, 2014). Bu iki tanıma göre zaman yönetilebilen ve etkili kullanılması gerektiğini ifade edilmektedir. Etkili kullanılan zaman bireye başarı ve mutluluk sağlar. Janicka-Panek (2017) boş zamanı “kişinin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişiminin boyutunu” belirlediğini ifade etmiştir. Ayrıca bireye sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılamasına katkı sağlar. Bu iki düşünceye göre boş zamanın etkili kullanılması ve yönetilmesi

¹ Sınıf Öğretmeni (Uzman Öğretmen), Osmaniye Milli Eğitim Müdürlüğü, Osmaniye İlkokulu, ca_goksen@hotmail.com, ORCID: 0009-0000-5132-0715.

² Dr. Öğr. Üyesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, demetozturk@osmaniye.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3387-9600.

gereklidir. Bu da boş zaman yönetiminin önemini ortaya çıkarır. Boş zaman düzenli ve verimli yönetildiğinde, özellikle spor branşlarında faaliyet gösteren sporcuların mental olarak rahatlamasına, spor branşına yenilenerek dönmesine daha aktif ve başarılı olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda sporcuların boş zaman aktivitelerine katılım sağlamaları sosyal bir ihtiyaç olarak değerlendirilmelidir.

Sporcuların antrenman ve müsabakalara katılımlarının dışında kalan zamanlarda boş zaman etkinliklerine katılarak spor ve yaşam döngüsü arasındaki bütünlüğü korumaları gerekmektedir. Bu durum sporcuların daha planlı ve programlı olmalarına, zamanı daha doğru yönetmelerine katkı sağlamada yönlendirici unsur olarak değerlendirilir. İnsan hayatı için son derece önemli olan spor farklı amaçlar doğrultusunda yapılır. Bu amaçların en önemlileri; fiziksel güç kazanmak, kaliteli boş zaman faaliyeti geçirmek ve meslek sahibi olmak sayılabilir. Bu amaçları gerçekleştirmek isteyen bireyler kendi özelliklerine uygun bir spor branşını seçerler (Sunay, H., Bayraktar, 2004).

Çocukların ve gençlerin kendi istekleri doğrultusunda spor branşlarına yönlendirilmesi veya heveslendirilmesi yaşam boyu sürdürebilecekleri sosyal bir spor yaşamına sahip olmalarını sağlar. İlgili literatürde boş zaman yönetimini; engelli sporcularla (Fişekçioğlu ve Özseri, 2017), lise öğrencileri ile (Eranıl ve Özcan, 2018; Çuhadar, Demirel, Er ve Serdar, 2019), öğretmenler ile (Caz ve Tunçkol, 2015) araştırmalar yapmıştır. Bu araştırmanın örneklemi olarak kick boks ve karate spor branşlarında sporcu olan üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerini inceleyen herhangi bir araştırmanın bulunmadığı görölmüştür. Bu doğrultuda lisanslı olarak kick boks ve karate spor branşlarıyla ilgilenen üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinin incelenmesi önemli görölmüştür.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Bu alışma karate ve kick boks sporcularının boş zaman yönetimlerini inceleyen nicel bir çalışmadır. Çalışmaya Nizip Mehmet Akif Ersoy Halk Eğitim Merkezi Spor Kulübü- (Gaziantep), AYS Spor Kulübü (Osmaniye), Altun Spor Kulübü (Kayseri), Gökşen Spor Kulübü (Osmaniye), Kesgin Spor Kulübü (Bursa), Tekçe Spor Kulübü (Ankara) Kulüplerinde Lisanslı olarak spor yapan yaşları 18 ve üzeri olan 154 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu:

Sporcuların demografik özelliklerine (cinsiyet, spor branşı, milli olma durumu, ulusal ve uluslararası başarı durumuna) ilişkin sorular yer almaktadır.

2.2.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği:

Wang, Kao, Huan ve Wu (2011) tarafından geliştirilen Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Türkçeye Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek dört alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir. Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alpha Değeri toplam puan için $\alpha = 0,77$ olarak tespit edilmiştir.

2.3. İstatistiksel Analiz

Araştırma verilerinin analizinde SPSS paket programından faydalanılmıştır. Sporcuların tanıtıcı özellikleri amacıyla tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma), sporcuların tanıtıcı özelliklerine göre boş zaman yönetimlerini belirlemek amacı ile parametrik olmayan (Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H) hipotez testleri uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerin değerlendirilmesinde p değeri .05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırma, kick boks ve karate sporuyla ilgilenen 154 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sporcuların 78'i (%50.6) erkek sporcu, 138'i (%89.6) Kick boks sporuyla ilgileniyor, 37'si (%24.0) milli sporcu ve 104' ü (%67.5) ise ulusal ve uluslararası dereceye sahiptir (Tablo 1).

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	76	49.4
Erkek	78	50.6
Spor dalı		
Kick boks	138	89.6
Karate	16	10.4
Milli olma durumu		
Evet	37	24.0
Hayır	117	76.0
Ulusal veya Uluslar arası dereceniz		
Var	104	67.5
Yok	50	32.5

Tablo1.Demografik bilgiler

Kick boks ve karate sporcularının boş zaman yönetimi puanlarının cinsiyete göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney -U testi sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 2).

Tablo2. Mann-Whitney U Testi: Cinsiyet değişkenine göre boş zaman yönetimi puanları

Boş Zaman Yönetimi	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	76	72.98	5546.50	2620.500	.212
	Erkek	78	81.90	6388.50		
Boş Zaman Tutumu	Kadın	76	74.36	5651.00	2725.000	.382
	Erkek	78	80.56	6284.00		
Değerlendirme	Kadın	76	73.39	5578.00	2652.000	.253
	Erkek	78	81.50	6357.00		
Programlama	Kadın	76	75.28	5721.00	2795.000	.538
	Erkek	78	79.67	6214.00		

*p<.05

Kick boks ve Karate sporcularının Boş zaman yönetimi puanlarının spor branşı değişkenine göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney -U testi sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 3).

Boş zaman yönetimi	Spor Dalı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kick boks	138	75.45	10412.50	821.500	.092
	Karate	16	95.16	1522.50		
Boş Zaman Tutumu	Kick boks	138	75.18	10374.50	783.500	.055
	Karate	16	97.53	1560.50		
Değerlendirme	Kick boks	138	78.03	10768.00	1031.000	.661
	Karate	16	72.94	1167.00		
Programlama	Kick boks	138	79.79	11011.00	788.000	.059
	Karate	16	57.75	924.00		

Tablo 3. Mann-Whitney U Testi: Spor dalı değişkenine göre boş zaman yönetimi puanları

*p<.05

Kick boks ve Karate sporcularının Boş zaman yönetimi puanları milli sporcu olma durumuna göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney - U testi sonuçlarına göre Değerlendirme (U =1215.000 p <.05), Programlama (U = 1442.000 , p <.05) milli sporcu olma kategorisinde anlamlı bir fark görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 4. Mann-Whitney U Testi: Milli sporcu olma durumuna göre boş zaman yönetimi puanları

Boş Zaman Yönetimi	Milli Sporcu Olma Durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	37	83.54	3091.00	1941.000	.342
	Hayır	117	75.59	8844.00		
Boş Zaman Tutumu	Evet	37	77.88	2881.50	2150.500	.952
	Hayır	117	77.38	9053.50		
Değerlendirme	Evet	37	103.16	3817.00	1215.000	.000*
	Hayır	117	69.38	8118.00		
Programlama	Evet	37	57.97	2145.00	1442.000	.002*
	Hayır	117	83.68	9790.00		

*p<.05

Kick boks ve Karate sporcularının Boş zaman yönetimi puanlarının spor başarı durumuna göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney - U testi sonuçları; Amaç belirleme ve yöntem (U =2063.500 p <.05) spor başarı durumu kategorisinde anlamlı farklılık göstermektedir. Sporcuların sıra ortalamalarına bakıldığında spor başarısı olan sporcuların spor başarısı olmayan sporculardan daha yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu görülmüştür (Tablo 5).

Tablo 5. Mann-Whitney U Testi: Spor başarı derecesine göre boş zaman yönetimi puanları

Boş Zaman Yönetimi	Spor Başarı derecesi	N	Sıra	Sıra	U	p
			Ort.	Top.		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	104	82.66	8596.50	2063.500	.037
	Hayır	50	66.77	3338.50		
Boş Zaman Tutumu	Evet	104	80.69	8391.50	2268.500	.196
	Hayır	50	70.87	3543.50		
Değerlendirme	Evet	104	81.12	8436.00	2224.000	.142
	Hayır	50	69.98	3499.00		
Programlama	Evet	104	75.68	7870.50	2410.500	.461
	Hayır	50	81.29	4064.50		

*p<.05

4. TARTIşMA VE SONUÇ

Boş zaman, bireyin iř ve gerekli kişisel faaliyetler dışında geçirdiği zaman dilimidir. Birey yemek, uyku, işe gitme, okula gitme, dev yapma ve ev işleri gibi mecburi faaliyetlerin öncesi veya sonrasında kendisi için ayırdığı keyifli zaman aralığında gerçekleştirdiği tüm aktivitelere boş zaman aktivitesi denir. Bu keyifli zamanın doğru ve planlı geçirilmesi sporcuların spor başarısını arttıracakėı ynndedir. Bu sebeple kick boks ve karate sporcularının boş zaman yönetimlerinin incelenmesi önemli grlmştr.

Kick boks ve Karate sporcularının boş zaman yönetimi puanları cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Araştırmanın bu sonucu kadın ve erkek sporcuların boş zaman yönetimlerinin benzer olduğunu göstermektedir. İlgili literatürde Sanlav ve Gürkan (2021) spor lisesi ğrencilerinin, akır (2017) niversite ğrencilerinin, Akay ve ark. (2023) niversite ğrencilerinin, Durhan ve ark. (2017) yüzücülerin boş zaman yönetimlerinin cinsiyete göre değişmediğini rapor etmişlerdir. Sporcuların boş zaman yönetimi puanları spor branşına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Karate ve kick boks sporu, bireyin kendisini fiziksel ve zihinsel eğitme felsefesine sahip olması gerekçesiyle her iki spor branşıyla ilgilenen sporcuların boş zaman değerlendirme planları benzer olabilir.

Sporcuların milli sporcu olma durumlarına göre boş zaman yönetimleri; “değerlendirme” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sporcuların boş zaman yönetimi puanlarına bakıldığında milli sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu grlmştr. Bu sonuç milli sporcuların zamanın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için koruduğu yönünde düşünmemize sebep olmaktadır. Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum maddelerini içeren “programlama” alt boyutunda ise milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu grlmştr. Bu sonuç bize boş zamanın

programlanmasında milli olmayan sporcuların başarı gösteremediği yönünde düşünmemize sebep olmaktadır.

Sporcuların spor başarı derecesine göre boş zaman yönetimleri; “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sporcuların boş zaman yönetimi puanlarına bakıldığında spor derecesine sahip sporcuların puanları daha yüksek olduğu görölmüştür. Bu sonuç başarı derecesine sahip olan sporcuların boş zamanlarında yapabileceklerinin planlamasını ve yapılacakların listesini yaptığı yönünde düşünmemize sebep olmaktadır. İlgili literatürde Eranıl ve Özcan (2008) derslerinde başarılı olan lise öğrencilerin boş zaman yönetim puanlarının daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Çuhadar ve ark. (2019) lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında ders notları yüksek olan öğrencilerin boş zaman yönetimi puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini rapor etmişlerdir.

Sonuç olarak; Kick boks ve Karate sporcularının cinsiyet ve spor branşı değişkenlerine göre boş zaman yönetimleride fark görölmediği; spor başarı derecesi ve milli sporcu olma değişkenlerine göre boş zaman yönetimlerinde anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların boş zaman yönetimlerini doğru ve planlı bir şekilde uygulaması spor başarı düzeylerine olumlu yönde katkı sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Al Khatib, A. S. (2014). Time management and its relation to students' stress, gender and academic achievement among sample of students at Al Ain University of science and technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*, 4(5), 47-58.
- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71-84.
- Akgül, B. M., Yenel, İ. F. ve Karaküçük, S. (2016). Evaluating Free Time Management and Its Relation to Life Satisfaction, Most Participated Leisure Activities and Gender Among College Students in Turkey, *Social Sciences and Humanities Journal*, 11(2): 2-18.
- Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2015). Boş Zaman Yönetimi Ölçeğı: Geçerlik- Güvenirlik Çalışması, *International Journal of Human Sciences*, 12(2): 1867-1880.
- Ağırkaya, K., Yorulmaz, R. ve Erdem, R. (2018). “Hastane Çalışanlarında Kişisel Zaman Yönetimi ve Sosyal Tembellik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, 2. *Uluslararası Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 11-13 Ekim, Muğla (Bodrum)*: 1087-1096.
- Caz, Ç. ve Tunçkol, H. M. (2015). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 91-100.

- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., & Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi Ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66).
- Durhan, T. A., Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2017). Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporuyla Uğraşan Bireylerin Boş Zaman Yönetimleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.
- Eranıl, A. K. ve Özcan, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Becerisinin İncelenmesi, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6): 779-785.
- Fişekçioğlu, İ. B. ve Özsarı, A. (2017). Leisure Time Management and the Attitudes of Disabled Athletes, *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4): 302-318.
- Janicka-Panek, T. (2017). Selected international definitions about young students' leisure time: theoretical and practical background in poland. *Comparative Professional Pedagogy*, 7(1), <http://dx.doi.org/10.1515/rpp-2017-0006> 43-50.
- Festjens, A., & Janiszewski, C. (2015). The value of time. *Journal of consumer Research*, 42(2), 178-195. <http://dx.doi.org/10.1093/jcr/ucv021>

- Sanlav, R., & Gürkən, R. S. A. C. (2021). Spor Lisesi Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Bazı Değişkenler Üzerine İncelenmesi. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences (JOSHAS)*, 7(39), 673-681.
- Sunay, H., Bayraktar, B., "The Factors Affecting Turkish Elite Men and Women Volleyball Players Starting Sports and Their Expectations", ICHPER-SD The TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya-Turkey, November 17-20, P040, 2004.
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4):561573.

BEYOND SERIOUS LEISURE: THE “ADIM ADIM (STEP-BY-STEP)” PLATFORM

Feyza Meryem KARA¹

1. INTRODUCTION

This research provides an overview of running activities through the “Adım Adım (Step-by-Step)” platform in Türkiye from a serious leisure perspective. Serious leisure is a type of leisure in which individuals engage in specific activities with a deep commitment, skill development, and social networking. While the “Adım Adım (Step-by-Step)” platform collects donations for charities, it also allows runners to achieve their personal fitness goals, track their personal development, strengthen their social networks, and make these activities an important part of their identities. The technology-integrated structure of the platform allows runners to track their progress and engage in social interactions with digital tools. “Adım Adım (Step-by-Step)” takes running beyond being an individual pursuit and combines it with social responsibility, which shows that leisure time can be an activity that not only provides individual satisfaction but also benefits society. This research also addresses the challenges and opportunities faced by runners in Türkiye by making comparisons with similar running communities around the world, such as Strava, Parkrun, and Girls on the Run.

¹ Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, feyzameryemkara@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9886-4947

2. SERIOUS LEISURE AND RUNNING COMMUNITIES

Leisure is often seen as a way to escape from the pressures of daily life, relieve stress, get away from monotony, and relax (Doohan, 2016; Hester & Srnicek, 2023; Kara et al., 2023a; Kara et al., 2023b; Veal, 2020). However, for many people, leisure activities are not just an escape, but a serious and important part of their lives (Kelly, 2019). The concept of "serious leisure", introduced by sociologist Robert Stebbins in 1982, emphasizes that individuals approach serious leisure activities with a dedication, skill development, and commitment similar to professional work (Stebbins, 1982). Stebbins defines serious leisure as "the systematic pursuit of amateur, hobbyist, or volunteer activities that participants find important and interesting in order to acquire and express their special skills, knowledge, and experiences" (Stebbins, 1992). It is also distinguished by a high level of commitment, long-term involvement, and acquisition of skills and knowledge (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2013).

One of the primary examples of serious leisure is the long-distance running community. Runners around the world come together in clubs, train systematically, and commit to their physical and mental development, often through personal and competitive activities (Shipway, Holloway, & Jones, 2013). In the United States, running communities such as the Road Runners Club of America (RRCA) provide structure, support, and encouragement to individuals who want to take running seriously (Schultz, 2019). In the United Kingdom, groups such as Parkrun turn casual running into an organized, weekly event, attracting both novice and experienced runners (Hindley, 2022).

However, technology plays a significant role in shaping and bringing together serious leisure activities, especially in

running. Platforms such as Strava, Nike Run Club and Garmin Connect not only allow runners to track their progress, but also provide a space to share experiences, set goals and motivate each other with individuals who share similar interests (Allouch, 2024). In countries where running culture is growing, such as Türkiye, digital platforms such as “Adım Adım (Step-by-Step)” play a central role in building running communities (Gürsoy, 2024). This section examines how runners on the “Adım Adım (Step-by-Step)” platform in Türkiye represent an exemplary case of serious leisure, their motivation, commitment and the wider impact of their activities.

3. “ADIM ADIM (STEP-BY-STEP)” PLATFORM: A UNIQUE APPROACH TO RUNNING AND CHARITY

“Adım Adım (Step-by-Step)” is a civil society platform founded in Türkiye in 2007 with the aim of connecting runners to charities (Gürsoy, 2024). The platform allows participants to raise funds for civil society organizations through running activities (www.adimadim.org). Runners, regardless of whether they are amateurs or professionals, sign up for charity runs and collect donations from their social circles based on the distance they cover. The “Adım Adım (Step-by-Step)” initiative creates a sense of community among runners while offering them a unique way to benefit society (Koca, 2021).

One of the defining characteristics of “Adım Adım (Step-by-Step)” is that it combines serious leisure with social responsibility. Participants pursue personal fitness and health goals while also contributing to meaningful causes such as education, health and environmental sustainability. This model encourages runners to pursue their sport with a higher purpose, knowing that their commitment benefits both themselves and others (www.adimadim.org).

4. SERIOUS LEISURE AND “ADIM ADIM (STEP-BY-STEP)” PLATFORM RUNNERS

“Adım Adım (Step-by-Step)” participants represent the basic elements of serious leisure as outlined by Stebbins. Serious leisure involves a deep commitment to an activity, a desire to develop skills, and a sense of identity connected to that activity (Green and Jones, 2005). In this context, it can be said that for “Adım Adım (Step-by-Step)” runners, running has become more than just a hobby; it has become an indispensable part of their daily lives, intertwined with personal, social, and charitable goals. In this context, the section below explains the benefits that "Step by Step" provides to individuals under the headings of skill development and personal growth, social adaptation, community formation, personal identity, and long-term commitment.

4.1. Skill Development and Personal Growth

One of the characteristics of serious leisure is the search for skills and knowledge (Stebbins, 2015). From this point, it can be said that “Adım Adım (Step-by-Step)” runners do not run just for fun; they train systematically, seek development and generally set long-term goals (Beck, 2005). It can be assumed that many participants start as amateur runners but over time they push their limits by increasing their distances, improving their race times or participating in more challenging events such as marathons. In addition, the platform seems to encourage a commitment to skill development by providing resources, training plans, motivational stories and expert advice to help runners improve (www.adimadim.org). For example, a participant may initially aim to complete a 5K charity run, but over time they may aim to achieve larger goals such as a half or full marathon, improving their technique, learning about nutrition, pacing and recovery. This progression mirrors the

stages of skill development (Stebbins, 2006) seen in serious leisure careers, with individuals becoming more knowledgeable and competent as they advance in their chosen activities.

4.2. Social Adaptation

Serious leisure can often be said to lead to the formation of social networks and communities based on shared interests (Stebbins and Sachsman, 2017). For “Adım Adım (Step-by-Step)” participants, running is not only seen as an individual pursuit, but can also be called a “collective experience” that strengthens social ties. The platform’s integration with social media and digital tools allows runners to connect with each other, share their successes, and encourage each other (Yıldız, 2023). Online forums (instagram, facebook, X, etc.) offer opportunities for group runs and charity events, interaction, collaboration, and mutual support.

4.3. Community Formation

The sense of belonging to a community is seen as a strong source of motivation for many runners (Littlejohns et al., 2019; Robinson, Patterson, & Axelsen, 2014). In this context, a qualitative study conducted with “Adım Adım (Step-by-Step)” participants frequently emphasized the sense of solidarity they experienced during training sessions and charity events. Participants reported a sense of pride and connection not only with other runners but also with the causes they supported (Biroğlu, 2019; Yıldız, 2023). As a result, it can be said that this social aspect of serious leisure is of critical importance, increasing the enjoyment of the activity and reinforcing the runner's commitment to the platform and its goals.

4.4. Personal Identity

Another important aspect of serious leisure is its contribution to one's identity (Kara et al., 2023d; Lee et al., 2021). Based on this point, it is thought that for many runners in "Adım Adım (Step-by-Step)", running has become a central part of their identity. Indeed, it is seen that they define themselves not only by their athletic/sporting achievements but also by their contributions to the causes they support (Biroğlu, 2019). Strong identity ties with this activity are characteristic of serious leisure; this pursuit ceases to be just a leisure activity but becomes a fundamental element of the individual's sense of self.

4.5. Long-Term Commitment

Serious leisure involves a long-term commitment (Green and Jones, 2005; Stebbins, 1992), and this can be seen in the ongoing participation of many "Adım Adım (Step-by-Step)" participants. Some runners have been involved with the platform for years, setting new goals, participating in multiple events, and fundraising for various causes (Biroğlu, 2019; Gürsoy, 2024). It can be clearly said that this sustained participation reflects the deep personal investment that is specific to serious leisure activities. In order to achieve long-term commitment, the support of technology holds undeniable importance.

5. THE ROLE OF TECHNOLOGY IN SUPPORTING SERIOUS LEISURE

Digital platforms have become essential tools to support serious leisure activities such as running (Czegledi et al., 2023; Kara et al., 2023c; Littlejohns et al., 2019). In the case of "Adım Adım (Step-by-Step)", it can be said that technology plays a critical role in facilitating the connection between runners and charities. The platform's website and mobile application allow runners to track their progress, share their achievements, and

collect donations in an easy and accessible way (www.adimadim.org/bagis-nasil-toplanir).

Moreover, technology provides access to a wide range of information that supports runners' training and personal development (Ally, 2009; Shim et al., 2002). The “Adım Adım (Step-by-Step)” platform also offers runners training plans, articles on running techniques, and information on proper nutrition and injury prevention (<https://adimadim.org/bilgi-merkezi>). Considering that this access to expert knowledge enables participants to develop their skills, it can be said that it points to another fundamental feature of serious leisure.

It is also known that technology improves the social aspect of running (Stragier et al., 2018; Wiesner et al., 2018). It can be seen from social media platforms such as Instagram that the use of social media on the “Adım Adım (Step-by-Step)” platform encourages interaction and commitment among participants (www.instagram.com/adim_adim). It can be said that runners post updates about their progress, share photos from activities, and celebrate milestones. It can be clearly seen that this virtual community transcends geographical boundaries and allows runners across Türkiye to connect and support each other.

6. SIMILAR EXAMPLES FROM AROUND THE WORLD

While the “Adım Adım (Step-by-Step)” platform is a unique model that combines running with charitable fundraising, similar examples of serious free time can be found in running communities around the world. For example, it can be said that “Strava” offers runners the opportunity to track their runs, participate in challenges, and connect with other athletes on a global scale (Couture, 2021a; Russell, Potts, & Nelson, 2023). It can be seen that “Strava”'s community-based approach

encourages runners to regularly join the platform, share their progress, and achieve new goals (Couture, 2021a). Just like the “Adım Adım (Step-by-Step)” platform, “Strava” has also been the subject of academic studies that have created a sense of community and purpose among its users (Chapman, 2024; Couture, 2021b).

However, in the United States, the organization “Girls on the Run” is an important example of how running can be combined with social impact (Smith-Tran, 2021; Weiss et al., 2019). Girls on the Run is a civil society program that encourages young girls to develop self-esteem and life skills through running (Martin et al., 2009). In addition, participants learn about teamwork, goal setting, and community participation while participating in structured running activities (Iachini et al., 2017; Weiss et al., 2019). Like the “Adım Adım (Step-by-Step)” platform, this program emphasizes both personal development and social responsibility and closely aligns with the principles of serious leisure.

Another example is the Parkrun phenomenon, which started in the United Kingdom and spread to other countries over time. Parkrun is a free, weekly 5K run around the world that builds community and encourages people of all fitness levels to participate (Gilburn, 2023; Hindley, 2022a). Although Parkrun is open to casual runners, many participants take a serious leisure approach to these events (Hindley, 2022b). Regular runners are seen to contribute to a culture of commitment and mutual support by striving to improve their times, participate in multiple events, and volunteer to organize runs (Grunseit, Richards, & Merom, 2018).

7. CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN THE TÜRKİYE CONTEXT

Despite the success of platforms such as “Adım Adım (Step-by-Step)”, it is necessary to state that there are some challenges specific to Türkiye. In this context, one of the important obstacles can be pointed out as the lack of infrastructure for recreational sports in some regions, especially in smaller cities and rural areas. While there are well-developed running clubs and facilities in big cities such as Istanbul, Ankara and Izmir, it can be said that runners in less populated regions have difficulty finding similar events and training opportunities.

In addition, it can be said that cultural attitudes towards leisure and fitness vary greatly across Türkiye (Gürbüz and Henderson, 2013; Özdirenç et al., 2005; Özgüner, 2011). In some conservative regions, sports, especially running, can be viewed with suspicion or negatively, especially for women. (Kavasoğlu and Koca, 2021; Kavasoğlu et al., 2024 It is clear that this situation poses a challenge for “Adım Adım (Step-by-Step)” to expand its reach into society and encourage wider participation. However, it is seen that the platform has made significant strides to date in promoting running as an inclusive and accessible activity for everyone, regardless of gender, age or fitness level.

Meanwhile, the growing interest in health and wellness in Türkiye offers expansion opportunities for “Adım Adım (Step-by-Step)” and similar initiatives. The country has seen a rise in fitness trends such as gym memberships, yoga and cycling, indicating a broader cultural development towards active lifestyles. “Adım Adım (Step-by-Step)” is able to capitalize on this trend by positioning running as a way to both achieve personal fitness goals and make a positive contribution to society.

8. CONCLUSION

It can be said that “Adım Adım (Step-by-Step)” runners in Türkiye express their commitment to running in line with the concept of serious leisure. They show great dedication in terms of developing skills, creating meaningful social networks and integrating running into their identities. The platform’s innovative model, which combines running with charitable fundraising, increases the sense of purpose and motivation in participants and reinforces runners’ long-term participation. As the platform grows, it provides valuable insights into how serious leisure can be a powerful force in terms of both personal fulfillment and social impact. “Adım Adım (Step-by-Step)” runners prove how serious leisure can demonstrate the potential to create positive change in the world by raising funds for educational, health or environmental causes. In conclusion, “Adım Adım (Step-by-Step)”’s innovative model, which combines sports and social responsibility, is seen to encourage long-term participation and increase runners’ both personal and social impact.

REFERENCES

- Allouch, M. (2024). Democratizing Performance: Impact of The Data Revolution on Recreational Running (Doctoral dissertation, Massachusetts Institute of Technology).
- Ally, M. (Ed.). (2009). Mobile learning: Transforming the delivery of education and training. Athabasca University Press.
- Beck, K. M. (2005). Run strong. Human Kinetics.
- Biroğlu, M. (2019). Co-creation of value in a social enterprise of amateur runners in Turkey: charity run with Adım Adım (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Chapman, L. G. (2024). Social Comparison Predicts Well-Being in Non-Elite Young Adult Runners Who Use Strava (Master's thesis, Miami University).
- Cohen-Gewerc, E., & Stebbins, R. A. (2013). Serious leisure and individuality. McGill-Queen's Press-MQUP.
- Couture, J. (2021a). Running together, even when we're apart: seeking community, being'connected', and consuming together (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Couture, J. (2021b). Reflections from the 'Strava-sphere': Kudos, community, and (self-) surveillance on a social network for athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(1), 184-200.
- Czegledi, O., Beaucousin, S., Caballero-Julia, D., & Campillo, P. (2023). Digitalization in Trail Running: Digital Tools as Sustainable Outdoor Infrastructure. *Sustainability*, 15(14), 11085.
- Doohan, L. (2016). Leisure: A spiritual need. Wipf and Stock Publishers.
- Gilburn, A. S. (2023). Predictors of successful return to parkrun for first-time adult participants in Scotland. *PLOS Global Public Health*, 3(8), e0001786.

- Green, B. C., & Jones, I. (2005). Serious leisure, social identity and sport tourism. *Sport in society*, 8(2), 164-181.
- Grunseit, A., Richards, J., & Merom, D. (2018). Running on a high: parkrun and personal well-being. *BMC public health*, 18, 1-11.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Gürsoy, D. (2024). Transmedia charity initiatives in Turkey: The case of Adım Adım. In *Collaboration in Media Studies* (pp. 202-218). Routledge.
- Hester, H., & Srnicek, N. (2023). *After work: a history of the home and the fight for free time*. Verso Books.
- Hindley, D. (2022a). *Parkrun: an organised running revolution*. Routledge.
- Hindley, D. (2022b). "More than just a run in the park": an exploration of parkrun as a shared leisure space. *Leisure Sciences*, 42(1), 85-105.
- Iachini, A. L., Bell, B. A., Lohman, M., Beets, M. W., & Reynolds, J. F. (2017). Maximizing the contribution of after-school programs to positive youth development: Exploring leadership and implementation within Girls on the Run. *Children & Schools*, 39(1), 43-52.
- Kara, F. M., Gürkan, R. K., Karaca, G., & Ugurlu, A. (2023a). The Relationship Between Perception of Leisure Boredom, Motivation for Participation in Physical Activity and Presenteeism. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 535-550.
- Kara, F. M., Karaca, G., Ugurlu, A., & Gürkan, R. K. (2023b). Sıkılmış ve Kaybolmuş: Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısının Başarı Yönelimlerini Yordama Gücü. *EKEV Akademi Dergisi*, (95), 83-93.

- Kara, F. M., Sarol, H., & Karaca, G. (2023c). Digital Technologies and Psychological Well-Being; Covid-19 Pandemic Effects. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 62-78.
- Kara, F. M., Ugurlu, A., & Karaca, G. (2023d). Women's Empowerment within the Framework of the Sustainable Development Goals: The Case of "Girls on the Field". *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 775-791.
- Kavasoğlu, İ., & Koca, C. (2022). Gendered body of Turkish bikini fitness athletes on Instagram. *Communication & Sport*, 10(4), 685-707.
- Kavasoğlu, İ., Eratlı Şirin, Y., & Uğurlu, A. (2024). A space of one's own? The tensions of being visible on Instagram for Turkish female athletes. *Communication & Sport*, 12(2), 347-369.
- Kelly, J. R. (2019). *Leisure identities and interactions*. Routledge.
- Koca, C. (2021). Analysis of women and sport in Turkey. In *Women and sport in Asia* (pp. 226-236). Routledge.
- Lee, J. H., Lee, S., Heo, J., & Scott, D. (2021). Deconstructing serious leisure using identity theory. *Journal of Leisure Research*, 52(5), 599-618.
- Littlejohns, R., Gouthro, M. B., & Dickinson, J. (2019). Runners' engagement and social support practices: exploring the uses and role of online activities. *Sport in Society*.
- Martin, J. J., Waldron, J. J., McCabe, A., & Choi, Y. S. (2009). The impact of "Girls on the Run" on self-concept and fat attitudes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(2), 127-138.
- Özdirenç, M., Özcan, A., Akin, F., & Gelecek, N. (2005). Physical fitness in rural children compared with urban children in Turkey. *Pediatrics international*, 47(1), 26-31.

- Özgüner, H. (2011). Cultural differences in attitudes towards urban parks and green spaces. *Landscape Research*, 36(5), 599-620.
- Robinson, R., Patterson, I., & Axelsen, M. (2014). The “loneliness of the long-distance runner” no more: Marathons and social worlds. *Journal of Leisure Research*, 46(4), 375-394.
- Russell, H. C., Potts, C., & Nelson, E. (2023). “If It's not on Strava it Didn't Happen”: Perceived Psychosocial Implications of Strava use in Collegiate Club Runners. *Recreational Sports Journal*, 47(1), 15-25.
- Schultz, J. (2019). Breaking into the marathon: Women's distance running as political activism. *Frontiers: A Journal of Women Studies*, 40(2), 1-26.
- Shim, J. P., Warkentin, M., Courtney, J. F., Power, D. J., Sharda, R., & Carlsson, C. (2002). Past, present, and future of decision support technology. *Decision support systems*, 33(2), 111-126.
- Shipway, R., Holloway, I., & Jones, I. (2013). Organisations, practices, actors, and events: Exploring inside the distance running social world. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(3), 259-276.
- Smith-Tran, A. (2021). “Finally something for us”: black girls run! and racialized space-making in recreational running. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(3), 235-250.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific sociological review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. McGill-Queen's Press-MQUP.
- Stebbins, R. A. (2006). Serious leisure and well-being. In *Work, leisure and well-being* (pp. 129-142). Routledge.
- Stebbins, R. A., & Sachsman, D. B. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. Routledge.

- Stebbins, R.A. (2015). The Serious Leisure Perspective. In: Leisure and Positive Psychology: Linking Activities with Positiveness. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1007/978-1-137-56994-3_2
- Stragier, J., Vanden Abeele, M., & De Marez, L. (2018). Recreational athletes' running motivations as predictors of their use of online fitness community features. Behaviour & Information Technology, 37(8), 815-827.
- Veal, A. J. (2020). Is there enough leisure time? Leisure studies, work-life balance, the realm of necessity and the realm of freedom. World Leisure Journal, 62(2), 89-113.
- Weiss, M. R., Kipp, L. E., Reichter, A. P., Espinoza, S. M., & Bolter, N. D. (2019). Girls on the Run: Impact of a physical activity youth development program on psychosocial and behavioral outcomes. Pediatric exercise science, 31(3), 330-340.
- Wiesner, M., Zowalla, R., Suleder, J., Westers, M., & Pobiruchin, M. (2018). Technology adoption, motivational aspects, and privacy concerns of wearables in the German running community: field study. JMIR mHealth and uHealth, 6(12), e9623.
- Yıldız, A. (2023). Using Serious Leisure Theory To Understand Charity Runners' motivations, Social Relations, And Experiences. (Doctoral thesis, Middle East Technical University).

REKREASYONDA İLERİ ARAŞTIRMALAR

yaz
yayınları

YAZ Yayınları

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3

İscehisar / AFYONKARAHİSAR

Tel : (0 531) 880 92 99

yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com