

REKREASYON AKTİVİTELERİNDE YENİ YAKLAŞIMLAR VE İŞ SAĞLIĞI



Editör

Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gamze ÜLKER

yaz

yayınları

REKREASYON AKTİVİTELERİNDE YENİ YAKLAŞIMLAR VE İŞ SAĞLIĞI

Editör

Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gamze ÜLKER

yaz
yayınları

2024

**REKREASYON AKTİVİTELERİNDE YENİ
YAKLAŞIMLAR VE İŞ SAĞLIĞI**

Editör: Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gamze ÜLKER

ORCID NO: 0000-0002-4294-8479

© 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 978-625-6171-15-2

Kasım 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

İÇİNDEKİLER

Sanal Sporlar

Emine Asena UZUN1

SUP (Stand Up Paddle Boarding)

Şerife Gamze ÜLKER26

Rekreasyon Aktiviteleri

Denizhan TAŞDEMİR, Serpil AYAS AYDIN.....46

Rekreasyon Amaçlı Spor Merkezlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Serpil AYAS AYDIN68

"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."

SANAL SPORLAR

Emine Asena UZUN¹

1. GİRİŞ

Sanal gerçeklik (Virtual Reality), çok geniş bir alanı kapsayan gelişmekte olan bir teknolojidir. Gerling ve Spiel' e göre (2021) sanal gerçeklik (VR) insanlara fiziksel olarak başka bir ortamda bulunuyormuş hissini yaşatan ve bu sebeple benzersiz bir deneyimi yakalamayı amaçlayan teknolojidir. Bu tür sanal deneyimler, insanlara o anda veya başa bir koşulda erişemeyecekleri deneyimleri elde etmelerine izin vermektedir. Günümüzde VR askeriye, mimarlık, mühendislik ve tıp ile ilgili alanlarda hızla geliştirilmekte ve kullanılmaktadır (Linssen ve ark., 2022; Safikhani, 2022; Jiang ve ark., 2022). Sporda ise son yıllarda araştırma ve uygulama konusu haline gelmiş ve bu çalışmaların bir ürünü olarak sanal spor (Virtual sport) kavramı ortaya çıkmıştır. Sanal sporlar ne kadar sadece sanal gerçeklik kavramıyla ilgili gibi gözükse de arttırılmış gerçekliğin de (AR) sanal sporlar kapsamında incelenmesi gerektiği

¹ Öğr. Gör., Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, easenacoruh@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4316-3822.

düşünülmektedir. Çünkü sanal sporlar en genel tanımıyla bir cihaz üzerinde görsel geribildirim sağlayan elektronik oyunlardır ve bu sporlarda bilgisayar, mobil cihaz, akıllı ekipmanlar aracılığıyla genellikle bir platform üzerinden bireysel veya takım olarak performans sergilenebilmektedir.

Günümüzde Apple'ın 2024 yılında çıkardığı Vision Pro gözlüğü gibi VR cihazları ve internet erişimi olan telefonlara yüklenebilen AR uygulamaları, kullanıcılara başka bir ekipmana ihtiyaç duymadan bulundukları yerden istedikleri sanal gerçeklik uygulamalarına erişim sağlama imkânı oluşturmaktadır. İlerleyen kısımlarda örnekleri verilen sanal spor etkinlikleri incelendiğinde fiziksel aktivite ile ilgili neredeyse tüm etkinliklerin VR ve AR teknolojileriyle bütünleştirilebildiği görülecektir. Bu bütünleşmenin yaygınlaşması ile birlikte yakın gelecekte bireylerin rekreatif veya profesyonel olarak sanal spor etkinliklerine katılımının, günlük hayatın doğal bir parçası olarak görüleceği düşünülebilir. Bu kapsamda ilerleyen başlıklarda sanal spor ile ilgili öne çıkan sanal spor etkinlikleri, sanal spor eğitimi, Espor, tekno spor ve sanal sporla ilişkili rehabilitasyon uygulamalarından örnekler verilmekte ve son kısımda ise sanal spor ile ilgili dikkat edilmesi gereken hususlar öneriler şeklinde sunulmaktadır.

2. SANAL SPORLARIN KAPSAMI

Sanal gerçeğin Sanal spor oyunlarına VR kapsamında ilk defa 1980’li yıllarda VPL şirketinin oluşturduğu sanal ortam temalı raket sporları oyunu ve NEC şirketinin geliştirdiği kayak similatörü örnek olarak verilebilir (Lu, 2024). AR kapsamında bakıldığında ise 1990’lı yıllarda kullanılmaya başlanan hareket yakalama teknolojisi (MOCAP) örnek olarak gösterilebilir (Ateş, 2024). MOCAP temelde görseli kaydedilen hareketlerin farklı tekniklerle analiz edilmesi için kullanılmaktadır. Günümüzde ise spor alanında AR ve VR’nin yanı sıra yapay zeka kullanımı da öne çıkmaktadır. Yapay zeka genellikle veri toplama ve analizi gibi işlemlerde kullanılırken AR görsel olarak müsabakalarda sunum amacıyla kullanılmaktadır (Victor ve ark., 2023).

VR ve AR sanal sporların “sanal” olarak görülmesini sağlayan bileşenler olarak görülebilir. VR, teknolojik araçların kullanımıyla sentetik bir dünya oluşturmaya olanak sağlayan bir simülasyondur. Oluşturulan bu sanal dünya ise genellikle durağan bir formda değildir. Etkileşime açıktır ve genellikle bir problem çözmeyi içermektedir. AR ise gerçek dünyadaki ortamın üzerine sanal bileşen ekleyerek oluşturulmaktadır (Burdea ve Coiffet, 2024). Var olan ortam değişmez fakat ortama AR kullanım amacına göre eklemeler yapılabilir. AR gerçek

nesnelerle ilişkiliyken VR’da böyle bir sınırlama söz konusu değildir.

Sanal sporlar kapsamına giren etkinliklerin kategorize edilmesinin bu yeni gelişen alana ait uygulama alanlarının belirlenmesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Teknolojik gelişmelerle iç içe bir alan olması sebebiyle yayınlanacak yeni çalışmaların farklı bir alan oluşturabileceği düşünülerek bu bölümünde mevcut durumun ortaya konulmasının amaçlandığı akılda bulundurulmalıdır. Bu kapsamda literatürde sanal spor ile ilgili yayımlanan etkinlikler ve uygulamalar değerlendirilmiş, örnekleriyle beraber aşağıdaki başlıklarda açıklanmıştır.

2.1. Sanal Spor Etkinlikleri

2021 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ‘Olimpik Sanal Serileri’ adı altında sanal spor yarışmaları (bisiklet, yelken, kürek, motor sporları, beyzbol) düzenlemiştir (IOC, 2022). Buradan spor alanındaki en yetkin kurumun sanal sporların varlığını benimsediği ve bu doğrultuda çalışmalara başladığı söylenebilir.

Sağlık ve zindelik amaçlı yapılan sanal sporlar bu kapsama dahil edilebilir. Sanal spor etkinlikleri fiziksel aktivitenin kaydedildiği ve diğer kullanıcılarla paylaşıldığı platform veya uygulamalar olarak görülebilir. Bireyin seçtiği

zaman ve yerde yaptığı fiziksel aktiviteyi sürekli takip eden ve bunları çevrimiçi platforma yüklediği ve bu platformda sıralamaların yayınlandığı (Ör; Strava) gibi uygulamalar, aynı gün ve aynı saate diğer bireylerle beraber aktif katıldığı ve diğerlerini ve etrafındakileri ve anlık talimatlara uyum sağlayarak seviyesini görebildiği uygulamalar (Ör: MyTrace), belli bir yerde bulunma zorunluluğu olup o yerin çevrimiçi platformuna bağlanmış kişilerin aynı anda diğer bölgelerdeki kişileri görebildiği uygulamalar (Ör; Zwift) bu kapsama örnek olarak gösterilebilir (Helsen ve ark., 2022). Buna ek olarak kullanıcıların fitness alanında bireysel veya grup olarak yarıştıkları, oyun formatında gerçekleştirilen ve ‘exergames’ olarak adlandırılan etkinlik ve antrenmanlarda bu gruba dahil edilebilir.

Pandemi sürecinde Olimpiyatlar gibi büyük organizasyondan yerel maçlara kadar pek çok spor organizasyonu iptal edilmiş ve ertelenmiştir. Bunların ardından sporcuların evden katılabileceği sanal organizasyonlar oluşturulmuştur. Örneğin bisiklet organizasyonlarından 2020 Sanal Tour de France (Tour de France Virtuel), dünyanın önde gelen formula pilotlarının Formula E simülasyonunda birlikte yarışmaları, İstanbul Sanal Yarı Maratonu gibi organizasyonlar düzenlenmiştir (Grix ve ark., 2021; Kalkan, 2021). Burada aslında olumsuz bir koşul sebebiyle organizasyonların sanal ortama

aktarılması söz konusu olsa da bu tarz etkinliklerin yapılmasının mümkün olduğu ortaya çıkmıştır.

Sanal spor etkinliklerinin gelecekte geleneksel sporu tamamlayabileceğini düşünülmektedir. (Westmattelmann ve ark., 2021) Sosyal platformların yaygınlaşmasının ne kadar hızlı gerçekleştiği düşünüldüğünde mevcut sanal spor ile ilgili teknolojik ekipmanların toplumun geniş kesimlerinde erişilebilir hale gelmesiyle de sanal spor etkinliklerine katılımın artacağı düşünülmektedir. Böylelikle kişiler hem farklı sosyal platformlarda yer alabilecek hem de fiziksel aktivite ile ilgili verilerini çevrimiçi olarak başkaları ile paylaşma fırsatı bulacaklardır.

2.2. Sanal Spor Eğitimi

Avrupa Komisyonu tarafından Erasmus+ Programı 2023 Kılavuzunda pek çok çağrıda eğitimlerin dijitalleştirilmesi ile ilgili başlıklara öncelikli destek verileceği yayınlanmıştır (Erasmus+ Program Kılavuzu, 2023). Bu kapsamda eğitimle ilgili alanlarda dijital bir dönüşümün önem kazandığı düşünülmektedir. Sanal spor anlamında baktığımızda literatürde spor bilimleri öğretim araçlarının geliştirilmesi, spor ile ilgili hareketlerin sanal ortama aktarılması gibi yayınlar gözlemlenmiştir (Benesha ve ark., 2020; Yuan ve ark., 2020). Sanal gerçeklik ile sporun bulunduğu her uygulamanın yeni bir bakış açısıyla

değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu tarz uygulamalarda sadece mühendislik alanının değil spor bilimleri alanında aynı oranda önemli olduğu unutulmamalıdır.

Yapılan çalışmalarda geleneksel sporların sanal ortamda gerçekleştirildiği yani sanal spor formatına dönüştürüldüğü antrenmanların sporcuların becerilerine olumlu katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir. Örneğin tenis sporcularıyla ilgili yapılan bir çalışmada sanal ve gerçek ortamdaki tenis becerileri karşılaştırıldığında sporcuların sanal ortamda verdikleri tepkiler ile gerçek ortamdaki tepkiler arasında çok ufak farklılar tespit edilmiştir (Le Nouray ve ark., 2021). Yine tenis üzerine yapılan sanal eğitimle ilgili bir çalışmada ise tenise yeni başlayan bireyler üzerinde sanal eğitimin anlamlı derecede beceri geliştirici etkisinin olduğu belirtilmiştir (Taşkın, 2020). Golf ile ilgili yapılan başka bir çalışmada, sanal ortamın gerçek ortamdaki farklı hissettirdiğinin altı çizilmiş olmakla birlikte performans açısından olumlu katkılar sunduğu belirtilmiştir (Harris ve ark., 2021). Farklı branşlardaki çalışmalarda da sanal antrenmanların sporcuların performansı, teknik becerisi veya farklı ortamlara uyum becerileri üzerinde olumlu sonuçları olduğu belirtilmiştir (Wood ve ark., 2021; Qingtao ve ark., 2020; Chong ve Croft., 2009).

Ayrıca Bates ve ark. (2021) yaptığı çalışmada pandemi sürecinde sanal spor tabanlı aktivitelere katılımın gençlerin aile ve arkadaşlarıyla ilgili olumlu duygu ve deneyimler oluşturduğunu ifade etmiştir. Her ne kadar günümüz koşulları pandemi dönemindekinden farklılık gösterse de gençlerin aktivite tabanlı sanal sporlar aracılığıyla sosyalleşmesi mümkün görünmektedir. Özellikle ekran bağımlılığının yaygın olduğu bu dönemde fiziksel aktivite yapması sağlık dışındaki bir sebeple mümkün olmayan gençlerin ve çocukların en azından aktivite tabanlı sanal sporlara katılımı tercih edilmeli ve desteklenmelidir.

Sanal gerçeğin sporla ilişkili kullanıldığı alanlar sadece sporcunun eğitimi ile de sınırlı değildir. Büyük spor organizasyonlarından NFL 2016 ve NBA 2017'de hakem eğitimlerinin sanal ortamla desteklendiği açıklamıştır. Sanal sporlar ile ilgili araç gereçlerin yaygınlaşmasıyla ulusal ve uluslararası hakem eğitimlerini desteklemek kolaylaşacaktır.

2.3. Espor

Sanal sporlardan bahsederken espora özel bir başlık açılması gerekmektedir. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığına (2018) göre Espor bilgisayar/mobil/konsol aracılığıyla çeşitli platformlar vasıtasıyla oynanan çok oyunculu dijital oyunlar. Literatürdeki Espor tanımları incelendiğinde Esporun teknoloji

ve rekabet ile ilgili yönlerine vurgu yapıldığı söylenebilir (Szillet, 2020; Newzoo, 2021; Lee ve ark., 2014). Bu sporun bir parçası olmak isteyen her birey uygun ekipmana erişim sağladığı takdirde sanal sporlarda yer alabilmektedir. Yaş, cinsiyet, fiziksel özellikler vb. geleneksel spor branşlarındaki kısıtlamalar, esporda oldukça sınırlıdır. Esporun da bir parçası olduğu VR uygulamaları, spor müsabakalarında sosyal adaleti ve fırsat eşitliğini artırmaktadır (Molina ve ark., 2024).

2023 yılı Uluslararası Espor Federasyonu verilerine göre IESF Dünya Şampiyonası Mobile Legends müsabakaları izleyici sayıları 1 milyona yaklaşmıştır. Toplam izlenme saatlerine bakıldığında 50 saat boyunca karşılaşmaların takip edildiği görülmektedir (IESF Escharts, 2023). Bireysel teknolojik ekipmanlarına erişimin artmasıyla birlikte espor turnuvaları her geçen yıl daha fazla bireye hitap etmektedir Dünya’da 2024 yılı itibariyle 100’ün üzerinde Espor Federasyonu faaliyet göstermektedir. Ayrıca Espor 2018 yılı Asya oyunlarında gösteri sporu olarak, 2020 Asya Oyunlarında ise resmi bir madalya branşı olarak yer almıştır. Bu doğrultuda FIFA, PUBG, Arena of Valor, DOTA2, League of Legends, Dream Three Kingdoms 2, Hearthstone ve Street Fighter 5 olmak üzere sekiz oyunda esporculara madalya hakkı verilmiştir (Kılıcı, 2020). Türkiye Espor Federasyonu (TESFED) resmi internet sitesinde 2024 yılı itibariyle Espor kapsamında 8 branş bulunmaktadır. Bu branşlar

Tablo 1’de görüldüğü üzere MOBA, FPS, RTS, Battle Royal, Spor, MMORPG, Fighter olarak belirtilmektedir (TESFED, 2024).

Tablo 1. Espor Branşları

MOBA	“Multiplayer Online Battle Arena” olarak adlandırılan ve çevrimiçi ortamda birçok oyuncunun bir savaş alanında birbirlerinin alanlarını ele geçirmesini amaçlayan bir oyun türüdür.
FPS	“First Person Shooter” olarak adlandırılan oyunlar kişilerin oyunlarda bulunan karakterlerinin kendi gözünden oynadıkları nişancı oyun türüdür. Oyunda sürdürülen bir hikâye veya değişen sayılarda düşmanlara karşı silah kullanmayı da kapsayabilir.
RTS	“Real Time Strategy” olarak adlandırılan gerçek zamanlı strateji oyunları rakiplerin eş zamanlı olarak karşılıklı oynamaya devam ettiği oyunlardır.
Battle Royal	“Battle Royal” belirli alanlarda genellikle belirli sayıda düşmanı veya rakibi içeren hayatta kalma temalı oyunlardır. Genellikle temel amaç hayatta kalan son oyuncu olmaktır.
Spor	Günümüzde karşılaşmaları gerçekleşen futbol, basketbol, voleybol, motor sporları gibi spor dallarının sanal ortama uyarlanmış türleridir.
MMORPG	“Massively Multiplayer Online Role Playing Game” çok fazla oyuncunun farklı karakterleri oynadığı sanal ortamda sürdürülen RPG oyunlardır.
Fighter	Oyuncuların genellikle birbirlerine karşı oynayarak üstün gelmeye çalıştıkları çeşitli dövüş disiplinlerini içeren oyunlardır.
HADO	AR ekipmanları ile gerçek hayattaki sahada müsabakalar gerçekleştirilmektedir. Espor branşı olmasının yanı sıra tekno spor olarak da görülebilir.

Espor yeni bir alan olmasına karşın düşük maliyet, kolay ulaşılabilirlik, kariyer imkânları gelişim potansiyeli gibi

nedenlerden dolayı yakaladığı büyük gelişme ivmesiyle çoğu geleneksel sporu geride bırakmıştır (Aslan ve Çoknaz, 2021).

2.4. AR ve Teknospor

Sanal gerçeklik (VR), gerçek dünyayı bilgisayar tarafından oluşturulan unsurlarla değiştirirken arttırılmış gerçeklik (AR), kullanıcıların çevredeki ortam algısını geliştirmek için fiziksel dünyayla birlikte çalışmaktadır (Wiederhold, 2019). Çoğu AR uygulamaları erişimleri sınırlı olan karmaşık ve pahalı sistemler olarak görülmektedir. Fakat son yıllarda AR teknolojisinin mobil cihazlarla uyumlu hale getirilmesi, AR uygulamalarının sayısını arttırmıştır (Finco ve ark., 2017). Örneğin mobil cihazlara indirilebilen ilk AR oyunu olan Pokemon-Go, 1 milyardan fazla kullanıcı tarafından indirilmiş, normal mobil oyun formatının dışına çıkarak oyuncularının fiziksel olarak daha aktif olmasını sağlamış ve bu aktifliği oyun formatında sunduğu için ayrıca eğlenceli hale getirmiştir (Khamzina ve ark., 2020).

Spor ile ilgili AR aktiviteleri genellikle gerçek ortamda olan spor aktivitesini arttırılmış gerçeklik aracılığıyla sınırlanan bir alan içerisinde olması gereken koşulları yapay olarak sunarak ilgili sporu yapma imkânı sunar. Örneğin, AR tırmanışı görüntüleme tekniklerini kullanarak, bireyin kapalı bir alandaki tırmanış deneyimini daha gerçekçi ve doğal koşullarda

yapıyormuş hissi vererek uygulamaya olanak sağlar (Kajastila ve ark.,2014). PingPongPlus gibi sistemler veya AR okçuluk kullanıcılarına teknik veya taktik geri bildirimleri iletmeyi kolaylaştırmaktadır. Günümüzde Sportvision tarafından geliştirilen AR uygulamaları beyzbol, Amerikan Futbolu, Motor Sporları, Yelkenli vb. branşlarda kullanılmakta ve seyir zevkini arttırmaya veya oyunu açıklamaya yardımcı olurken, Hawk-Eye girişiminin uygulamaları müsabakaları daha adil hale getirmeyi, müsabaka ile ilgili verileri daha hızlı ve etkili şekilde kullanmaya yardımcı olmaktadır (Bozyer, 2015; Hawkeye, 2022).

Mevcut sporlar ile ilgili teknolojik değişim ve gelişim yanında AR aracılığıyla yeni teknolojinin ve sporun birleştiği spor branşları ortaya çıkmaktadır. Bu yeni ve özgün sporlar Teknospor veya Superhuman sports olarak da adlandırılmaktadır. Teknosporlara örnek olarak J.K. Rowling'in Quidditch'inden yola çıkarak oluşturulan ve henüz çalışmaları devam eden 'Dronu Yakala' ve espor branşı olarak gözükmese de rağmen kullanılan ekipmanlar sebebiyle tekno spor olarak da sayılabilecek Dünya'da ve ülkemizde şampiyonaları düzenlenmeye başlayan HADO verilebilir (Rowling, 2015; Eichorn ve ark., 2020; Araki ve ark., 2017). Teknosporlar gerçekleşirken AR kullanılarak gerçek dünyada mümkün olmayan hareketleri oluşturulmasını veya AR ile ilgili ürünlere tepki verilmesini içermektedir.

Sonuç olarak AR sistemleri yeni spor becerilerinin öğrenilmesini, ekstra bilgi ve dönüt sağlanmasını, birebir hazırlık uygulamaları gerçekleştirilmesini, yeni kurallar oluşturulmasını ve hatta yeni sporlar oluşturmayı mümkün kılmaktadır (Soltani ve Morris, 2020). Önümüzdeki yıllarda AR teknolojisinin daha erişilebilir hale gelmesiyle birlikte çok daha fazla kullanılacağı ve ön plana çıkacağı düşünülmektedir.

2.5. Rehabilitasyon Amaçlı Sanal Sporlar

Günümüzde sanal spor oyunları özel gereksinim gerektiren bireylerin katılımıyla da gerçekleştirilmektedir. Ji ve ark. (2022) yaptığı çalışmada futbol konsol oyununun otizm spektrum bozukluğu olan çocukların işlevsel becerilerini geliştirmede fiziksel spor kadar etkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca kardiyovasküler rahatsızlığı bulunan veya felç geçiren hastalar üzerinde yapılan çeşitli çalışmalarda AR ve VR'ın tedavinin yoğunluğunu arttırmak için olanak sunduğu ve felçten sonra motor toparlanmayı desteklediği, kaygı ve depresif semptomlarla başa çıkmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir (Phan ve ark., 2022; Ladkhedkar ve Yadav, 2022).

Rehabilitasyon amaçlı VR ve AR ile ilgili çalışmalara literatürde rastlanmaktadır. Örneğin Mobile Rehap adlı AR tabanlı bir fizyoterapi uygulaması, bileği burkulan kişilerin oyun yoluyla fiziksel hareketler sergileyerek fizik tedavi için verilen

reçetesini uygulatmayı amaçlamaktadır (Garcia ve Navarro, 2014). Sanal spor ve rehabilitasyon başlığının asıl amacı ise sanal gerçeklik ve arttırılmış gerçeklik aracılığıyla gerçekleştirilen aktivitelerin kişilerin müsabaka sporlarından çok fiziksel, psikolojik veya sosyal açıdan iyi olmaları için sanal sporların kullanılabileceğine vurgu yapmaktır. Literatürde de belirtildiği gibi rekreatif etkinlikler bireylere çeşitli fiziksel, sosyal, psikolojik yararlar sağlamaktadır (Ayas, 2022; Ülker, 2022; Sağıroğlu ve ark., 2022). Sanal olması, bireylerin gönüllü olarak kendilerine ayırdıkları zamanda bu uygulamalara dahil olduğu gerçeğini değiştirmeyerek aynı zamanda bir rekreasyon etkinliği olarak sayılabileceğini düşündürmektedir. Özellikle rehabilitasyon kapsamında bahsedilen bütün sanal aktivitelerin özel gereksinimli bireyler, dezavantajlı bireyler, sakatlık geçirmiş sporcular, yaşlılar, gençler, çocuklar gibi farklı gruplara uyarlanması mümkün olduğu düşünülmektedir. Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde kapsayıcı bir rekreatif etkinlik alternatifi olarak görülebilir.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonucunda görüldüğü üzere Espor, Sanal Spor Etkinlikleri (VSE), AR Games, Virtual Games, Teknospor, Superhuman Sports veya yeni oluşacak isimler

teknoloji ve sporu birleştirmeyi amaçlayan oluşumlardır. Sanal sporlar ile ilgili eğilimlerin geleneksel spor formatlarının başka ortamlara uyarlanması veya yeni oluşumlar meydana getirme hususunda olduğu görülse de temel hedefin spor veya fiziksel aktivite alanının genişletilmesi ve geliştirilmesi üzerine olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yeni teknolojik gelişmelerin sporla ilgili hususlara yardımcı olduğu, sporun da bu teknolojik gelişmelerin benimsenmesi ve yayılması için bir fırsat oluşturduğu düşünülmektedir. Sporun uyum sağladığı ve belki de evrim geçireceği bu süreçte spor bilimcilerin sanal spor alanındaki bu serüvene dahil olması sanal sporların sporla ilgili eksende kalmasına yardımcı olacaktır.

Sanal sporlarla ilgili hususlarda mühendislik bilimleri ile spor bilimleri alanındaki uzmanların daha fazla birlikte çalışması önerilmektedir. Böylelikle sporsal bakış açısının oyunların içerisine yansıtılması kolaylaşacaktır. Aksi takdirde sadece mühendislik ürünü olan sanal sporlar, atari oyunlarının gelişmiş formu olarak görülmesi mümkündür. Özel grupların ihtiyaçlarına göre şekillendirilen sanal sporlar ise, müsabaka amacı taşımadığı takdirde bireylerin gönüllü olarak katıldığı fayda sağlayan etkinliklere dönüşebilir, yani rekreasyon faaliyeti olarak da görülebilir. Etkinlikleri tasarlarlarken grubun ihtiyaçların dikkate almak ve gruba göre dahil olunacak sanal branş seçimi dikkatli yapılmalıdır. Sanal sporlar geliştikçe ve bu sporla

aracılığıyla gerçekleşen fiziksel aktivite arttıkça kondisyonel motorik özellikler ile bu özelliklerin sanal sporlara özgü geliştirilmesi, teknik ve taktik konularının devreye gireceği düşünülmektedir. Bu aşamada spor bilimcilerin bu alana katkılarının mevcut duruma göre çok daha fazla olacağı düşünülmektedir. Grup aktivitelerinden çok bireysel katılıma odaklanan bireylerin, fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılamak için, kendi evlerinde fiziksel olarak aktif yer alabilecekleri sanal spor uygulamalarının gelecekte daha da dikkat çekmesi ve yaygınlaşması beklenmektedir. Bu sebeple sanal sporların bireylerin fiziksel sağlığına ilişkin faydalarının gündeme getirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca ticari sektörlerle ilişkisi bulunan spor elemanların sporcu, antrenör ve hakem eğitimi gibi konularda sanal sporların eğitim aracı olarak kullanılabileceği akılda bulundurulmalıdır. Bunun yanı sıra çevrimiçi platformlar üzerinden performans ölçümlerinde katılımcıların bireysel beyanlarının dikkate alındığı uygulamalar mevcuttur. Bu sebeple resmi organizasyonlardan önce gezici ekiplerin ilgili veri girişlerini gerçekleştirdiği ön kontrol ekipleri oluşturulabilir. Böylelikle sanal yarışmanın güvenilirliği artacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Araki, H., Fukuda, H., Motoki, T., Takeuchi, T., Ohta, N., Adachi, R. ve Kakeya, N. (2017). "HADO" as Techno Sports was born by the fusion of IT technology and sports. *EpiC Series in Engineering ReVo*, 36-40.
- Aslan, T. ve Çoknaz, D. (2021). Güçlü ve zayıf yönleri ile Espor: Yönetici ve akademisyen bakış açısına dayalı nitel bir çalışma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 118-136. doi:10.25307/jssr.904500
- Ateş, H. (2024). The Sport Applications and Implementations of Augmented Reality (AR) Technologies. *International Journal of Sport Culture and Science*, 12(1), 71-76.
- Aydın Ayas S. (2022). Rekreasyon amaçlı spor tesisleri olarak fitness merkezleri. Lambert Academic Publishing.
- Bates, S., Greene, D. ve O'Quinn, L. (2021). Virtual sport-based positive youth development during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38(4), 437-448.
- Benesha, J., Lee, J., James, D. A. ve White, B. (2020). Are you for real? Engineering a virtual lab for the sports sciences using wearables and IoT. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute Proceedings*, 49(1), 110

- Bozyer, Z. (2015). Augmented reality in sports: Today and tomorrow. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 314-325. Doi: 10.14486/IJSCS392
- Burdea, G. C. ve Coiffet, P. (2024). *Virtual reality technology*. John Wiley & Sons.
- Chong, A. K. ve Croft, H. G. (2009). A photogrammetric application in virtual sport training. *The Photogrammetric Record*, 24(125), 51-65.
- Eichhorn, C., Jadid, A., Plecher, D. A., Weber, S., Klinker, G. ve Itoh, Y. (2020, November). Catching the drone-a tangible augmented reality game in superhuman sports. In *2020 IEEE International Symposium On Mixed And Augmented Reality Adjunct (ISMAR-Adjunct)* (Pp. 24-29). IEEE.
- Erasmus+ Program Kılavuzu. 2023. <https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/support/manuals> / Erişim tarihi: 26.12.2023
- Finco, M. D., Rocha, R. S., Fão, R. W. ve Santos, F. (2017). Pokémon GO: A healthy game for all. *Paper presented at the 11th European Conference on Games Based Learning (ECGBL)*, Graz, Austria.

Garcia, J. A. ve Navarro, K. F. (2014). The Mobile RehApp™: an AR-based mobile game for ankle sprain rehabilitation. *In 2014 IEEE 3rd International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH) (pp. 1-6).*

Gerling, K. ve Spiel, K. (2021, May). A critical examination of virtual reality technology in the context of the minority body. In *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 1-14).*

Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H. Ve Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(1), 1–12.

Harris, D. J., Buckingham, G., Wilson, M. R., Brookes, J., Mushtaq, F., Mon-Williams, M. ve Vine, S. J. (2021). Exploring sensorimotor performance and user experience within a virtual reality golf putting simulator. *Virtual Reality*, 25, 647-654.

Hawkeye Innovations
(<https://www.hawkeyeinnovations.com/>) Erişim
tarihi:12.12.2022

Helsen, K., Derom, I., Corthouts, J., Bosscher, V. D., Willem, A. ve Scheerder, J. (2022). Participatory sport events in times of COVID-19: analysing the (virtual) sport behaviour of

event participants. *European Sport Management Quarterly*, 22(1), 35-54.

International Esport Federaation (IESF) esport charts web sitesi. (2023). <https://escharts.com/tr/tournaments/mobile-legends/iesf-world-esports-championship-2023-mlbb> Erişim tarihi: 18.08.2024

International Olympic Comittee (IOC) resmi web sitesi. (2022). <https://olympics.com/en/news/olympic-virtual-series-everything-you-need-to-know> Erişim tarihi: 11.12.2022

Ji, C., Yang, J., Lin, L. ve Chen, S. (2022). Executive function improvement for children with autism spectrum disorder: A comparative study between virtual training and physical exercise methods. *Children*, 9(4), 507.

Jiang, H., Vimalasvaran, S., Wang, J. K., Lim, K. B., Mogali, S. R. ve Car, L. T. (2022). Virtual reality in medical students' education: scoping review. *JMIR Medical Education*, 8(1), e34860.

Kajastila, R. ve Hämäläinen, P. (2014). Augmented climbing: interacting with projected graphics on a climbing wall. In *CHI'14 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1279-1284).

- Kalkan, N. (2021). Metaverse evreninde sporun bugünü ve geleceğine yönelik bir derleme. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 163-174.
- Khamzina, M., Parab, K. V., An, R., Bullard, T. ve Grigsby-Toussaint, D. S. (2020). Impact of Pokémon Go on physical activity: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 58(2), 270-282.
- Kılıcı, A. K. (2022). *Esporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin 21. yüzyıl becerilerine etkisi: espor temel oyun içi rolleri üzerine bir araştırma*. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmış Doktora Tezi.
- Ladkhedkar, P. ve Yadav, V. (2022). Use of augmented reality and virtual reality in cardiac rehabilitation. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 2957-2959.
- Le Noury, P., Buszard, T., Reid, M. ve Farrow, D. (2021). Examining the representativeness of a virtual reality environment for simulation of tennis performance. *Journal of Sports Sciences*, 39(4), 412-420.
- Lee, S., An, J. ve Lee, J. Y. (2014). The Relationship between E-Sports viewing motives and satisfaction : The case of league of legends. *Proceedings of International Conference on Business, Management and Corporate Social Responsibility*. <https://doi.org/10.15242/ICEHM.ED0214019>

- Linssen, L., Landman, A., van Baardewijk, J. U., Bottenheft, C. ve Binsch, O. (2022). Using accelerometry and heart rate data for real-time monitoring of soldiers' stress in a dynamic military virtual reality scenario. *Multimedia Tools and Applications*, 1-18.
- Lu, Z. (2024). VR Sports Games: An Overview. *Asian Journal of Sport History and Culture*, 1-21.
<https://doi.org/10.1080/27690148.2024.2351216>
- Molina, P., Gómez-Gonzalvo, F. ve Valenciano-Valcárcel, J. (2024). The sportization of esports and its implications in the near future of sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1-15.
- NBA NBC Sports Pro Basketball Talk (2022).
<https://nba.nbcsports.com/2017/03/02/nba-to-use-virtual-reality-to-train-referees/>Erişim tarihi: 10.11.2022
- Newzoo. (2021). Global Esports and Streaming Market Report 2021 preview.
<https://platform.newzoo.com/reports/gemr/free>
- Phan, H. L., Le, T. H., Lim, J. M., Hwang, C. H. ve Koo, K. I. (2022). Effectiveness of augmented reality in stroke rehabilitation: A Meta-Analysis. *Applied Sciences*, 12(4), 1848. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.0711002>

- Qingtao, Z. (2020). Analysis and research on the combination of virtual reality technology (VR) and college sports training. *In Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1486, No. 5, p. 052011). IOP Publishing.
- Rowling, J. K. (2015). *Harry Potter and the philosopher's stone, Vol.1*. Bloomsbury Publishing.
- Safikhani, S., Keller, S., Schweiger, G. ve Pirker, J. (2022). Immersive virtual reality for extending the potential of building information modeling in architecture, engineering, and construction sector: systematic review. *International Journal of Digital Earth*, 15(1), 503-526.
- Sağiroğlu, E., Ajlan, S. A. Ç., Sağiroğlu, İ., Dokuzoğlu G., ve Özmaden, M. (2022). Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 472-486.
- Soltani, P. ve Morice, A. H. (2020). Augmented reality tools for sports education and training. *Computers and Education*, 155, 103923.
- Sports Business Journal (2022). NFL Refs Are Using STRIVR's Virtual Reality Training To Get Mental Reps <https://www.sporttechie.com/nf-refs-strivr-virtual-reality-training-mental-reps/> Erişim tarihi: 10.11.2022

Statista Pokemon Go Number of Downloads Worldwide (2022).

<https://www.statista.com/statistics/641690/pokemon-go-number-of-downloads-worldwide/> Erişim tarihi: 12.12.2022

Superhuman Sports Academy (2022). <http://superhuman-sports.org/academy/eindex.html>

Erişim tarihi: 12.12.2022

Szillat, P., Breuer, S. ve Biermann, J. (2020). Introduction into the Global E-Sports Industry - Historic Perspectives. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 7(11).

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2018). E-Spor Raporu.

Taşkın, C. (2020). Sanal gerçeklik ortamında yapılan tenis eğitim faaliyetlerinin öğretmen adayları üzerindeki etkilerinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 977-988.

Taylor, T. L. (2012). *Raising the stakes: E-sports and the professionalization of computer gaming (1st ed.)*. London, The MIT Press

Türkiye Esport Federasyonu (TESFED) resmi web sitesi (2024).

<http://tesfed.gov.tr/branslar> Erişim tarihi: 11.02.2024

- Ülker, Ş. G. (2022). Relationship between COVID-19 anxiety and recreational activity levels in university students during COVID-19 pandemic. *Research in Sports Science.*, May 30, 2022. Doi: 10.5152/rss.2022.21010.
- Westmattelmann, D., Grotenhermen, J. G., Sprenger, M., & Schewe, G. (2021). The show must go on-virtualisation of sport events during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Information Systems*, 30(2), 119-136.
- Wiederhold, M. D. (2019). Augmented reality: Poised for impact. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(2), 103-104. doi:10.1089/cyber.2019.29140.mdw
- Yuan, R., Zhang, Z., Song, P., Zhang, J. ve Qin, L. (2020). Construction of virtual video scene and its visualization during sports training. *IEEE Access*, 8, 124999-125012.

SUP (STAND UP PADDLE BOARDING)

Şerife Gamze ÜLKER¹

1. GİRİŞ

Rekreasyon etkinlikleri heyecan, dinlenme, dayanıklılık, meydan okuma, eğlence ve stresi azaltmayı sağlama anlamında bedensel sağlığımızı dengelemek için güdüleyicidir. Rekreatif amaçlı açık alanda yapılan doğa temelli su sporlarında (kano, kürek, surf vb. gibi) çoğunda dayanıklılık, denge ve ritmik hareketler görülür. Stand Up Paddle Boarding (Sup) ayakta kürek sörfü de bu sporlardan biridir, yalnız sadece kano veya sadece sörften farklıdır. Onu farklı kılan bu sporların eşsiz bir kombinasyonu olarak karşımıza çıkmasıdır. Ayakta kürek sörfü, katılımcının sörf tahtasına benzer bir tahta üzerinde ayakta durma pozisyonunu koruduğu ve aynı zamanda tek kürek ile kürek çektiği fiziksel bir aktivitedir. İnsanlar rekreasyon etkinlikleri kapsamında açık havayı keşfetmenin yeni yollarını buldukça, ekipmanlardaki yenilikler ve gelişmeler ile Sup gibi gelişmekte olan su sporlarının popülerleşmesini önemli

¹ Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi, sgamzeulker@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4294-8479.

derecede arttırmıştır. Popülaritesi artmaya devam eden, popüler bir su sporu ve eğlence aktivitesi olarak Stand Up Paddle Boarding (Sup) literatürde yer alan, gündemde olan bir kavram olsa da ülkemizde sup ile ilgili bilimsel çalışmaya henüz rastlanmamıştır. Sup uygulama sırasında birey, 3 m ila 5 m uzunluğunda ve 1 m genişliğinde kendi boyunu ve kilosunu da göz önünde bulundurarak seçtiği bir sörf tahtası üzerinde durur. Tahtayı itmek için binici yaklaşık 2 m uzunluğunda tek bir kürek kullanır. Bu kürek ile sürücü, akıntıdaki board tahtasını kontrol edebilir veya hızlı kırılan dalgalara ulaşabilir. Rüzgâr veya dalga sörfünde olduğu gibi rüzgâr veya dalgalara ihtiyaç yoktur. Aksine yeni başlayanlar için su ne kadar durgun olursa öğrenme aşaması o kadar rahat geçmektedir. Sup (Stand up paddle board) ile sörf yeni bir boyut kazanmıştır, bu da her koşulda kürek çekmeyi hafif rüzgârlı günlerde alternatif olarak kıyılar, denizler, nehirler veya göllerde yapılabilmesini mümkün kılmaktadır. Her yaştan kürekçi Sup (Stand up paddle boarding) sporunu deneyebilir ve dengesini sağlayarak kürek çekme, itme yön verme gibi pratiklerle öğrenebilir. Bu yüzden Sup'un kullanılabilir bir eğitim aracı olabileceği düşünülmektedir (Ben Schram, 2015). Stand up paddle boarding Sup günümüzde hızla büyüyen bir spor ve eğlence aktivitesinden çok daha fazlası olma yolunda ilerlemektedir. Bir spor olarak kürek sörfünün kökeninin Hawaii Adalarına dayandığı bilinmektedir. 1960'ların

başında savaş sonrası turizm patlaması, Hawaii plajındaki çocukların sörf yapmaya çalışan turistlerin fotoğraflarını çekmek için board tahtalarının üzerinde kürek çektikleri söylenmektedir. Böylece Sörfün geçmişine bağlı olarak ilerleyen süreçlerde gelişerek, alternatiflerinin çıktığını görmekteyiz (Ben Schram, 2015). Son yıllarda Amerikada Stand Up Paddle Boarding etkinlikleri devam ederken Ülkemizde ise yaklaşık iki yıldır bu alanda çeşitli organizasyonlar yapılmaktadır. İlk Uluslararası Organizasyon, 1. Uluslararası Sup Kupası 3-5 Kasım 2023 'tarihinde Antalya /Kemer'de gerçekleştirilmiştir. Hâlihazırda turistik bir yer olmasına rağmen spor turizmine katkısından dolayı yurtdışından gelen sporcularla ülkemiz sporcuları birlikte yarışarak kürek çektikleri spor etkinliği insanlarda merak uyandırmıştır. Birincisi düzenlenen bu etkinliğe katılımın fazla olması ve rağbet görmesi, ikincisinin de düzenlemesini zorunlu kılmış ve '1-3 Kasım 2024 'Tarihleri arasında 2. Uluslararası Sup kupası etkinliği yine Antalya'da gerçekleştirilecektir.

2. STAND UP PADDLE BOARDING (AYAKTA KÜREK SÖRFÜ) NEDİR VE NASIL YAPILIR?

Sup olarak bilinen ve Güney Amerika ve Afrika da dahil olmak üzere farklı bölgelerde gelişmekte olan bir su sporu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kökeni eski bir Hawaii geleneğine

dayanan Stand Up Paddle, bir kişinin sörf tahtası üzerinde dik durarak tek bir kürek kullanarak su üzerinde yol katettiği, giderek yaygınlaşan bir eğlence ve spor aktivitesidir (Ben Schram, 2015). Sup, Hawaii'de *Hoe he'e nalu* olarak bilinir ve ayakta durma, kürek çekme ve dalga sörfü gibi unsurları birleştiren bir bütün olarak karşımıza çıkar. Bir aktivite sporu olan Stand-Up Paddleboarding (SUP) Ayakta kürek sörfü özellikle profesyonel sörfçüler arasında 2000'lerin başında popülerite kazanarak sporcuların okyanusta fiziksel olarak formda kalmalarını ve sörf becerilerini keskin tutmalarını sağlayan bir araç olarak benimsendi. (Castañeda-Babarro ve ark., 2022). Stand-Up Paddleboarding (Sup), kürek çekme ve sörf disiplinlerini birleştirerek, katılımcıların mesafeler boyunca seyahat etmelerine veya geleneksel sörf tahtalarından daha uzun, daha kalın ve daha geniş olan board ve dalga üzerinde sörf yapmalarına, durgun suda seyir halinde bir yandan doğayı izlereken diğer yandan aktif kalmalarına olanak tanır. Bu sebeple Avustralya Stand-Up Paddleboarding (Sup) Ayakta kürek çekme sporunu hem bir rekreasyon etkinliği olarak hem de bir rekabet sporu olarak ele almaktadır (Scharm, 2017). Stand up paddle boarding (Sup), önerilen fitness, gövde gücü faydaları ve eğlence nedeniyle dünyada popülaritesi artan yeni bir spor ve eğlence aktivitesidir (Hammer, 2011). Sup; Nehirde, denizde, ırmakta, göller gibi birçok rekreatif su alanlarında yapılabilirken,

doğa ile iç içe bütünleşmemizi sağlar. Ayakta kürek sörfü, hem tüm vücudu çalıştıran hem de suları keşfetmenin benzersiz bir yolunu sunan bir spordur. Sup türleri en genel haliyle 3'e ayırabiliriz. **Touring denilen tur boardu**, uzun mesafeler için tasarlanmıştır. Daha fazla stabilite sağlar. Katmanı daha ağır malzemedir yapılmıştır. Bu da sürüş sırasında dengede kalmayı kolaylaştırabilir. Oldukça geniş ve uzun bir yapıya sahiptir. **Racing denilen yarış boardu ise**, hız ve performans odaklıdır. İnce, dar ve uzun bir yapıya sahiptir, genellikle daha sert malzemedir yapılır. **Yoga board'u ise**, geniş ve stabil bir platform sunar. Geniş yüzey alanı, yoga pozları için daha fazla alan sağlar. Taşınabilir ve depolama kolaylığı sağlayan şişirilebilir bir yapıya sahiptir. Farklı boyut ve şekillerde gelir. Her üç farklı board'un da katmanları farklıdır. Şişirilebilir olanları/ olmayanları da piyasada mevcuttur. Stand up paddle boarding Sup, dünyanın en hızlı büyüyen kürek sporu olarak tanımlanmaktadır. Sup, katılımcıların kürek çekerek ve/veya dalgalarda sörf yaparak mesafe kat edebildiği sörf ve kürek çekmenin bir karışımıdır (Walker ve diğerleri, 2010). Ayakta kürek sörfü (Sup), önerilen sağlık, zindelik ve yaralanma rehabilitasyon faydaları için anekdot niteliğinde rapolların bulunduğu, hızla büyüyen bir spor ve eğlence aktivitesidir. Bu iddiaları doğrulamak için sınırlı bilimsel kanıt mevcut olsa da,

çalışmalar bu sporun katılımcıları arasında yüksek düzeyde zindelik, güç ve denge olduğunu göstermiştir (Sharm 2016).

3. STAND UP PADDLE (SUP) BOARD TAHTASI ÜZERİNE ÇIKIŞ VE DENGE

Denge tüm spor aktiviteleri için önemlidir. Hareket ve dinlenme esnasında yerçekimine karşı gösterilen vücut kompozisyonuna uyum olarak tanımlanabilmektedir (Sandrey, 2006). ‘Denge’ kavramı vücudu belirli bir pozisyonda ve duruşta tutma yeteneğini tanımlayan statik denge ve vücut hareket halindeyken dengeyi koruma yeteneğini tanımlayan dinamik denge ile ilgili olarak istikrarlı ve belirli bir yönelimi sürdürme becerisidir (Tareq, 2022). En yalın ifadeyle denge, “cismin merkez ağırlık kabiliyetini, desteğin belirlediği stabilite sınırı içinde tutmak” olarak tanımlanabilir. Yerçekimi merkezi, bir cismin yerçekimi torkunu sanki üzerine etki ediyormuş gibi hesaplayabileceğimiz nokta olarak tanımlanabilir. Doğru bir denge, bir kişinin minimum düşme riski ile aktiviteleri veya hareketleri etkili ve verimli bir şekilde gerçekleştirmesini sağlayacaktır. Denge sayesinde, vücut herhangi bir pozisyonda, yerde ve alanda kalabilir. Ağırlık merkezini, özellikle dik bir pozisyonda, dayanak noktasında tutabilir. Denge, yürüme, koşma ve merdiven çıkma gibi normal günlük aktivitelerin

önemli bir bileşeni olarak kabul edilir. (Lengkana, 2020). Stand Up Paddle Boarding Sup'un dinamik bir ortamda gerçekleştirilmesi nedeniyle, bu aktivite sırasında ayak bileği, diz, kalça ve gövde çevresindeki temel duruş kasları kullanılmaktadır. Denge yetisi, tüm vücudu dengede tutma ile vücudun yer değişimi ve sonrasında bulunduğu konumunu koruma olarak tanımlanmaktadır. Denge, statik ve dinamik olmak üzere ikiye ayrılır. Statik denge, en az hareket ile destek tabanını koruma becerisi olarak ifade edilirken (Hrysomallis, 2011), dinamik denge ise bir hareket sırasında, yani destek tabanı veya ağırlık merkezi hareket ettiği durumda bile dengenin korunarak hareketin yapılmasını ifade eder (Ackland, Elliott ve Bloomfield, 2009; Bandy ve Sanders, 2007). **Statik denge** (pozun stabilitesini koruma yeteneği) vücudun tek ayak üzerinde dururken veya bir denge tahtası üzerinde dururken hareketsiz bir pozisyonda dengeyi koruma yeteneğidir. **Dinamik denge** (tüm vücudun hareketleri sırasında dengeyi koruma yeteneği) (Solovey, 2020), vücudun hareket halindeyken pozisyonunu koruma yeteneğidir. Denge sonu olan bir yetenek değildir, ancak çeşitli günlük aktiviteleri gerçekleştirme ile yeteneğimizin temelini oluşturur. Stand up paddle boarding Sup ile ilgili yapılan çalışmalar, gerçekleştirildiği dinamik ortam nedeniyle yüksek düzeyde denge kontrolünün de önemli olduğunu ortaya koymuştur. (Lengkana, 2020). Merkezi sinir sisteminin, dengeyi

korumak ve uygun kuvvetler üretmek için vücut pozisyonunu statik ve dinamik koşullar altında tutması gerekir. Uygun denge kontrolü, karmaşık teknik hareketlerin yürütülmesi ve atletik performanstaki ilerlemeler için temel oluşturur. Aslında, postüral stabilite ve statik ve dinamik balansın ölçülmesi, spor performansının, rehabilitasyonun, yaralanmaların önlenmesinin belirleyicilerini belirlemek ve ayrıca nöromüsküler sistemde denge eğitiminin etkinliğini, denge kontrolünü ve çocuklar, ergenler ve aktif genç yetişkinler arasındaki işlevsel performansı değerlendirmek için kritik öneme sahiptir. (Gonçalves C, 2022). Dengeyi koruma ve kontrol etme yeteneği spor performansı bağlamında daha karmaşık motor becerilerin tasarımı ve inşası için temel oluşturur (Altavilla G. 2014). Stand Up Paddle boarding Sup temel denge gerektiren bir aktivite sporu olduğundan yapılan çalışmalar Sup sporcularının elit bir popülasyonunda üstün denge yeteneği göstermiş olduğunu saptamıştır. Hâlihazırda yüksek düzeyde dengeye sahip olan bireylerin bu tür sporlara ilgi duyması ve daha sonra bu sporlarda başarılı olması söz konusu olabileceği sonucuna varılmıştır (Sharm, 2016).

“PADDLENORTH sitesindeki Sup yapma basamakları incelediğinde ise Sup yapmak için Vücut Postürü, Kürek Tutuşu ve Dönüşler-Gidiş gibi temel basamaklarda detaylı şekildeki talimatlar şu şekildedir:”

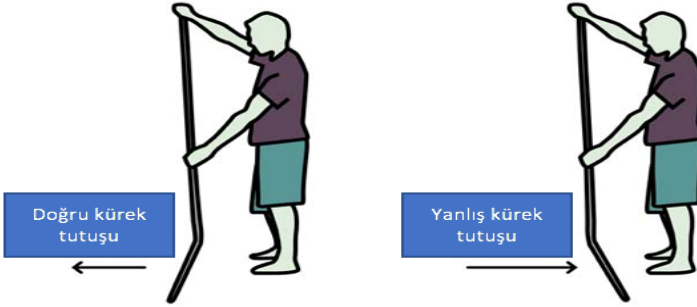
Kürek tahtasında ayağa kalkma tekniğinin ilk kez denenmesi durumunda, sağlam zeminde karada pratik yaparak çalışmak suyun içerisinde kolaylık sağlayacaktır. Daha sonra, küreği kavrama sırası devam ederken dizlerinizden ayaklarınıza geçiş hareketi uyum sağlamalıdır. Bu uyum karada sorunsuz bir şekilde yapıldığında, su üzerinde pratiklere başlanılabilir. Suyun dengesiz yüzeyinde denemeden önce teknik konusunda kendinize güvenmeniz önemlidir <https://irockersup.ca/blogs/stories/paddle-board-technique>. İlk olarak iki elimiz omuz hizasında açılarak board'un üzerine konulmalı, sonrasında kolumuzdan kuvvet alarak önce sağ sonra sol ayağımızı boardumuzun merkez noktası (orta) noktasına yerleştirmeliyiz. Kürek çekmeye başlamadan önce Leash (bağlama ipi) ayak bileğine veya diz altına takılmalıdır. Böylece olası bir düşme durumunda (muhtemelen düşmeyeceksiniz) board tahtasından uzaklaşmanız engellenecek tahta size yakın kalacaktır. Dizleriniz tahtanın merkez noktasında iken kürek, boardunuzun üzerinde olacak şekilde oturarak başlanmalıdır. Board'unuzun dengesine alışmaya çalışırken dizüstünde kürek çekerek pratik yapmak daha yerinde olacaktır. Bir ayağınızı dizinizin olduğu tahtaya koyarak, diğer ayağınızla da aynısını yaparak sonrasında ayağa kalkabilirsiniz. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak ve dizlerinizi hafifçe bükerek dengede kalabilirsiniz. Dengede kalmak ve dengenizi korumak için

ayaklarınıza ya da suya değil, her zaman gözleriniz karşıya bakmalıdır. Kendinize sabit bir nokta belirleyip o alana doğru kürek çekmeyi deneyebilirsiniz. Dengesiz hissediyorsanız veya sağlam bir duruşunuz yoksa, sıralamalar yavaşça yapılabilir. Ayaklarınız omuzlarınızla paralel ve hizalı olmalıdır. Bu duruş denge sunar ve kürek çekerken etkili güç aktarımı sağlar. Düşmek üzereyseniz, suyun yumuşak ve tahtanın sert olduğu hatırlanmalı, bu nedenle her zaman tahtadan uzağa doğru düşmeye çalışılmalıdır. Aksi durumda dizlerinizin üzerine inmek veya tahtanın üzerine öne/arkaya düşmek kendinizi incitmenizle veya tahtanıza zarar vermenizle sonuçlanabilir.

<https://paddlenorth.com/blogs/paddle-north-how-to-series/how-to-stand-up-paddle-board-sup-a-quick-guide>



Stand Up Paddle (SUP) Board Küreği Tutuşu



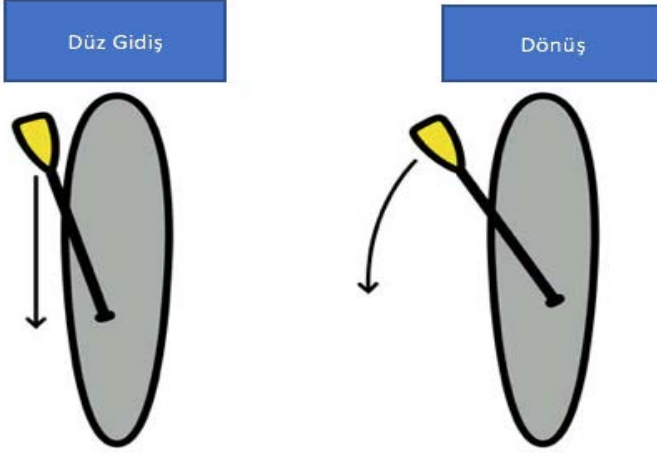
Küreği doğru yüksekliğe ayarlamak için kürek önde dik tutulmalı ve kolunuz havaya doğru düz bir şekilde uzanmalıdır, sonra bileğinizi bükerek boardun üzerine koyabiliriz. Bu, başınızın yaklaşık 6"-8" üzerinde olmalıdır. Küreklerin bükülmüş kısmı size dönük olmalıdır. Kollarınızı çoğunlukla düz tutabilir ve dirseğinizde hafif bir bükülme olabilir. Tutma yerini avuç içinize sabitleyerek kuvvet alabilirsiniz. Önemli olan gövde ve kalçanın döndürülmesidir, bu yüzden omuzlarınızı bükmemeye özen gösterilmelidir. Kürek çekme sırasında, tahta sürekli olarak dengesiz bir durumdadır, bu da kürekçilerin dengeyi korumaya ve aynı anda kürek çekerek tahtayı itmeye odaklanmaya zorlayabilir.

4. DÜZ GİDİŞ VE DÖNÜŞLER

Öncelik olan dengeyi sağlamak adına ayaklar omuz genişliğinde açılarak, hafifçe bükük dizlerle, vücut dengede tutulmalıdır. Küreği çekerken dengeyi korumak için gövdenizi

kullanabilirsiniz. Gözler ufka sabitlenebilirse, dengenin sağlanmasına yardımcı olacaktır. Kürek çekme tekniğine geçerken kürek suya batırılarak, vücut döndürülmeli ve kürek çekerken bilek kullanılabilir. Küreği sudan çıkarırken, vücut da geriye doğru döndürülerek, sürekli ve ritmik hareketlerle devamlılık sağlanabilir. Dönüş yapmak için kürek vücuda yakın bir şekilde suya batırılarak döndürülmelidir. Kürek çekme tarafında bir dönüş gerçekleştirmek için kürek suya batırıp çekilmelidir. Ters yönde dönüş yapmak için kürek suya batırıp çekildikten sonra kürek suyun altına tamamen itilmelidir. Düz bir şekilde geri çekip, tahtaya düz/yakın tutarak ve çaprazlamadan, küreği alarak el değiştirerek aynı şekilde tekrarlanabilir. Düz bir çizgide devam etmek için ara sıra taraf değişimi gereklidir. Ellerin değişimi bu aşamada önem arz etmektedir (tahtanın sağ tarafında, sol eliniz küreğin üstünde olmalı ve tahtanın sol tarafında, sağ eliniz üstte olmalıdır). Kürek çekerken alt kol düz tutulmalıdır. Hareketi yönlendirmek için sırt kasları (kollarınız yerine) kullanmaya çalışılmalıdır. Board Tahtası, her vuruşun ters yönünde dönecektir. Bu yüzden Solda kürek çekmeye devam edilmelidir ve tahta sonunda sağa gidecektir. Daha hızlı dönüşler için, geri kürek çekilmeli veya küreği tahtanın tepesine doğru yerleştirerek süpürme vuruşu yapılmalıdır ve tahtadan uzağa ve kuyruğa doğru uzun bir

süpürme vuruşu yapılarak hız ayarlanmalıdır. Kürek tahtadan ne kadar uzaksa, o kadar hızlı dönmenizi sağlayacaktır.



5. SONUÇ

Stand Up Paddle Boarding (Sup), son on yılda, dünya çapında en hızlı büyüyen su sporu olarak tanımlanmaktadır. Ayakta kürek sörfü aktivite sporunun diğer su temelli sporlara göre vücut üzerinde daha az yorucu olabileceği söylenmektedir. (Stand Up Paddle Industry Association, 2014). Hem rekreasyonel hem de rekabetçi hedefler için meraklıları cezbetmiştir. İlk resmi Stand Up Paddle Boarding (Sup) yarışları 2004 yılında Hawaii'deki dünya şampiyonu sörfçü de dahil olmak üzere 49 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. (Pokaku Beachboy Paddles, 2006). Amerika Birleşik Devletleri'nde, Sup sporunun yaygınlaşmasında önemli bir artış yaşanmıştır. 2010 yılında SUP

katılımcı sayısı 1,1 milyondan 2014 yılında 2,8 milyona yükselmiştir. Ayrıca, 2012 ile 2015 yılları arasında %26'lık bir artış yaşanmıştır. Bu da Stand Up Paddle Boarding Sup sporunun hızla büyüyen çekiciliğini vurgulamaktadır. Yalnızca 2011 yılında, 1,2 milyon kişi Sup'u denemiş ve bu da popülerliğinin arttığını göstermektedir.

Rekreasyon etkinlikleri, bireyin sosyalleşme sürecini destekleyen birçok fırsat sunar. Uzun sürebilen sosyalleşme süreci, rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla daha kısa ve etkili bir şekilde gerçekleşebilir (Çoruh, 2016). Rekreasyon, serbest zamanlarda yapılan ve bu yapılan faaliyetlerden dolayı oluşan memnuniyet sayesinde gelişen içsel motivasyona bağlı bir kavramlar bütünüdür (Ülker, 2022). (SUP) Stand Up Paddle Boarding sporunu; özellikle Kuzey Amerika, Güney Amerika, Asya, Avrupa, Avustralya, Yeni Zelanda ve Pasifik Adaları'nda yaygın olarak yapılan ve "küresel" bir spor olarak değerlendiren (Ruess ve ark. 2013), Avustralya'da bu sporun hem rekreasyon etkinliği hem de rekabet sporu olarak kullanıldığını vurgulamışlardır. Okyanus kıyılarında yaygın olarak yapıldığı belirtilen Sup için özellikle kadınlara yönelik katılım ve bu sporda devamlılığı sağlayabilecek "Coasting" gibi hükümet girişimleri ve kadınları bu spora çekebilecek politikaların dikkat çektiği ifade edilmiştir. Ruess ve arkadaşlarının (2013) Sup ile ilgili spora katılım ve bu sporun faydalarına dair araştırmasında

hem rekreasyonel alanda çekiciliğinin arttığı hem de zindelik, çekirdek gücü ve denge gibi fiziksel faydalarının da yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Ekolojik olarak uygun koşullarımız olmasına rağmen ülkemizdeki rekreatif aktivitelerin az olması su sporlarının gelişmesini geride bırakmaktadır. Yalnızca Stand up Paddle Boarding (Sup) için değil, diğer su sporları veya suda gerçekleştirilecek aktiviteler için de çok fazla uygunluk varken turizm rekreasyonu, dalış, rüzgar sörfü gibi aktivitelerin hem turizme hem ekonomiye hem de insanlara alışkanlık kazandırma tanıtım yapma ve sağlıklı yaşam için spor kaynağı sunabilme gibi avantajları gözardı edilmemelidir. Ülkemizde 2.si düzenlenecek olan Uluslararası Sup Cup yarışmalarına birçok yabancı ülkelere katılımların artması bu yeni sporun yayılmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan ve yapılmakta olan organizasyonların giderek artması Sup sporunu ülkemizde yeni gelişmekte olan spor dallarının bir tık ötesine taşıyarak Türkiye Kano Federasyonu'na alt spor dalı olarak bağlanması '27.09.2024' tarihinde alınan karar ile resmileştirilmiştir. Herhangi bir yeni sporu kalıcı hale getirmek ve o sporda, başarılı olmak için neyin gerekli olduğunu incelemek, araştırmak ve farkındalık yaratmak önem arz etmektedir. Yeni bir sporu teknik ve taktiksel değerlendirmek ve hareket analizi yoluyla araştırarak bilimsel çalışmalar yapmak, hem antrenörler hem de

katılımcılar için veri tabanlarının ve eğitimin geliştirilmesinde köprü görevindedir (M. Hughes, 2004). Gelişmekte olan bu sporun, performans analizine de bilimsel bir yaklaşım kullanmak, bu sporu halihazırda aktif olarak yapan sporcuları için sportif başarıya yol açabilir. Rekreatif açıdan yapanlar içinse farkındalık ve zindelik kazandırarak keyif almalarını sağlayabilir. Alan yazınına katkıda bulunmak açısından bu alanda ülkemizde bilimsel çalışmalar yapmak önem arz etmektedir. Keyifli fiziksel aktivite araçlarından biri olan SUP Stand Up Paddle Boarding'in çocuk, genç, yaşlı gibi toplumun her kesimine yönelik olması sağlık ve esenliği iyileştirmede ve bireylerin yaşam kalitesine katkı sağlayarak faydalı bir araç olarak görülmektedir. Böylece günümüz problemlerinden biri olan hareketsizlik sorununa da eğlenceli bir aktivite sporu olarak çözüm olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ackland, T. R., Elliott, B., & Bloomfield, J. (2009). Applied anatomy and biomechanics in sport. *Human Kinetics*
- Altavilla G. Influence Of Sports On The Control Of Static Balance in Physical Education At School *Journal Of Physical Education And Sport*. 2014;14(3),351 – 354.
- Castañeda-Babarro, A., Balerdi, E., & León-Guereño, P. (2022). Analysis of Stand-up Paddle Boarding: A systematic review. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 193-201.
- Çoruh, E. A., Toksöz, İ., & Oğuzhan, A. (2016). Examination Of Social Media Using Individuals' recreation Tendencies. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*.
- Gonçalves C, bezerra P, Clemente FM, Vila-Chã C, Leão C, brandão A, Cancela JM. The relationship between static and dynamic balance in active young adults. *Hum Mov*. 2022; 23(2) 65–75.
- Hammer, S. (2011). Catch the wave of stand up paddling. *The Providence Journal*, Sep 5, 3.
- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports medicine*, 41, 221-232.

<https://irockersup.ca/blogs/stories/paddle-board-technique>.

<https://paddlenorth.com/blogs/paddle-north-how-to-series/how-to-stand-up-paddle-board-sup-a-quick-guide>

<https://www.avenuecalgary.com/things-to-do/try-stand-up-paddleboarding-in-canmore/>

Lengkana, A., Rahman, A., Alif, M., Mulya, G., Priana, A. Static and Dynamic Balance Learning in Primary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 2020. 8(6), 469 - 476.)

Patole,K., Palekar, T., Bhise, A., Bansal, P., Arulekar,R ., Bhavsar, K.,Saini, S. Effect Of Quadriceps Angle On Static And Dynamic Balance In Young Adults: A Correlational Study. 2021; 10 (1).

Ruess, C., Kristen, K. H., Eckelt, M., Mally, F., Litzenberger, S., & Sabo, A. (2013). Activity of trunk and leg muscles during Stand Up Paddle Surfing. *60*, 57-61.

Ruess, C., Kristen, K. H., Eckelt, M., Mally, F., Litzenberger, S., & Sabo, A. (2013). Stand Up Paddle Surfing – an aerobic workout and balance training *Procedia Engineering*, *60*,62-66.

- Sandrey M. The Comparative Effects Of A Six-Week Balance Training Program, Gluteus Medius Strengthtraining Program, And Combined Balance Training/Gluteus Medius Strength Training Program On Dynamic Postural Control, Master Of Science İn Athletic Training, School Of Physical Education (2006)., Morgantown, West Virginia
- Schram, B. (2015). Stand up paddle boarding: An analysis of a new sport and recreational activity. Doctoral Thesis.
- Schram, B., & Furness, J. (2017). Exploring the utilisation of stand up paddle boarding in Australia. *Sports*, 5(3), 53.
- Schram, B., Hing, W., & Climstein, M. (2016). The physiological, musculoskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 8, 1-9.
- Solovey, D., Solovey, Hunchenko, V., Wnorowski, K. Influence of static balances level on competitive performance indicators of athletes 17-21 years old in beach volleyball. 2020
- Tareq, M., Brauer, S., Barbra H. B. Timmer, Hickson, L. A Systematic Review of the Effect of Hearing Aids on Static and Dynamic Balance in Adults with Hearing Impairment. 2022. 26:1-15.

Ulker, S. G. (2022). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Pandemisi Sırasında Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyleri ile COVID-19 Kaygısı Arasındaki İlişki. *Sports Science*.

Walker, C., Nichols, A., & Forman, T. (2010). A Survey of Injuries and Medical Conditions Affecting Stand-Up Paddle Surfboarding Participants. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 20(2), 144-145. www.cjsportsmed.com/

REKREASYON AKTİVİTELERİ

Denizhan TAŞDEMİR¹

Serpil AYAS AYDIN²

1. GİRİŞ

Rekreasyon, Latince "recreatio" kelimesinden gelir ve yenilenme, canlanma ya da tazelenme anlamına gelir. Türkçe'de yaygın olarak serbest zamanları değerlendirme anlamında kullanılır. Bu terim, kişilerin veya toplumsal grupların serbest zamanlarında isteyerek katıldıkları dinlendirici ve eğlenceli etkinlikleri ifade eder. İnsanlar, farklı zaman dilimlerinde ve ölçeklerde boş vakitlerini değerlendirirken çeşitli amaçlarla hareket ederler. Bu amaçlar arasında dinlenme, keşif, sağlık ve eğlence gibi çeşitli niyetler bulunmaktadır. Ev içinde veya dışında, açık havada veya kapalı mekanlarda, aktif veya pasif şekillerde, şehirlerde veya kırsal alanlarda çeşitli etkinliklere katılarak farklı deneyimler

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi, denizhantasdemiir58@trakya.edu.tr, ORCID: 0009-0005-2232-8335.

² Öğr. Gör., Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, serpilayas@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1548-6827.

elde ederler. Rekreasyon kavramı, insanların serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri bu tür aktiviteleri ifade eder (Kocaekşi, 2018). Sanayi devriminden sonra görülen teknolojik ilerlemeler ve endüstrileşme, çalışma hayatının gelişmesiyle birlikte serbest zamanın süresini arttırmıştır. Bu dönemde, 19. yüzyılda savurganlık ve tembellik olarak görülen serbest zamanlar, süreç içerisinde zihinsel, ruhsal ve bedensel rahatlama için oldukça gerekli bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bireyler, hayatın: Sıkıcı, alışlagelmiş, disiplinli ve sıradan etkisinden uzaklaşma, eğlence ve dinlenme için serbest zamanlarını değerlendirmişlerdir. Bu süreç, rekreasyon kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Çıdam, 2007)

Rekreasyon, çağdaş anlamda bir bilgi topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak kabul edilir. Bu kavram, işten bağımsız olarak kıymetli olan, bireyin pek çok önemli ihtiyacını karşılayan, dolu ve mutlu bir yaşamın aracıdır (Karaküçük, 1999).

Rekreasyon kavramı içinde birden çok aktivite barındıran ototelik bir etkinlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Örnek verecek olursak; Müzik ve dans, tiyatro, el sanatları, fiziksel uygunluk, su sporları, doğa aktiviteleri, açık hava faaliyetleri ve diğer kültürel ve sosyal faaliyetlere katılma isteği birçok insanı içine alır.

2. REKREASYON ETKİNLİKLERİNİN SINIFLANDIRILMASI

Rekreasyon çeşitlerinin sınıflandırılmasında mekan, amaç, fonksiyon gibi ölçütlerin önemi büyüktür. Bazı rekreasyon etkinlikleri birden fazla kategoriye dahil olabilir. Örneğin; sportif rekreasyon, kültürel rekreasyon ve ev rekreasyonu gibi birden çok gruba girebilir. Tenis, kayak, kano, bisiklet gibi aktiviteler ise hem açık alan rekreasyonu hem de sportif rekreasyon kategorilerinde yer alabilir. Bu çeşitlilik, rekreasyonun çok yönlü olmasından kaynaklanmaktadır ve bu nedenle kesin bir sınıflandırma yapmak zor olabilir (Hacıoğlu ve arkadaşları, 2009)

Rekreasyon faaliyetlerini sınıflandırmak için zaman, mekân, yaş gibi birçok sebep göz önünde bulundurulur. Bir birey, hangi hedef ve istek doğrultusunda bir rekreasyonel etkinliğe dahil olma kararı verirse, buna uygun bir rekreasyon türü belirlenir. İnsanların istekleri çeşitlilik gösterdiği için rekreatif faaliyetler için net bir sınıflama yapmak oldukça zordur. Bu nedenle, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan alanlara odaklanması gerekir. (Karaküçük, 1999).

2.1. Aktif Rekreasyon

Bireylerin katılımıyla gerçekleşen hareketli ve dinamik rekreasyonel aktivitelerdir. En belirgin örneği spor yapmaktır.

Diğer aktif rekreasyon faaliyetleri arasında enstrüman çalmak, karaoke yapmak veya dans gösterilerinde aktif rol almak, seyahat etmek vb. aktiviteler yer almaktadır (Kocaekşi, 2018).

Rekreasyonel aktivitelerin bireylerin aktif katılımıyla gerçekleştiği rekreasyon şeklidir. Spor yapmak, aktif rekreasyonun en önemli örneğidir. Diğer aktif rekreasyon faaliyetleri arasında enstrüman çalmak, dans etmek, tiyatro ve drama etkinliklerinde aktif rol almak, yolculuk yapmak gibi etkinlikler bulunur (Gediz, 2012).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin serbest zamanlarında aktif olarak katıldığı ve keyif aldığı faaliyetlerdir. Örneğin; pickleball, yüzme, futbol gibi fiziksel güce dayalı sportif oyunlar bu kapsama girer. *“Nüfus artışı, gelir düzeyi ve yaşam standardının artması, teknolojiye gelişmeler nedeniyle işe ayrılan sürenin kısaltılması, eğitim düzeyinin yükselmesi, özellikle kendi aracılığıyla seyahat etme”* gibi gelişmeler, rekreasyonel aktivitelere katılımı arttırmış ve bu etkinlikler üzerinde olumlu bir etki yaratmıştır (Donuk, 2005).

2.2. Pasif Rekreasyon

İnsanların aktif şekilde katılmadıkları ve seyirci olarak dahil oldukları serbest zaman değerlendirme etkinlikleridir. Dizi veya film izlemek, konsere gitmek, stadyumda maç seyretmek gibi etkinlikler pasif rekreasyon örneklerindendir.

Pasif rekreasyona katılım şekline göre farklı şekillerde ele alınabilir. Örneğin, filmi evde televizyondan izlemekle sinema salonunda izlemek arasında bir fark bulunmaktadır. Her ikisi de pasif olmasına rağmen, aralarında seviye farkı vardır (Gediz, 2012).

Bireylerin katkıda bulunmadığı veya aktif olarak enerji harcamadığı, izleyici konumunda oldukları rekreasyon türüdür. Bu tür rekreasyon örnekleri arasında televizyonda voleybol maçı izlemek, bir havuzda yüzme yarışlarını izlemek, dans gösterisi izlemek vb. etkinlikler bulunmaktadır (Kocaekşi, 2018).

3. REKREASYON AKTİVİTELERİ

Fiziksel aktivite, genç bireylerde büyüme ve gelişme süreçlerinin düzenli olarak devam etmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, masa başında çalışan kişilerde, kasların hareketsiz kalması nedeniyle vücuttaki oksijen dolaşımı olumsuz etkilenebilir, yani organlara giden oksijen miktarı azalabilir. Oturarak çalışan bireyler, harcanmayan enerji nedeniyle aşırı kilo alımı riskiyle karşı karşıya kalabilirler (Somoğlu, 2021; Velicangil, 1986). Sportif rekreasyon ve düzenli fiziksel egzersiz, kemik erimesi riskini azaltmanın yanı sıra kemik yoğunluğunu artırır. Kemik ve eklem sağlığını

dengeleyerek gücü ve dengeyi de arttırır. Yaşlı bireylerin düşme ve kırık riskini azaltırken, çocuklar için spor ve rekreasyona katılma, ileri yaşlarda kemik erimesini önlemeye yardımcı olacak yüksek kemik yoğunluğu oluşturabilir ve osteoporozla mücadele etmelerine yardımcı olabilir (CSP, 2021).

Rekreatif aktiviteler; insanların serbest zamanlarında kendi istekleriyle ve zorlanmadan gönüllü olarak katıldıkları aktiviteleri kapsar. Bu tür aktiviteler çeşitli alanlarda gerçekleşebilir. Turizm, rekreatif faaliyetlere yoğun bir şekilde yer veren ve çeşitli etkinlikleri barındıran alanlardan biridir. Açık ve kapalı alan rekreasyon aktiviteleri, festivaller, animasyonlar, şehir turları, tarihi mekan ve müze ziyaretleri, doğa yürüyüşleri, keşif ve kamp etkinlikleri ile tema parkları ziyaretleri gibi birçok aktiviteyi kapsar. Rekreatif aktiviteler, her yaş grubundan bireylere hitap eder ve katılımcıların girişimcilik ve yaratıcılık seviyelerinin artmasına katkıda bulunacak geniş etkinlik alanları içerir (Ercan ve Civelek, 2020; Mackenzie ve Hodge, 2020).

3.1. Kentsel Rekreasyon

Türkiye ve diğer ülkelerde rekreasyon öncelikle kentsel alanlarda, daha sonra eğitimsel alanlarda geliştirilmiştir. Kentsel rekreasyonda genellikle belediyeler tarafından yerleşim alanlarına özgü rekreatif alanların oluşturulması hedeflenmiştir

(Baller ve Cornelissen, 2013). Genellikle şehir merkezindeki açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Bu faaliyetler genellikle kısa süren serbest zamanlarda yapılmakta olup bireylerin rahatça erişebileceği yerlerde gerçekleşmektedir (Karaküçük, 1999). Sinema salonları, etkinlik salonları, eğlence mekanları, müzeler, ve belediye parkları gibi alanlarda gerçekleştirilen etkinlikler, şehir alanında gerçekleşen rekreasyonel faaliyetlere örnek olarak gösterilebilir (Kocaekşi, 2018). Kentsel rekreasyon alanlarının oluşturulması, tasarlanması ve geliştirilmesi, kentsel çevrenin olumsuz etkilerini azaltmak ve şehir sakinlerinin fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak için son derece önemlidir (Polat ve Akay, 2015; Zou ve Wang, 2021).

Yapılan araştırmalara göre, belediyeler ve valilikler tarafından sunulacak spor organizasyonları, sosyal yerel yönetim hizmetleri, rekreasyon hizmetleri ve akıllı şehir uygulamaları, bölgedeki vatandaş çeşitliliği ve isteklerine göre şekillendirilmelidir. Akıllı kentsel dönüşüm bakış açısıyla sunulacak sosyal belediyeçilik hizmetleri, uygulanacak akıllı şehir uygulamaları, inşa edilecek spor kompleksleri ve rekreasyon alanları da bölgedeki vatandaş çeşitliliği ve isteklerine uygun şekilde çeşitlendirilmelidir (Esen ve Uslu, 2021).



(Erişim Tarihi 05.10.2024 <https://www.freepik.com>)

3.1.1. Kentsel Açık Alanların Faydaları ve İşlevleri

Kentsel açık alanlar, hem insanlara sundukları faydalar, hem estetik yönleri hem de işlevsel özellikleri açısından büyük önem taşır. Bu alanlar, ücretsiz oyun, spor ve eğlence mekânları sağlamanın yanı sıra, rekreasyon ve dinlenme alanları olarak da hizmet eder. Ayrıca, bitkiler ve hayvanlar için de korunma ve yaşam alanı sunarak ekolojik dengeye katkıda bulunur.

Kentsel açık alanların işlevleri ve sağladığı faydalar şu şekilde özetlenebilir:

1. Fiziksel olarak aktif olma fırsatı sunar. Düzenli fiziksel aktivite, obezite, diyabet, yüksek tansiyon ve diğer kronik hastalıkların önlenmesinde kritik bir rol oynar. Aynı zamanda, ruh sağlığını iyileştirmek, stresi

azaltmak ve genel yaşam kalitesini artırmak için boş zaman etkinlikleri önemli bir araçtır. Pek çok insan, doğayla iç içe olmanın rahatlatıcı etkisini deneyimlemek, huzur bulmak ve rekreasyon aktivitelerine katılmak için büyük değer verir.

2. Kentsel açık alanlar, toplumun sosyal etkileşim kurabilmesi için gerekli ortamları sağlar. İnsanlar bu alanlarda sosyalleşir, deneyimlerini paylaşır ve sosyal bağlarını güçlendirir.
3. Her yaş için düzenlenmiş eğlence aktivite alanları bulunur.
4. Kentsel açık alanlar hayvanların, bitkilerin yaşamına engel olmayacak şekilde onların korunmasına dikkat ederek etkinlikler düzenlenmesini sağlar (Anonymus, 2013).

3.2.Kırsal Rekreasyon

Genellikle şehir merkezinden uzak, değerlendirilebilir ve manzarası güzel nehir, göl, dere vb. kenarı, ormanlık ve dağlık bölgelerde gerçekleştirilen faaliyetler. Bu tür rekreasyon faaliyetlerine örnek olarak trekking, kano, kampçılık, bisiklet sürme, deniz altı faaliyetleri ve piknik gibi etkinlikler gösterilebilir (Kocaekşi, 2018). Kentsel alanlardaki olumsuz koşullar ve yetersiz rekreasyon kaynakları, şehir sakinlerini

kırsal bölgelerdeki rekreasyon kaynaklarına yönlendirmektedir. Özellikle doğal, kültürel ve görsel açıdan zengin ormanlık alanlar, çokça tercih edilen rekreasyon kaynaklarından biridir. Ayrıca, yeşil alanlar çeşitli rekreasyon faaliyetleri için doğal kaynakları bir arada sunarak bireylere fiziksel ve ruhsal açıdan pozitif katkılar sağlamaktadır (Akten ve Akten, 2011).

3.3.Açık Alan Rekreasyonu

“Outdoor Recreation” Türkçe karşılığı ile açık hava alanlarında gerçekleştirilen faaliyetleri tanımlayan bir terimdir. Açık alan rekreasyonu, bireylerin doğayla bir arada bulunarak eğlendiği, dinlendiği ve fiziksel aktivitelerle serbest zamanlarını değerlendirerek geçirdiği her türlü etkinliği tanımlayan bir kavramdır (Böyükelhan ve Karavelioğlu, 2023)

Doğa temelli açık hava etkinlikleri, genellikle lüks tesisler yerine daha mütevazı rekreasyon alanlarında ya da dağ kulübelerinde yapılır ve çoğunlukla büyük maddi harcamalar gerektirmez. Gelişmiş ülkelerde yaşayanlar için doğa yürüyüş parkurları ve yeşil alanlar, kültürel mirasın bir parçası olarak kabul edilir. Fransa, İsviçre ve Avusturya gibi dağlık bölgeleri bol olan Avrupa ülkelerinde uzun doğa yürüyüşleri ve at binme gibi etkinlikler oldukça yaygındır (Şahin ve Kocabulut, 2014). Avlanma, balıkçılık, dağ tırmanışı, yelken, dalış, kayak, kampçılık ve paraşütle atlama gibi aktiviteler de kamu

arazilerinde ve sahillerde yapılabilir. Bu tür aktiviteleri kolaylaştırmak adına birçok bölgede otopark ve güvenlik gibi hizmetler de sağlanmaktadır (Kelly, 1990).



(Erişim Tarihi 05.10.2024 <https://www.freepik.com>)

3.4.Kapalı Alan Rekreasyonu

Kapalı alan rekreasyonu, spor salonları, kulüp binaları, AVM ve eğlence merkezleri gibi tamamen kapalı mekanlarda gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eder. Bu tür aktiviteler, fiziksel sporların yanı sıra satranç ve briç gibi zihinsel odaklı, teknik bilgi gerektiren becerilerin sergilendiği spor dallarını içerir. Voleybol, hentbol gibi takım sporlarıyla birlikte dövüş sporları, yüzme, güreş, masa tenisi, bilardo, bowling gibi birçok spor dalına ait aktiviteler de kapalı alan rekreasyonunun örnekleri arasında yer alır (Hazar, 2014). Bunlara ek olarak kapalı alanlardaki defileler, sergiler vs. gibi etkinlikler ve özel gün

kutlamaları, kongreler, söyleşiler de kapalı alan rekreasyon aktivitelerine örnek olarak gösterilebilir.

4. ZAMAN YÖNÜNDEN REKREASYON

Zamana dayalı yaklaşımlar, serbest zamanı "bireylerin sahip olduğu zaman dilimi" olarak tanımlamaktadır. Oxford İngilizce Sözlüğü'ne göre serbest zaman, "kişinin kontrolünde olan zaman" (Shivers ve DeLisle, 1997) iken, Oxford Wordpower İngilizce Sözlüğü'ne göre "çalışma zorunluluğu bulunmayan, iş dışında kalan zaman" olarak ifade edilmektedir (Oxford Wordpower Dictionary, 1993).

Bu perspektif, genellikle çalışma ve serbest zamanı karşılaştırarak, insanların iş dışındaki sürelerini serbest zaman olarak değerlendirmektedir (Bull ve ark., 2003). Bu anlayışa göre serbest zaman, iş için ayrılan veya iş ile ilgili faaliyetlere (seyahat, eğitim, toplantılar vb.) harcanan süreden arta kalan dönem olarak ele alınır (McLean ve Hurd, 2012). Ancak bu yaklaşım, serbest zamanı sadece üretim amacıyla ayrılan süreden arta kalan zaman olarak gördüğü için kapsamlı bir tanımlama yapmada yetersiz kalmaktadır (Dumazadier, 1974).

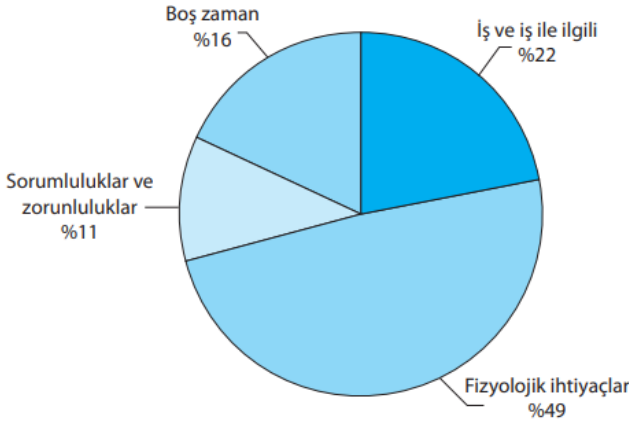
Kaynaklarda en yaygın serbest zaman tanımı ise "çalışmanın yanı sıra, yaşamı sürdürebilmek için gerekli olan

uyku, beslenme, kişisel bakım ve sorumluluklardan arta kalan süre" olarak belirtilmektedir (Bull ve ark., 2003).

Shivers ve DeLisle (1997) araştırmalarına göre, serbest zaman yaratmanın ve bu zamanı artırmanın birkaç yolu olduğunu belirtmektedir. Bu yollar; "ekonomik bağımsızlık, teknolojik ilerleme, yapılacak işleri erteleme, kısıtlanma ya da aylaklığa zorlanma, tamamlanmış aktiviteler ve emeklilik" olarak sıralanabilir. Ekonomik bağımsızlık, az çalışma ya da hiç çalışmama durumunu içerir. Ekonomik olarak bağımsız olmak veya çalışma gerekliliğinin bulunmaması, serbest zamanın artmasını sağlar. Teknolojik ilerlemeler, işlerin süresini kısaltarak kişilere daha fazla serbest zaman kazandırır. Toplumlar ve bireyler arasında farklılık gösteren teknolojik olanaklar, kişilerin sahip oldukları serbest zaman miktarını önemli ölçüde etkiler. Yapılacak işlerin ertelenmesi de serbest zamanın artmasına olanak tanır, ancak ertelenen işlerin sonradan yapılması gerektiği için başka bir zaman diliminde serbest zamanın azalmasına yol açabilir. Yani, erteleme anlık olarak serbest zaman artışı sağlasa da ilerleyen zamanlarda bu zamanın azalmasına neden olabilir.

Kısıtlanma ya da aylaklığa zorlanma, hastalık, işsizlik veya cezaevi gibi durumlarda, yaşam akışının etkilenmesiyle insanların serbest zamanlarının artmasına neden olabilir.

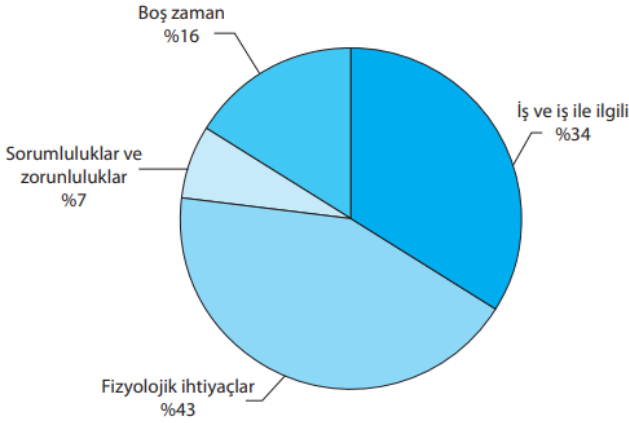
Tamamlanmış aktiviteler, sorumlulukların ve yaşamsal aktivitelerin mümkün olan en kısa sürede tamamlanarak, geri kalan sürenin serbest zaman olarak kullanılmasını hedefler. Yani, uyku, yemek, kişisel bakım gibi günlük aktivitelerin kısa sürede tamamlanması, daha fazla serbest zaman elde edilmesine yardımcı olur. Her insanın farklı yaşlarda değişen yaşamsal sorumlulukları vardır. Çocukluk döneminde daha az olan bu sorumluluklar, daha fazla serbest zaman sağlar. Orta yaşlarda sorumlulukların artmasıyla serbest zaman azalır, ancak ilerleyen yaşlarda sorumluluklar azalırken serbest zaman tekrar artar. Emeklilik, çalışma hayatının sona ermesiyle birlikte insanların uzun süredir özlem duydukları serbest zamanı yeniden kazanmalarını sağlar (Shivers ve DeLisle, 1997).



Şekil 1. Türkiye’de Yaşayan Bireylerin Bir Günlük Zaman Kullanımı

(TÜİK, 2015)

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2014-2015 yılları arasında Türkiye'deki bireylerin 24 saatlik zaman kullanımını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre (Şekil 1), Türkiye'de yaşayan bireyler, günlük zamanlarının %49'unu fizyolojik ihtiyaçlara, %11'ini sorumluluk ve zorunluluklara, %22'sini iş ve iş ile ilgili aktivitelere, %18'ini ise serbest zaman aktivitelere ayırmaktadır. Ancak araştırma sonuçlarında dikkat çeken bir detay, Türkiye'de serbest zaman aktivitelere ayrılan sürenin oldukça fazla görünmesine rağmen (%18), bu sürenin yarısından fazlasının (%10) televizyon izlemeye ayrılan pasif serbest zaman aktivitesi olmasıdır (TÜİK, 2015).



Şekil 2. AB Ülkelerinde Bir Günlük Zaman Kullanımı

(Page ve Connel, 2010)

Avrupa Birliği ülkelerinde zaman kullanımı üzerine yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre (Şekil 2), bireylerin bir yıl içerisindeki zaman kullanımı 1 günlük kullanım ile karşılaştırıldığında, 24 saatlik bir günün %43'ünü yeme, içme ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlara, %34'ünü iş ve iş ile ilgili aktivitelere, %7'sini aile üyeleriyle ilgilenme, ev işleri veya kişisel sorumluluklar gibi zorunluluk ve sorumluluklara, kalan %16'lık kısmını ise tatiller, hafta sonları ve günlük serbest zamanlar olarak geçirdikleri görülmektedir (Page ve Connell, 2010).

5. SONUÇ

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirerek fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir alandır. Sanayi devriminden sonra serbest zamana olan yaklaşımın değişmesi ve devrimin beraberinde getirdiği teknolojik ilerlemeler, rekreasyonun modern toplumlarda giderek artan bir ihtiyaç haline gelmesini sağlamıştır. Rekreasyonel etkinlikler, insanları günlük hayatın stresinden uzaklaşmalarını sağlayarak fiziksel sağlıklarını korumalarına, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve zihinsel açıdan rahatlamalarına katkıda bulunur (Uzun, 2020).

Rekreasyonu, aktif ve pasif olarak iki ana kategoride ele aldım. Aktif rekreasyon, bireylerin spor, müzik, dans gibi fiziksel katılım gerektiren etkinliklerle ilgilendikleri süreçlerdir. Pasif rekreasyon ise bireylerin izleyici olarak katıldıkları film seyretme, konser dinleme gibi faaliyetlerdir. Kentsel ve kırsal rekreasyon alanları ise insanların farklı ortamlarda çeşitli etkinlikler yapmalarına imkan tanır; şehirde kısa süreli ve kolay erişilebilir aktiviteler ön plana çıkarken, kırsal alanlar doğayla iç içe daha sakin ve geniş kapsamlı faaliyetler sunar.

Sonuç olarak rekreasyon, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel sağlıklarına katkı sağlayan, sosyal etkileşimlerini güçlendiren ve yaşam kalitelerini arttıran çok yönlü etkinliklerdir. Özellikle şehirleşme ile birlikte rekreasyon alanlarının korunması ve geliştirilmesi, toplum sağlığını iyileştirmek açısından büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Akten, M. ve Akten, S.,(2011), “Rekreasyon Potansiyellerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Model Yaklaşımı: Gülezer Yöntemi”, I. Ulusal Sarıgöl İlçesi ve Değerlendirme Sempozyumu, Sarıgöl.
- Anonymous. (2013, Ekim 5). Question: Why are parks important to the community?.
- Baller, S., ve Cornelissen S. (2013). Introduction: Sport, Leisure And Consumption In Africa, The International Journal Of The History Of Sport, 30(16), 1867-1876.
- Böyükkelhan, E. & Karavelioğlu, M. B. (2023) Rekreasyonda Güncel Konular Ve Yeni Trendler, İstanbul, E-ISBN: 978-625-6504-28-8
- Bull, C., Hoose, J., Weed, M. (2003). An Introduction to Leisure Studies.
- California State Parks (CSP). “The Health and Social Benefits of Recreation, An Element of the California Outdoor Recreation Planning Program”. <http://www.parks.ca.gov/> 04.09.2021.
- Çıdam, F.B. (2007). Diyarbakır Kent Dokusunun Turizm Ve Rekreasyon Kaynaklarının Peyzaj Mimarlığı Açısından Değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

- Donuk, B. (2005). Spor yöneticiliği ve istihdam alanları. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Dumazadier, J. (1974). Sociology of Leisure, Elsevier Scientific Pub., USA.
- Ercan, F., & Civelek, M. (2020). Rekreasyon faaliyetleri kapsamında etkinlik ve festivallerin destinasyon imajına etkisi. Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 4(1), 653-664.
- Esen, S. ve T. Uslu (2021) Smart Urban Transformation in the Context of Active Cities: Evaluation of Outdoor Exercise Parks in Different Districts of İstanbul in Terms of Social Municipalism, Fenerbahce University Journal of Sport Science (FBU-JSS), 1(2), ss. 75-92
- Gediz, S. (2012). Kamu hizmeti olarak rekreasyon etkinlikleri kapsamında “Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlükleri batı akdeniz bölgesi gençlik merkezleri analizi” (Master's thesis, Akdeniz Üniversitesi).
- gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1009
- Great Britain, 1993.
- Hacıoğlu ,N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları: Ankara: Detay Yayıncılık

- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*, Detay yayıncılık, Ankara.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon*, Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Kelly, J.R. (1990). *Leisure* (2. Edition). USA: Prentice Hall Publishers, 213.
- Kocaekşi, S. (2018) *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468 E-ISBN 978-975-06-2632-6
- Koçyiğit, M., & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.
- Mackenzie, H.S., & Hodge, K. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leisure Studies*, 39(1), 26-40.
- McLean, D., Hurd, A.D. (2012). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*, 9th Edition, Jones&Bartlett Learning, LLC, USA.
- Oxford Wordpower Dictionary, Oxford University Press,
- Page, S.J, Connell, J. (2010). *Leisure, An Introduction*. Pearson Education Limited, England.

- Polat, A. T., & Akay, A. (2015). Relationships between the visual preferences of urban recreation area users and various landscape design elements. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(3), 573-582.
- Shivers, J.S., deLisle, L.J. (1997). *The Story Of Leisure: Context, Concepts, And Current Controversy*
- Somoğlu, M.B. (2021). Spor bilimleri. İçinde Z. F. Dinç (Ed.). Covid-19 Süresince Obezite Problemleri ve Spor (ss. 231-248). Ankara: Akademisyen Kitabevi A. Ş.
- Şahin, İ., & Kocabulut, Ö. (2014). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Düzenli Katılımı Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 1(2), 46-67.
- Tezcan, E. & Kusan, O. (2023) *Rekreasyonda Güncel Konular Ve Yeni Trendler*, İstanbul, E-ISBN: 978-625-6504-28-8
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2015. <http://www.tuik>.
- Uzun, E.A. (2020) "Rekreasyonda Liderlik Becerileri", Kitap: *Rekreasyon Paradigması*, Gazi Kitabevi.
- Velicangil S. *Halk Sağlığı Bilimi*. Ankara: Eczacılık Fakültesi Yayını, 1986; 1.

Zou, H., & Wang, X. (2021). Progress and gaps in research on urban green space morphology: a review. Sustainability, 13(3), 1202.

İnternet Kaynakları

Erişim Tarihi 05.10.2024 <https://www.freepik.com>

Erişim Tarihi 01.08.2024 <https://www.tuik.gov.tr>

Erişim Tarihi 05.10.204 <http://www.villageofhoward.com/cm/pdfs/ParksImportant.pdf>

REKREASYON AMAÇLI SPOR MERKEZLERİNDE İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ

Serpil AYAS AYDIN¹

1. GİRİŞ

Rekreasyon kavramı içerisinde bireyler kendi istekleri doğrultusunda boş zamanlarında birçok faaliyetler ya da etkinlikler yer aldığını görebiliriz ve spor etkinlikleri sadece bir bölümünü kapsamaktadır. Ancak rekreasyon amaçlı spor etkinliklerine katılım günden güne artmaktadır. Ülkemizde özellikle iş sağlığı ve güvenliği kapsamında iş yerlerinde işveren ve çalışanlar tarafından yeteri kadar anlaşılmamış olması birçok iş kazası ve meslek hastalığını beraberinde getirmektedir. Ayrıca rekreasyon amaçlı hizmet veren günümüzde sayıları hareketsiz yaşam nedeniyle artmaya devam eden spor merkezlerinde iş sağlığı ve güvenliği konusunun ciddi anlamda işveren ve çalışanların üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmesi önem taşımaktadır. Henüz Rekreasyon amaçlı spor merkezlerinde ne

¹ Öğr. Gör., Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, serpilayas@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1548-6827.

kadar iş kazası meydana gelmekte ya da meslek hastalığına yakalanma oranları nedir tam olarak bilgiye ulaşılamamaktadır. Türkiye’de cumhuriyet döneminden itibaren önemi fark edilen, 22 Haziran 1945 yılında Çalışma Bakanlığı bünyesinde İş sağlığı Genel Müdürlüğü kurulmuş sonrasında 26 Mart 1969 yılında Bakanlar Kurulu 6/11568 sayılı karar ile İş Sağlığı ve Güvenliği Merkezi kurulmuştur (Gökdemir vd., 2023). 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ile 2012 yılından itibaren ülkemizde bir ivme yakalanmış olsa da yeterli olmadığı görülmektedir. Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimlerinin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik gereği işveren çalışanlarına işe başladıktan en kısa süre içerisinde iş sağlığı ve güvenliği eğitim verilmesini sağlamak ve az tehlikeli sınıfta yer alan spor merkezleri işyerlerinde üç yılda en az bir defa çalışanlar eğitime katılmalıdır (çalışanların iş sağlığı ve güvenliği eğitimlerinin usul ve esasları hakkında yönetmelik, madde 6). Bireyler boş zamanlarını spor yaparak değerlendirmek istemekte ve spor merkezlerinde kapasite, ekipman ve hijyen sorunları tehlike ve risk faktörlerini de beraberinde getirmektedir. Çalışma ve Sosyal Güvenlik bakanlığı tarafından 2019 yılında yayınlanan “Spor merkezleri ve Yüzme Havuzları için kontrol Listesi” denetimlerin sağlanması için önemlidir.

Spor merkezlerinde ve yüzme havuzlarında özellikle yoğun kullanımın olması ve giderek artan iş yeri sayısı, çalışan istihdamı rekreasyon amaçlı spor merkezlerinde iş sağlığı ve güvenliği konusunda gerekli eğitimlerin işveren, çalışan ve hatta müşteriler dahil edilerek tüm paydaşlarla yapılması gerekliliği vardır.

2. İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ KAVRAMI

2.1. İş Sağlığı Kavramı

İş sağlığı, iş görenlerin çalışma ortamındaki çalışma koşullarının yanında kullanılan makine, teçhizat, ekipman, vb. birçok araç gereçten kaynaklanabilecek, tehlikelerden uzaklaştırılmış şekilde huzurla çalışabilmesidir.

Yüzme havuzlarının çoğu zaman kapasitesinin üstünde kullanılması nedeniyle sağlık ve güvenlik açısından toplumun sağlığı ile ekonomik boyutu önem kazanmıştır. Yüzme havuzları tasarlanırken işletilirken hijyenin sağlanması ve sürdürülebilirliği elde etmek için standartlara dikkat edilmelidir (Kocalar, 2019).

Çalışan sağlığı, çalışanların huzurlu ve sağlıklı olarak işlerini sürdürebilmeleri için önemlidir (Nakip & Ataçoğlu, 2024).

2.2. İş Güvenliği Kavramı

İş güvenliğinin gelişmesi ve yaygınlaşması, mesleki tehlike faktörlerinin belirlenmesi ve gözetilmesi, tehlikelerin ortaya konulmasını, risk faktörlerinin bildirilmesi sürecini, işveren ve çalışan arasında etkileşimli bir süreç olarak karşımıza çıkarmaktadır (Türker, 2021).

İş kazaları insanların uyguladığı güvenlik önlemi olmadan ve güvenli olmayan iş yeri şartlarının bir araya gelmesiyle meydana geldiği bilinmektedir (Atay & Yıldırım, 2022).

İş sağlığı ve güvenliği konusunda sadece eğitim vermek yeterli olmayacaktır aynı zamanda felsefi bakış açısının kazandırılması gerekmektedir.

İş Sağlığı ve Güvenliği konusuna yaklaşımı ifade eden cümleler herkesi sorumluluk almaya yöneltmektedir (Akpınar vd., 2014).

İş sağlığı ve Güvenliği Felsefesi
Sağlığı Kaybetmenin Ödülü ve Bedeli Olamaz
Hiçbir Ekonomik Zorunluluk İnsan Sağlığına Zarar Verecek Bir İşlemin Nedeni Olamaz
Kişisel Korumucu Malzeme Kullanmayan, Kaza Bedelini Ailesi ile Birlikte Öder
İş yerinde Kimse Kendini Riske Atma Hakkına Sahip Değildir
Risk ve Tehlikelerin Önlenmesi, Doğuracağı Sonuçlardan Çok Daha Ucuzdur

Tablo 1. İş Sağlığı ve Güvenliği Felsefesi

İnsanın doğduğu andan itibaren sağlık ve güvenlik temel haklarından biridir. Yılda 11.000.000 yeni meslek hastalığı tespit edilmekte, 700.000'i hayatını kaybetmekte, sportif faaliyetler de ölüm sayılarının 5 kat yüksek olması sağlıklı ve güvenli ortamda spor yapılmasının önemini ortaya koymaktadır (Ünal, 2021). Spor faaliyetleri eğlence ve dinlence faaliyetleri başlığı altında 2023 yılında erkek sigortalı çalışan 644 kişi, kadın sigortalı çalışan 272 kişi olmak üzere toplamda 916 sigortalı çalışan iş kazası geçirmiş olup, meslek hastalığı olarak erkek 1 kişi, kadın 1 kişi olmak üzere 2 sigortalı çalışan olduğu istatistik veri olan yansımıştır (Sosyal Güvenlik Kurumu, 2023). ILO (2021) verilerine göre dünya üzerinde tahmini olarak 2,3 milyon bireyin çalıştığı iş yerinde kazaya maruz kaldığını ve ya meslek hastalığına yakalandığını ortaya koymakta ve bu durum dünyada her gün 6000'den fazla ölüm sebebinin yalnızca İSG hataları nedeniyle meydana geldiğini göstermektedir (Erdoğan & Genç, 2023). İş kazaları sonucunda ölümlerin yarattığı ekonomik zarar nedeni ile iş sağlığı ve güvenliği sorununun tek başına devlet gücü ile engel olunamayacağı diğer paydaşlarında katılımının önemli olduğu anlaşılmakta olup, işletmelerin özellikle rol alması, iç paydaş olarak çalışanlarına karşı sorumluluğunu anlaması, mevzuat eksenine paralel gönüllü olarak çalışan sağlığı ve güvenliği üzerine politika geliştirerek harekete geçmesi önemlidir (Yılmaz, 2010).

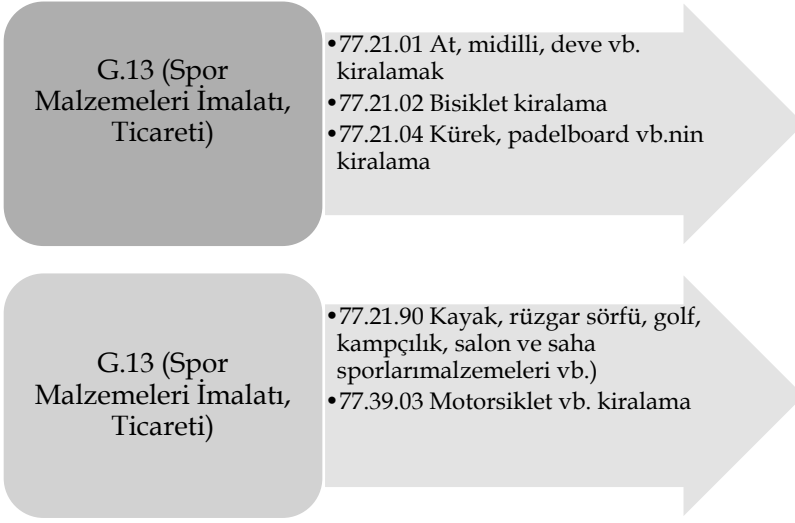
Çalışanlar iş sağlığı ve güvenliği kapsamında yapılacak çalışmalara, sağlık muayenelerine, bilgilendirme ve eğitim programlarına katılmak, makine, ekipman vb., koruyucu malzemeyi verilen eğitim ve talimatlar doğrultusunda kullanmalıdır (İş Sağlığı ve Güvenliği Hizmetleri Yönetmeliği, madde 8).

Yüzme havuzlarında iş sağlığı ve güvenliği kültürü oluşturulması ve felsefesinin anlaşılması içselleştirilmesi çalışanların iş sağlığı ve güvenliği eğitimi alması ile sağlanabilecektir (Gündoğdu vd., 2008).

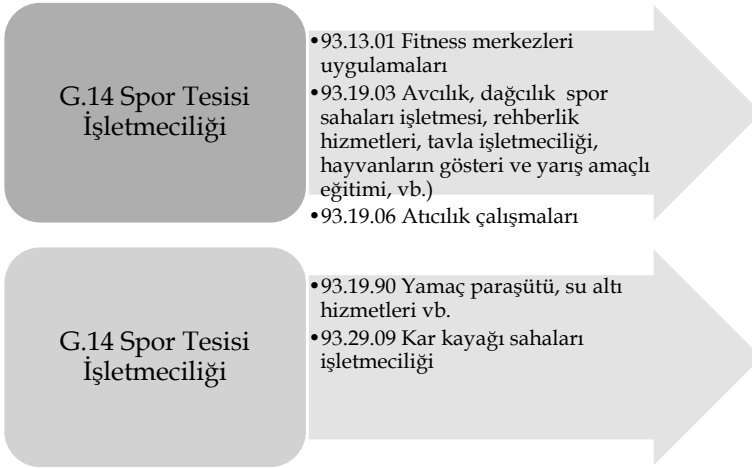
Spor tesislerinde daha verimli çalışmalar yapılabilmesi için sağlık önlemlerinin alınması çok önemlidir (Gülfırat, 2023).

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu madde 2’de yer aldığı şekliyle kamu ve özel sektöre bağlı iş ve işyerleri olmak üzere işveren ve işveren vekilleri, çırak ve stajyer de dahil olarak bütün iş görenlerin çalışma alanları fark etmeksizin uygulanacağı yer almaktadır (6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, madde 2).

Spor başlığı altında hizmet veren iş yerlerinin Ticaret Bakanlığı meslek kolları NACE kodları incelendiğinde;



Tablo 2. Meslek Kodu, Meslek Tanımı, Nace Kodu, Nace Tanım (Ticaret Bakanlığı, 2019).



Tablo 3. Meslek Kodu, Meslek Tanımı, Nace Kodu, Nace Tanım (Ticaret Bakanlığı, 2019).

Spor sektörü içerisinde yer alan işletmeler incelendiğinde spor tesisleri işletmeciliği ve spor malzemeleri kiralama işletmeciliği olarak yer aldığı görülmektedir.

İSG nin oluşturulması ve geliştirilmesi isteniyorsa devlet, çalışan ve işveren beraber organize olmalı ve üzerine düşen görev sorumluluk ne varsa yerine getirmelidir (Şener, 2023).

İş sağlığı ve güvenliğinde genel amaç, iş yerinde oluşabilecek kazalardan ya da olay sonucu doğabilecek etkilerinden korunma, huzurla güvenli bir iş ortamı hazırlamaktır (Yurtseven, 2021).

3. İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ ÇALIŞANLARI

3.1. İş Sağlığı ve Güvenliği Uzmanı

Akı (2014) Cılga (2010) İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu İSG uzmanı, iş yeri tehlike sınıfı göz önüne alınarak ve belgeli olmak kaydıyla çalışabilmektedir. İş yeri sınıfı ve sahip olunması gereken İSG uzmanı belgesi, çalışma saati yükümlülüğü;

- A sınıfı belge- Çok tehlikeli sınıf, ayda 36 saat, işçi başına ayda 10dk.
- B sınıfı belge-Tehlikeli sınıf, ayda 24 saat, işçi başına ayda 5dk.

- C sınıfı belge- Az tehlikeli sınıf, ayda 12 saat, işçi başına ayda 5dk.

İş sağlığı ve Güvenliği uzmanı, iş yerinde tehlike ve risk faktörlerini ortaya çıkararak yöneticilere ve yetkili mercilere bildirimde bulunmak zorundadır (Güler, 2020).

İSG uzmanının görev, yetki, sorumlulukları kısaca özetlemek gerekirse;

İSG Uzmanı Görevi	İSG Uzmanı Yetkileri	İSG Uzmanı Sorumlulukları
İş yerinde çalışmalara rehberlik etmek	İş sahasında meydana gelen acil durumda gerekirse işin ifa edilmesini sonlandırmak üzere işverene bilgi aktarmak	Görevi ifa ederken işin akışını aksatmamak
Risk değerlendirmesi yapmak	Çalışma ortamında İSG ile ilgili çalışmalarda bulunmak	Verimli çalışma ortamına katkı sağlamak
İş ortamının gözetilmesi, eğitim / bilgilendirme / kayıtlama yapmak	İşverenin bilgisi dahilinde diğer ortak paydaşlar ile işe uygun işbirliği kapsamında düzenlemelerde bulunmak	İşveren ve işyeri ile ilgili mesleki ve ticari durumları gizli tutmak
Diğer birimler ve iş yeri sağlık görevlileri ile işbirliği yapmak		İş güvenliği hizmetleri yürütüldüğü esnada oluşabilecek hatalardan işverene karşı sorumluluk hissetmek
		İşverene yazılı olarak bildirilen iş sağlığı ve güvenliği tedbirlerinin (acil iş durdurma ve hayati tehlike olması durumu) yeterli süre içinde işveren tarafından yerine getirilmez ise Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğü'ne yazılı olarak bildirmek

Tablo 4. İSG Uzmanı Görev, Yetki ve Sorumlulukları (Gültekin vd., 2021).

İSG uzmanının çalışanların eğitimi ve danışmanlık görevi üstlendiği çoğu zaman iş yerinde yaşanan kazalarda suçu üzerine alan kişi olarak görülmesinin önüne geçmenin kurumsal yapıyla anlaşıldığı görülmektedir (Taşdemir & Öztürk, 2019).

3.2. İş Yeri Hekimi ve Diğer Sağlık Görevlileri

İşveren vasıtasıyla görev ve yetki verilen kişilerdir. İşyeri hekimi tanımlar isek “iş sağlığı ve güvenliği alanında görevli olan ve Bakanlık tarafından yetki verilen, işyeri hekimliği belgesi olan doktor” (Demir, 2024).

4. İŞ YERİ TEHLİKE SINIFLARI

Spor sektörü içerisinde yer alan spor tesis işletmeciliği ve spor malzemeleri kiralama işletmeciliği kapsamında tehlike sınıfları incelenecek olursa;

NACE Kodu		
77.21.01	At, midilli, deve vb. kiralamak 77.21.02 Bisiklet kiralama 77.21.04 Kürek, padelboard vb.nin kiralama	Az Tehlikeli
77.21.04	Eğlence ve spor amaçlı sandal, tekne, kano, stand up paddle boarding (sup) yelkenli, vb.nin mürettebatsız olarak kiralanması ve leasingi	Az Tehlikeli
77.21.90	77.21.90 Kayak, rüzgar sörfü, stand up paddle boarding(sup) golf, kampçılık, salon ve saha sporları malzemeleri vb.) 77.39.03 Motosiklet vb. kiralama	Az Tehlikeli
84.12.14	Spora özgü kamu hizmeti	Az Tehlikeli

85.51.03	Spor eğitim kursları	Az Tehlikeli
93.11.01	Spor tesislerinin işletilmesi	Az Tehlikeli
93.12.90	Spor kulüpleri uygulamaları	Az Tehlikeli
93.19.03	Avcılık, dağcılık spor sahaları işletmesi, rehberlik hizmetleri, tavla işletmeciliği, hayvanların gösteri ve yarış amaçlı eğitimi, vb.)	Tehlikeli
77.21.90	Spor malzemeleri kiralama	Az Tehlikeli
93.11.01	Spor tesisleri işletmeciliği	Az Tehlikeli
93.13.01	Fitness merkezleri	Az Tehlikeli
93.19.90	Yamaç paraşütü, su altı hizmetleri vb.	Tehlikeli

Tablo 5. Spor İşletmeciliği NACE Kodu, NACE Tanımı, Tehlike Sınıfı (İş Sağlığı ve Güvenliğine İlişkin İşyeri Tehlike Sınıfları Tebliği, 2024).

6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu'nda belirtildiği üzere "50'den az çalışanı olan ve az tehlikeli sınıfta yer alan işyerleri için 31/12/2024 tarihinde" yürürlüğe girmesi kararlaştırılmıştır. Spor sektörü içerisinde yer alan spor merkezleri işletmeciliği genelde ülkemizde 50'den az çalışanı olduğu düşünüldüğünde yaşanacak sağlık ve güvenlik problemlerinin öngörülmesi önlem alınması huzurlu çalışma ortamının tesis edilmesi konusunda sorunlarla karşı karşıya oldukları tahmin edilmektedir.

5. İŞ YERİNDE TEHLİKE VE RİSK FAKTÖRLERİ

Özbay (2017) İşyerinde yaşanan kazaların % 88'i tehlikeli hareket, %10'u tehlikeli durum, %2'si kaçınılması mümkün olmayan ya da nedeni belli olamayan hareketler sonucu

meydana gelmektedir. İş kazaları ve nedenleri ile ilgili yapılan bir çok araştırma sonucu ortaya çıkan %80-90 oranında kişisel hatalar olması ve güvensiz davranış olarak nitelendirilmesi çalışanların eğitilmesinin önemini ortaya koymaktadır (Dalyan & Pişkin, 2021).

Fitness merkezlerinin dünyada 70 milyar dolarlık hacme ulaştığı Türkiye’de de yılda %5 artarak büyüme kaydetmesi ile 350 milyon dolar seviyelerinde olduğu öngörülmektedir (Zelyurt & Ataçoğlu, 2016). Dünyada gürültü sebebiyle işitme bozukluğu görülmesi en fazla rastlanan ve aynı zamanda geri dönüşü olmayacak özellikte mesleki tehlike olarak görülmektedir (Doğan & Çataltepe, 2018).

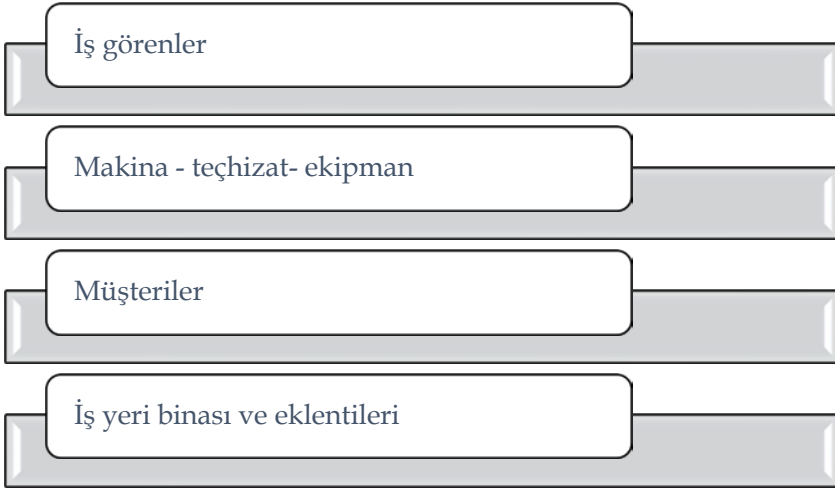
Spor merkezleri ve havuzlarda özellikle dikkat edilmesi gereken konular ve kontrol listeleri aşağıdaki tablo 6’da özetlenmiştir (Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, 2019).

KONU BAŞLIĞI	KONTROL LİSTESİ
GENEL	Zemin, cam yüzeyler, merdivenler, içme suyu, yemek yeme yeri vb.
TERTİP / DÜZEN VE HİJYEN	Malzemelerin iş bittikten sonra yerine koyulması, depo alanı, çöp ve atık toplama, su sızıntısı, küf mantarı oluşumu vb.
ACİL DURUMLAR	Acil durum planı, ilk yardım çantası, cankurtaran, yangın merdiveni, yangın söndürücüler, otomatik yangın müdahale sistemi vb.
ELEKTRİK	Kaçak akım rölesi, sigortaların korunması, prizlerin sağlamlığı, yalıtım, topraklama, sauna ve buhar odası sıcaklık kontrolü, bakım ve onarımı vb.
SEKTÖRE ÖZEL RİSKLER	Havuz tabanı, havuz içi giriş- çıkış önlemleri, uyarı levhaları, kullanıcıların hijyene uyması sağlanıyor mu?, havuz suyu teknik takibi için görevli, soyunma odaları ve duşlar, afişler, havuza aktarılan suyun kalitesi, havuz kenarı köşeler, taşma oluğu, trabzan ve basamaklar, havuz derinliği gösterir yazı vb.

MAKİNALAR VE SPOR EKİPMANLARI	Makinaların doğru kullanımı için kılavuz, çalışan ve müşteri doğru kullanımı biliyor mu?, makine ve ekipmanlarda talimatlar, CE uygunluk işareti, makinaların doğru yerleştirilmesi, bakım ve onarımı vb.
KİMYASALLAR	Kullanım talimatları, çalışanların kimyasal teması ve kontrolü, çalışanlar bilgilendirilmiş mi?, çalışanların suyla temas süresi, kişisel koruyucu kullanımı vb.
PSİKOSOSYAL ETKENLER	Çalışanlar olumsuz davranışa karşı nasıl tepki vereceklerini biliyor mu?, işveren çalışan arasındaki iletişim, çalışanların fikirleri alınıyor mu? , çalışanlar yetki ve sorumluluklarına hakim mi?, çalışanların iş yükü ve yorgunluk düzeyleri vb.
GÜRÜLTÜ	Gürültü seviyesi, yalıtım, vb.
BİYOLOJİK RİSKLER	Riskli madde kullanımı ile temas sonrası el hijyeni, küf mantarı, çöp ve atıkların taşınması, hijyen kuralları vb.
KAZALAR VE HASTALIKLAR	Çalışanların işe giriş raporları ve periyodik kontrolleri, kaza ve ya hastalık bildirimi, yaşanan kaza ve hastalık sonrası gerekli önlemler vb.
ERGONOMİ VE MONOTON ÇALIŞMA	İşe uygun masa, sandalye, destek ekipmanları, uzun süre hareketsiz kalma vb.
BİLGİLENDİRME VE EĞİTİM	İlk yardım eğitimi alan çalışan sayısı, cankurtaran belgesinin güncel olması, cankurtaranlar acil iletişim konusunda bilgili mi?, Cankurtaranlar yasal yükümlülükleri bilmekteler mi?, kullanılan ekipmanın doğru kullanımı, acil durum karşısında hizmet içi eğitim verilmiş mi? Vb.

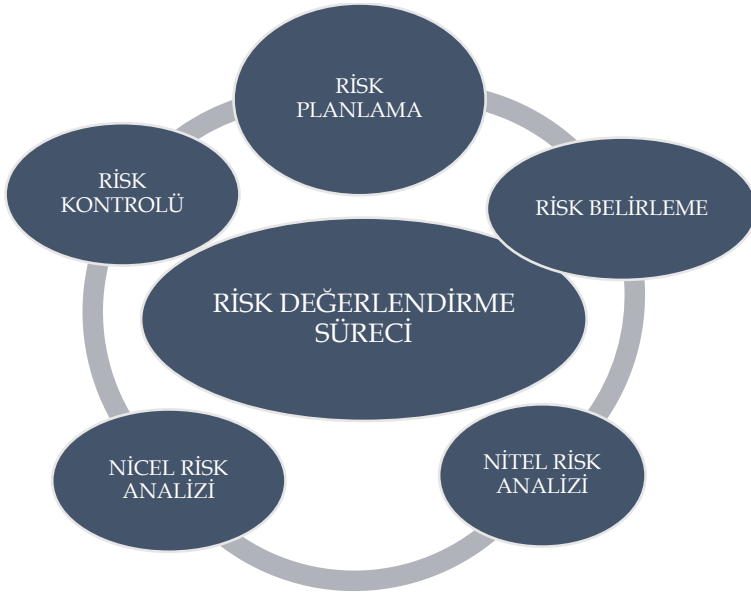
Tablo 6. Spor Merkezleri ve Havuzlar İçin Kontrol Listesi, ÇSGB, 2019.

İş yerinde meydana gelecek herhangi bir risk faktöründen etkilenecek olan unsurlar Şekil' 1 de gösterilmiştir (Eyüboğlu vd., 2020).



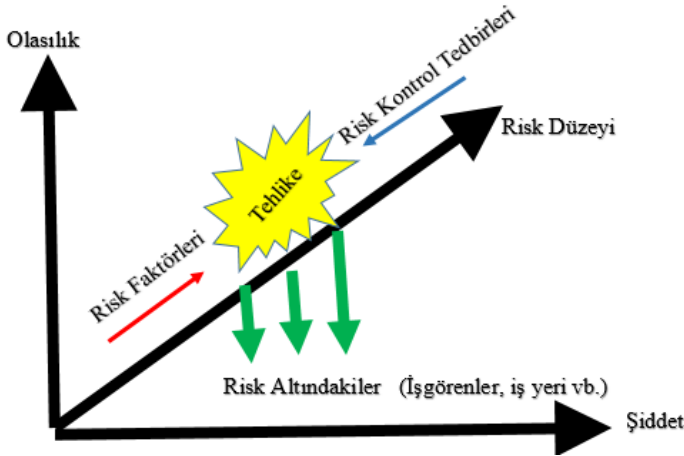
Şekil 1. Risk Faktörlerinden Etkilenen Unsurlar

Risk sürecini şema üzerinde gösterecek olursak (Çelikçapa, 2015:7).



Şekil 2. Risk Süreci

Bir iş yerinde tehlikeden kaynaklanan risk ve risk düzeyi de değişik faktörlere bağlı olarak artabilir ya da azalabilir. Risk faktörü denildiği zaman tehlikeden doğan istenmeyen olayın ve maruz kalmanın olasılığını etkilemesi anlaşılmaktadır. Ayrıca tehlikenin farkında olarak önlem alınmış olması ya da önlem alınmaması ise riskin düzeyini etkilemektedir. Tehlikeye karşı alınan önlemlerin amacı riski ortadan kaldırmak ya da risk düzeyini azaltarak sonuçta risk kontrolünü sağlamaktır. Örneğin; spor merkezinde bir ekipmanın arızalı olması tehlike iken arızalı olduğu halde kullanılması risk faktörüdür. İş yeri arızalı ekipmanın kullanımını durdurursa risk faktörünü ortadan kaldırmış olacaktır. Şekil 3’de risk faktörleri, risk düzeyi, şiddet ve olasılık arasındaki ilişki ifade edilmiştir.



Şekil 3. Risk Düzeyi, Risk Faktörleri, Risk Altındakiler, Risk Kontrol Tedbirleri Arasındaki İlişki (Kara, 2016).

Günümüzde sağlıklı olmak amacıyla spor merkezlerine giden kişi sayısındaki artış ile beraber sağlık ve fitness merkezlerinde risk yönetimine olan ihtiyacı da önemli kılmaktadır (Eraslan & Çimen, 2022).

6. SONUÇ

İnsanların spor alışkanlığı kazanmasında ve sürdürülebilir alışkanlık haline gelmesinde spor merkezlerinin herkes tarafından ulaşılabilir olmasının önemi çok büyüktür. Spor merkezlerinin önemli paydaşı olan müşterilerin çalışma saati dışında kalan boş zaman ve yarı boş zamanlarından sonra hareket etmenin faydalarının farkında olmaları sonucunda spor merkezlerine sağlıklı kalmak, sosyalleşmek vb. gibi nedenler ile gidiyor olması spor merkezlerinde sağlıklı ve güvenli ortamın oluşması için itici bir güçtür. Sağlıklı insan sağlıklı toplumu yaratır ve ülke ekonomisine de sağlıklı bireylerin çalışma hayatında yer alması ile katkı sağlanacağı açıktır.

Ülkemizde faaliyet gösteren rekreasyon amaçlı spor merkezleri arasında hangilerinin iş sağlığı ve güvenliği kapsamında gerekli bilgiye sahip olduğu ve ayrıca özel spor salonları ve yeterlilik belgesi talimatı gereği soyunma odaları, uygulama alanı (zemin, aydınlatma, havalandırma, makine, ekipman vb.) ya da antrenör, can kurtaran çalıştırma şartları gibi

bir çok konu üzerinde uygun olup olmadığı araştırılması gereken önemli bir konudur. Ayrıca 6331 sayılı Kanun kapsamında yer alan iş sağlığı ve güvenliği uzmanı çalıştırma zorunluluğu 50 ve daha az sayıda çalışana sahip olan spor işletmeleri için 31.12.2024 tarihinde yürürlüğe gireceği belirtilmiştir, yürürlüğe girmesi ile birlikte 50'den az çalışana sahip az tehlikeli sınıfta yer alan spor merkezlerinin C sınıfı belgeye sahip iş sağlığı ve güvenliği uzmanı ile çalışmaları zorunlu olacaktır.

Koçali (2022) 10 yıllık süreyi kapsayan iş sağlığı ve güvenliği üzerine yapılmış lisansüstü tezleri incelemiş ve benzer konular üzerine yazıldığını ayrıca doktora programlarının da artması gerektiğini vurgulamıştır.

Spor sektörü kapsamında yer alan spor işletmeleri, spor yapan bireyler, antrenörler, sporcular, işverenler vb. üzerine iş sağlığı ve güvenliği alanında araştırmaların önemi giderek artmıştır.

KAYNAKÇA

- Akı, E. (2014). 6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ve Çalışma Yaşamına Etkileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 15, s.3-24.
- Akpınar, T., Batur, N., & Çakmakkaya, Y., B. (2014). *İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi*. Ekin Yayınevi.
- Cılga, E. (2010). İş Sağlığı ve Güvenliğinde Son Gelişmeler. *MESS*, 7(28),s. 59-71.
- Çelikçapa, S. (2015). *İş Sağlığı ve Güvenliği*. Ekin yayınevi.
- Dalyan, O., & Pişkin, M. (2021). *İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi ve Tehlike Algıları*. Efe Akademi Yayınları.
- Demir, K. (2024). İşyeri Hekimlerinin İşçinin Sağlık Verilerinin İşlenmesinde Hukuki Statüsü Ve Sorumluluğu. *Selçuk Hukuk Kongresi III*, s.137.
- Eraslan, A., & Çimen, Z. (2022). Sağlık ve Fitness Tesislerinde Risk Yönetimi Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1).s.132-148.
- Erdoğan, E., & Genç, G., K. (2023). İş Sağlığı ve Güvenliği Profesyonellerinin Temel Sorunları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), s.57-93.

- Eyüboğlu, K.,A., Yetkin, E., M., & Özfırat, K., M. (2020). *İş Sağlığı ve Güvenliği*. Gazi Kitabevi.
- Gökdemir, M. H., Büyük, M., Kaçira, M. & Akbaba, Ş. (2023). Okullara Yönelik İş Sağlığı ve Güvenliği Uygulamalarının Değerlendirilmesi. *Asya Studies-Academic Social Studies / Akademik Sosyal Araştırmalar*, 7(24), 121-130.
- Güler, M. (2020). *Refah Devletlerinde İş sağlığı ve Güvenliği Hizmetleri*. Hiper Yayın.
- Gülfırat, Ö. (2023). *Spor ve Ergonomi*. Efe Akademi Yayınları.
- Gültekin, S., Kahraman, E., & Kılıç, M., A. (2021). İş Güvenliği Uzmanlarının Kamu Tarafından İstihdam Edilmesinin Mesleki Sorumluluklar Üzerindeki Etkisi. *M C B Ü Soma Meslek Yüksekokulu Teknik Bilimler Dergisi*, 32 (2), s.19-33.
- Gündoğdu, C., Ekenci, G., & Çolakoğlu, T. (2008). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), s.16.
- Kara, Y. (2016). *İş Sağlığı ve Güvenliği*. Eğitim Yayınevi.
- Koçali, K. (2022). 6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu Sonrası Lisansüstü Tezlerin Değerlendirilmesi. *Journal of Pre-Hospital - Hastane Öncesi Dergisi*.7(1), s.63-80.
- Nakip, C., & Ataçoğlu Ş., M. (2024). Spor Sektöründe Çalışan Sağlığı Değerlendirmesi: Spor Lisesi Mezunları Örneği, *USEAB Dergisi*, 10(1), s.26-35.

- Özbay, O. (2017). İş sağlığı ve Yönetim Planı. *UHIĞÇSD, Uluslararası Hakemli İş Güvenliği ve Çalışan Sağlığı Dergisi*, 4, s.66.
- Şener, S., Fandaklı, S., Yağımlı, M., & Aslan, T. (2023). Eğitim Sektöründe İş Sağlığı ve Güvenliği. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(1), s.83-94.
- Taşdemir, Ö., D., & Öztürk, Bülent. (2019). Sürdürülebilir İş Sağlığı ve Güvenliği Uygulamalarında Koordinasyon ve Kurum Kültürü, *Millî Kültür Araştırmaları Dergisi (MİKAD)*, 3(1), s.25.
- Türker, R., A. (2021). 21.Yüzyılda İş Sağlığı ve Güvenliği. Palme Yayınevi.
- Ünal, M. (2021). Spor yaralanmaları; İş Kazası? Meslek hastalığı?. *Journal of Medical Sciences*, 2(3), p.6-11.
- Yılmaz, F. (2010). İş Sağlığı ve Güvenliği'nin İyileştirilmesinde Kurumsal Sosyal Sorumluluğun (KSS) Önemi. *Journal of Social Policy Conferences*(56).
- Yurtseven, N., C. (2021). *Spor Profesyonellerinde İş Sağlığı ve Güvenliği*. Gazi Kitabevi.
- Zelyurt, K., M., & Ataçoğu Ş., M. (2016). İstanbul'da Spor Merkezlerindeki Antrenörlerin Çalışma Koşullarının İncelenmesi, *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), s.1303-1414.

İnternet Kaynakları

<https://ticaret.gov.tr/esnaf-sanatkarlar/esnaf-ve-sanatkar-meslek-kollari/sector-meslek-nace-listeleri/guncel-liste>.erişim.08.11.2024.

<https://www.sgk.gov.tr/Istatistik/Yillik/fcd5e59b-6af9-4d90-a451-ee7500eb1cb4>.erişim.06.11.2024.

<https://kms.kaysis.gov.tr/Home/kurum/24304011>.erişim.06.11.2024.

<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.6331.pdf>.erişim.07.11.2024.

REKREASYON AKTİVİTELERİNDE YENİ YAKLAŞIMLAR VE İŞ SAĞLIĞI

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

ISBN: 978-625-6171-15-2



9

786256

171152