

SPOR BİLİMLERİ TEORİ VE UYGULAMADA YAŞANAN GELİŞMELER

Editör: Doç. Dr. Erdil DURUKAN



Spor Bilimleri: Teori ve Uygulamada Yaşanan Gelişmeler

Editör

Doç. Dr. Erdil DURUKAN

yaz
yayınları

2023

**SPOR BİLİMLERİ: TEORİ VE
UYGULAMADA YAŞANAN
GELİŞMELER**

Editör: Doç. Dr. Erdil DURUKAN

© 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, yayımlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-6524-83-5

Aralık 2023 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

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

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

"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."

İÇİNDEKİLER

Rekreasyon Terapisi ve Spor: Özel Gereksinimli Bireyler	1
<i>Gamze AKYOL, Savaş DUMAN</i>	
Propriyoseptif Egzersizlerin Sağlığa Etkileri	15
<i>Osman YILMAZ</i>	
Karnitin Kullanımı, Atletik Performans ve Sağlığa Etkisi	29
<i>Merve BEKTAŞ, Okan DEMİR</i>	
Oyun ve Motivasyon.....	51
<i>Mehmet Oktay KABLAN, Mehmet İMAMOĞLU</i>	
Oyun ve Çocuk	67
<i>Tuğba MUTLU BOZKURT</i>	
Taurin Tüketimi ve Egzersiz Performansı.....	91
<i>Kaan AKALP, Şerife VATANSEVER</i>	
Akdeniz Oyunları Tarihi: Türk Güreşçilerin Akdeniz Oyunlarında Elde Ettiği Başarılar (1951-1975).....	103
<i>Mehmet YILDIZ</i>	
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kütüphane Kullanımı ve Kitap Okuma Alışkanlığı.....	129
<i>Aydın KARABULAK</i>	

REKREASYON TERAPİSİ VE SPOR: ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER

Gamze AKYOL¹

Savaş DUMAN²

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasının gelişimi ve ilerleyişine bireylerin hızlı adaptasyon sağlamaları için formal eğitime verilen önemin yanı sıra sosyal yönden geliştirici etkinlikler, eğitimler ve teşvik edici unsurlara da yönelmeleri gerekmektedir. Bu tür geliştirici unsurlara yönelmeyen bireylerin çağın gerisinde kalması sürpriz olmamakla beraber bu durum bireyi özgüven, sosyal tutum ve davranış gelişimi, kişilerarası iletişim gibi sosyal hayata doğrudan entegre eden önemli bileşenlerden mahrum kalacaklardır. Dünyanın geldiği noktada sosyalleşmenin önemli bir yolu olarak herkes tarafından kabul gören bir diğer yöntemde rekreatif faaliyetlere katılımdır. Her ne kadar boş zamanı değerlendirme biçimi olarak karşımıza çıksa da bu bilginin doğru olmakla birlikte rekreasyon kavramını tam olarak açıklamadığı da görülmektedir. Rekreatif faaliyetler boş zamanları değerlendirmekle birlikte bireydeki fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkları/problemleri iyileştirmede de önemli bir rol üstlenmektedir. Dolayısıyla bir rekreatif faaliyete katılımın yalnızca serbest zamanı ifade etmediği, sağlık çıktılarıyla doğrudan ilişkili olduğu kabul edilmelidir. Diğer bir yandan

¹ Arş. Gör; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü. gamz.akyoll@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9266-2516.

² Prof. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü. sava.s.duman@adu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8721-0112.

rekreasyonel faaliyetlere katılımda yaş, cinsiyet ve sağlık gibi çeşitli değişkenlikler gösteren her bireyinde katılım sağlaması rekreasyonel faaliyetlerin herkes tarafından kolay ulaşılabilirliği ve uygulanabilirliğinin de göstergesidir. Toplumda sağlıklı insanlar olduğu kadar hareket kısıtlılığı olan ya da başka insanların yardımı ile yaşamını sürdüren bireylerinde bulunduğunu göz önüne aldığımızda engel sahibi bireylerin de bu faaliyetlere katılım sağladığı bilinmektedir. Dezavantajlı grup olarak bilinen yaşam engeline sahip bireylerin rekreasyon etkinlikleri, rekreasyon terapisi olarak kabul edilmektedir ve isminden de anlaşılacağı üzere birey üzerinde terapatik niteliğe sahiptir. Bu sayede hem birey üzerinde tedavi edici ve destekleyici etkiye sahip olup hem de zamanlarını verimli ve etkin geçirmesini sağlamaktadır.

2. REKREASYON VE BOŞ ZAMAN

Sanayileşmenin artması ve şehirlerin kalabalıklaşmasıyla birlikte bireyler işlerinden geriye kalan süreçte verimli ve keyifli zaman geçirebilmek için çeşitli sosyal etkinlikler geliştirmektedirler. Bu etkinlikler alan yazında genel anlamıyla boş zaman kavramı ile birlikte kullanılan ve aslında aynı anlama gelmeyen rekreasyon terimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Karşılaşılan çeşitli rekreasyon tanımları şu şekildedir;

*“İnsanın yaşam kalitesini artırmak için **serbest** ve **boş zamanında** doğaya zarar vermeden, kendi istemi ve gönüllü olarak yaptığı faaliyetleri kapsayan multidisipliner bir çalışma alanıdır* (Tütüncü, 2012).

“Gerçekte bir yenilenme deneyimi, günlük rutinden kaçış, canlanma ve değişime karşılık gelmektedir” (Öztürk ve Şahbaz, 2018: 1120-1121).

“İnsanların boş zamanlarında, eğlence spor amaçlı katıldıkları etkinlikler” (Türk Dil Kurumu, 2023).

“Rekreasyon, bireyin boş zaman değerlendirme deneyimi yoluyla kendisini kişisel olarak yeniden yapılandırmasına izin veren bir eğlence ve sosyal aktivitelerdir” (Brey ve Lehto, 2007: 16; Gözen, 2019).

Tütüncü tanımında “serbest ve boş zaman” terimine özellikle değinmiştir. Bu sayede rekreasyon ve boş zamanın birbirinden farklı olgular olduğunun altı çizilmeye çalışılmıştır. Zira boş zaman bireyin işinden arta kalan toplam süreci şeklinde tanımlanmaktadır. Burada birey zamanının tümünü kendi iradesi ile belirlemektedir.

Şekil I: Gözen’in (2019) “Rekreasyon Kavramına” Dönük Yaptığı Çalışma Sonucu Ortaya Çıkan “Rekreasyon Kavramına İlişkin Kelime Bulutu”



Klasik görüşe göre “boş zaman çalışma zamanının zıttıdır, bireyin dinlenmesi ve yenilenmesi” (Kurar ve Baltacı, 2014) için gerekli süreç olarak karşımıza çıkıp çalışma amacı ya da niteliği taşımamaktadır. Geleneksel çalışma süreçlerinden günümüze yakın tarihe kadar bireyler çalışmak için evlerinin dışında bir ortama hareket etmekteydi fakat gelişen teknoloji ile evden

çalışma imkanlarının da artmasıyla evde geçirilen zamanı da çalışma süreci olarak değerlendirmek yanlış olmayacaktır. Tüm bu çalışma süreci dışında kalan süreçlerde insanların kendileri için yaptıkları faaliyetlere “serbest zaman”, “boş zaman”, “özgür zaman” ve “çalışma dışı zaman” şeklinde kavramlaştırılmıştır (Sabbağı ve Aksoy, 2011). Çağdaş toplumlarda boş zamanı değerlendirme eylemi, bireyin yaşam kalitesini arttıran ve geliştiren en önemli unsurlar arasında olup, bireyin kendisini keşfetmesine, yenilemesine ve ortaya koyabilmesine katkı sağlamaktadır (Edginton, 2007; Çuhadar vd., 2019). Özetlemek gerekirse boş zaman, bireylerin gerek ofis ortamı gerek evde çalışma ortamı dışında kalan, herhangi bir çalışmaya dönük çaba sarf etmediği, kendi iradesi ile bu süreci nasıl geçireceğine karar verip zaman tasarrufunun da kendi kararlarına bağlı olarak değerlendirdiği süreçtir.

3. TERAPATİK REKREASYON

Yirminci yüzyılın başlarında sosyal reformcular, rekreasyonu şehir içindeki yaşamda mahallelerde gerçekleşen sosyalleşme eksikliği ile mücadele etmek için bir araç olarak kabul etmişlerdir. I. ve II. Dünya Savaş’ını takip eden zamanda ise rekreasyon çalışmalarının popülaritesi arttı ve odak nokta sosyal ihtiyaçları göz önüne alarak halka rekreasyon fırsatları sağlamaya çalışmak oldu. Bu arada yeni filizlenen terapatik rekreasyon mesleği de özellikle çeşitli kurumlarda çalışanlar olmak üzere sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal sorunları olan insanların ihtiyaçlarına hizmet eden rekreasyon faaliyeti rolünü üstleniyordu. Bu yeni meslek, sağlık ve insan hizmetlerinde benzersiz rolü ile anılırken, bireylerin rekreasyon deneyimleri sonucundaki terapatik değeri de odak noktası olmuştur.

“Terapatik rekreasyon nedir?” sorusuna “engelli bireylerle veya hastanelerde ya da diğer sağlık kurumlarında yatanlar için eğlence programı sağlamak” şeklinde verilen cevabın oldukça kabul edilebilir olduğu zamanlar vardı (bu zaman dilimi 1950’leri kapsamaktadır). Bu dönemlere örnek olarak aşağıdaki görselde savaşa katılan askerlerin rehabilitasyonu için o dönem hemşiresinin rehabilite yolu olarak rekreasyonu önerdiğini temsil eden bir görsel verilmiştir.

Şekil II: Modern hemşireliğin öncüsü olan Florence Nightingale, Kırım Savaşı (1953-1856) sırasında yaralı askerlerin rehabilitasyonunu desteklemek için sosyal ve eğlence etkinliklerinin kullanılmasını savunurken



Kaynak: (Cartel ve Van Andel, 2019: 24).

Aslına bakılırsa terapatik rekreasyonu, rekreatif etkinliklerin meydana geldiği ortamlar, rekreasyonun terapatik değerine yapılan vurguyla ve engelli birey olan katılımcıların doğası ile yakından bağlantılı olan bir olgu olduğu için doğrudan hastalık ve hastanelerle ilişkilendirmek yanlıştı. Bununla birlikte

günümüzde de son trendler ışığında değerlendirildiğinde yalnızca rekreatif etkinliğin değeri, katılım alanı ve katılımcısına odaklanmak terapötik rekreasyonu tanımlamak için yeterli değildir (Carter ve Van Andel, 2019: 3-4).

Yıllar içindeki değişime David Gray ve Seymour Greben (1974), “terapötik rekreasyona katılım sonucunda bireylerde ne gibi değişimler oldu” sorusunu ortaya sürerek rekreasyonun sosyal ve psikolojik etkilerini ortaya çıkarmaya yarayan yeni bir bakış açısı geliştirmişlerdir ve çağdaş terapötik rekreasyon mantelitesine zemin hazırlamışlardır.

David ve Seymour’a göre rekreasyon, bir insanda iyi olma ve kendini tatmin etme duygusundan kaynaklanan bir durumdur. Rekreasyon uzmanlaşma, başarı, coşku, kabul görme, kişisel değer ve zevk duygularıyla ise karakterizedir ve bireyin öz imajını olumlu yönde güçlendirmektedir. Aktiviteden, eğlenceden ve sosyal kabul edilişten bağımsız olarak rekreasyon, estetik deneyime, kişisel hedeflere ulaşılmasına veya başkalarından gelen olumlu geri bildirimlere kişisel bir yanıttır.

Bu tanım, yaratıcı bir rekreasyon deneyiminin terapötik değerini açığa çıkarmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, olumlu benlik imajını güçlendirerek bireyin tatmin edici deneyimler yaşamasını ve hedeflerine ulaşmasını sağlayarak kişisel gelişimi teşvik eder. Boş zaman deneyimleri bağlamında rekreasyon, tüm insanlar için sağlık, esenlik ve yaşam kalitesinde temel bir unsurdur. Bu tanıma günümüz araştırmacılarından örnek vermek gerekirse; Arslan (2013: 23) rekreasyonun bireye olan faydasının hiçbir zaman tek yönlü olmadığını, kişiyi rekreatif etkinlik yoluyla fiziksel, psikolojik, sosyal/toplumsal ve zihinsel yönden olumlu olarak geliştireceğini ifade etmiştir.

Terapötik rekreasyon, alışılmış tanımlama şekli olan tedavi müdahalelerinden bağımsız olarak rekreasyon ve boş zaman deneyimlerine kadar uzanan bir hizmet sürekliliğidir.

Kalıcı etki yaklaşımı ile amaçlanan sonuçlar, engelli bireylerin ya da bu terapiye ihtiyaç duyan bireylerin sağlıklı bir yaşam ve yaşam tarzı elde etmelerine yardımcı olmayı içerir (Austin, 2002; Stumbo ve Peterson, 2004). Tabi bunlar kolayca ulaşılamayan hedeflerdir. Bununla birlikte genellikle yüksek maliyetler, verimlilik talepleri ve terapide kalış süresinin kısalması nedeniyle kısıtlanan tıbbi bir ortam kalıcı etkinin elde edilmesini daha da zorlaştırmaktadır. Tıbbi terapatik rekreasyon modeli uygun maliyetli bir rehabilitasyon yaklaşımı olsa da hizmet sürekliliğinin yalnızca başlangıç aşamasını ve hasta için iyileşme sürecinin başlangıç noktasını temsil eder. Terapatik rekreasyon uzmanları, bağımsız bir boş zaman yaşam tarzı da dahil olmak üzere sağlıklı yaşamlar elde etmek amacıyla danışanlara yardımcı olacaksa, tüm süreklilik yaklaşımına bağlılık göstermelidirler. Toplum temelli terapatik rekreasyon ve uyarlanabilir spor programları da süreklilik yaklaşımına bağlılığı temsil eder. Sağlık tesislerinde sağlanan tedavi hizmetleri ile boş zaman becerileri, yaşam kısıtlılığı bulunan bireylerde ilişkileri kolaylaştırmaya yardımcı olur ya da varsa ilişkiler arasındaki boşluğu kapatmaya yardımcı olup toplumda aile ve arkadaşlarla olan ilişkiyi güçlendirerek yüksek yaşam kalitesine ulaştırır (Zabrinkie vd., 2005).

Terapatik rekreasyonun başlangıcı, gelişimi, rekreasyonla olan ilişkisi, örnekleri ve kritik etkilerinden özetle bahsedildiğine göre artık detaylı olarak tanımlanması gerekli görülmektedir.

Çoğunlukla sağlık, tedavi ve rehabilite kavramları olarak birbiriyle ilişkili şekilde karşımıza çıkan terapatik rekreasyonu tanımlamadan önce tedavi ve terapi kavramı arasındaki farktan bahsetmek gerekmektedir. Evet! rekreasyon sağlıklı olumlu etkilemekte ve geliştirmektedir fakat bu bir tedavi yöntemi değildir. Tedavi hastalığın teşhisinden sonra belirtilerin azalmasına odaklanılan süreçtir. Rehabilitasyon ya da terapi kavramı ise kişinin vücut fonksiyonlarındaki engel ve

sınırlamaların belirlenerek, bu kısıtlı becerilerin geliştirilmesine dönük uygulamalardır (Karaküçük, 2012: 21). Daha geniş bir pencereden bakıldığında rehabilitasyon, tedavi kalitesini artırır, çeşitli hastalık ve yaralanmaların olası komplikasyonlarını önler, organ ve sistem fonksiyonlarının iyileşmesini hızlandırır, vücudu eğitir ve güçlendirir, çalışma kapasitesini artırır ve sakatlık olasılığını azaltır (Himmelmann vd., 2013) bununla birlikte varsa engel düzeyini hissetme yoğunluğu düşürür. Engellilik durumlarında terapi rehabilitasyonu, hastanın öz bakım becerilerini geliştirmesine, profesyonel olarak yeniden eğitim almasına, geri dönüşü olmayan değişiklikler için kalıcı telafiler geliştirmesine ve bir hastalık veya yaralanma ile yaşamaya uyum sağlamasına yardımcı olur (Bukhovets vd., 2018; Zhang vd., 2023). Dolayısıyla terapi rekreasyonu tedavi sürecini desteklemek ve sağlığı geliştirmek için uygulanan/ önerilen tedavi etkinliğidir.

Peki rekreasyon terapisi nedir?

Terapi rekreasyonunun ilk tanımı Karl ve William Menninger tarafından yapılmıştır. Eğlence terapisi olarak anılan terapatik rekreasyon; hastanın aktif yaşam tarzını iyileştiren ruh sağlığı tedavi planının bir parçasıdır (Menninger ve Jeanetta, 1942). Farklı bir yaklaşıma sahip olan Frye ve Peters'in (1972) tanımına göre terapatik rekreasyon, istenen davranış değişikliğini sağlamak, bireyin büyümesini ve gelişmesini desteklemek için fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal davranışa amaçlı müdahale için rekreasyon hizmetlerini kullanan bir süreçtir (Kong, 2014). Fakat günümüzde terapatik rekreasyon, yalnızca hastalık ya da engellilik durumu söz konusu olduğunda kullanılan bir alan değildir, bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal ve duygusal gelişimlerini koruyup desteklerken, sürdürülen yaşamın mutlu ve bilinçli devam ettirilmesi amacıyla çalışan bir disiplindir (Ceyhan, 2022). Dolayısıyla terapatik rekreasyon bireylerin yaşamında anlam ve amaç farkındalığı geliştirip iyilik halini

olumlu yönde etkilemektedir (Dustin, 2000). Anlatılanlar itibariyle rekreasyon terapisinin faydalarından (Search vd., 2014; Çakırlar ve Yaman, 2022) bahsetmek gerekli görülmüştür. Rekreasyon terapisinin faydaları;

- Bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde artırır.
- Fiziksel sağlık unsurları üzerinde geliştirici etkisi vardır.
- Ruh sağlığını iyileştirir, moral ve motivasyon kazanımı sağlar.
- Aktiviteler yoluyla zihinsel gelişim desteklenir.
- Oluşma ihtimali olan ruhsal ve fiziksel bozuklukların önüne geçer.
- Bireyi sosyalleştirir ve hayal gücü becerisini (yaratıcılık) geliştirir.
- Bireysel becerileri geliştirir.
- Kişisel verimi artırır.
- Sosyalleşme, dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar.
- Doğal bir yetenek seçimi yöntemidir.
- Alınan özel eğitim sayesinde sosyal yaşama adaptasyonu artırır.
- Rehabilitasyon sürecini hızlandırır, kalıcı ve etkili kılmayı amaçlar.
- Drama, oyun, spor ve çeşitli organizasyonlar yoruluyla verilen rehabilitasyon eğitiminin ilk uygulama alanlarıdır.
- Ailenin (refakatçinin) moral ve motivasyonuna dolaylı yoldan katkı sağlar.

4. SONUÇ

Engelli/ özel gereksinimli bireylerin bakıma muhtaç olmalarından dolayı sosyal yaşama katılımları oldukça güçtür. Sürekli bir denetimde olmak, kendi kararını verememek ya da çeşitli fiziksel kısıtlılık nedeniyle ikinci bir bireye ihtiyaç duymak hayatlarını oldukça zorlu kılmaktadır. Bu bireyler için yapılan her

eylemin yaşamlarında olumlu veya olumsuz olmak üzere büyük etkiler bıraktığının bilince olmak gerekmektedir. İçinde bulundukları durum dolayısıyla aldıkları tıbbi yardımın yanı sıra ruhsal iyileşmeye zemin hazırlayan terapilerinde önemi küçümsenmeyecek kadar büyük olmakla birlikte özellikle engeli bulunan bireyi sosyal yaşama kaynaştırmada bu terapilerin de payı büyüktür diyebiliriz. Rekreasyonun insanın yaşamında olumlu yönde ruhsal etkileri başta olmak üzere sosyalleşme ve fiziksel anlamda da gelişime olanak sağladığı bilinmektedir. Eski bir geçmişe dayanmasına rağmen özellikle son yıllarda toplumların bilinç düzeyinin arttığı bir rekreasyon türü de terapatik rekreasyondur. Terapatik rekreasyon konu özelinde ana metin içerisinde de anlatıldığı gibi özellikle herhangi bir kısıtlılığı olan, başka bir insan yardımına ihtiyaç duyan, hasta ya da yaşlılık gibi özel ilgi ve bakıma ihtiyaç duyulan bireylerle yapılan gerek zihinsel gerek fiziksel aktivite, uğraş ve terapiler şeklinde tanımlanabilir. Rekreatif terapi yoluyla engelli bireylerin öncelikle öz benliklerinde kendilerine güven duygusunu aşılama sonrasında, beden imajı, başarıma gayreti, yalnızlıktan kurtulma, topluma kaynaşma, iletişim kurma, bozukluklarda düzeltici ve kalıcı çözümleri keşfetme, ait olma gibi hayatı doğrudan etkileyen önemli bileşenlerin sağlanması ve geliştirilmesi sağlanmaktadır. Diğer yandan bu gibi kişilerin ailelerinin de moral ve motivasyonlarında artış yine topluma karışma gibi etmenlerde olumlu yönde artış yaşanmaktadır. Burada önemli olan bir diğer unsur da bireye rekreatif terapi sürecinde yardımcı olacak kişinin mesleki yeterliğidir, oldukça özel olan bu bireylerde yeterli eğitimi almamış, özensiz ve tahammül seviyesi düşük bireylerin yazılanların aksine engelli ya da çeşitli özel gruplarda yer alan bireyleri bulundukları ruhsal ve sosyal iyilik düzeyinin altına çekeceği bilinmelidir. Amerikan Terapatik Rekreasyon Derneği'ne göre (2009) rekreasyon terapistleri; bireylerin yaşadığı engelleri azaltmak veya bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal esenliklerini sağlayıp, yaşamı

kolaylaştırıcıların belirlenmesinde yardımcı olan hasta odaklı bir yaklaşım kullanan; tedavi, eğitim ve uyarlanmış rekreasyonel fırsatların sağlanmasından sorumlu uzman bireylerdir. Burada kullanılan etkinlikler farklılık gösterebilmektedir. Spor mental, duygusal ve fiziksel iyiliği sağlayan (Bor, 2018) etkinlikler arasında verilebilir.

Ülkemizde bu ihtiyaçları karşılamak için engelliler için spor gibi sertifika programları açılmaktadır. Engelliler sporu, engellilerin ve engelli adaylarının rehabilitasyonu gibi sportif faaliyetleri kapsar. Engelliler sporunun amacı, bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmek, entegrasyon ve rehabilitasyonlarını gerçekleştirmedir (Konar ve Yıldırım, 2012). Bu açıklamaya ihtiyaç duyulmasının sebebi engelli sporu ile terapatik rekreasyonun içerik benzerliğinden dolayı aynı çalışma yeterliliğine sahip bireylerin yetişmeyeceğinin altının çizilmesidir. Engelli sporu, seçilen branşa bağlı kısıtlı da olsa spor yapabilecek düzeyde olan ya da örnekle açıklamak gerekirse ampute takımlar gibi kendi başına yarışabilecek diğer insanların yardımına ihtiyaç duymayan bireylerle gerçekleşen bir spor etkinliğidir. Rekreatif terapi ya da terapatik rekreasyon ise pozitif sağlık çıktılarıyla birlikte ruhsal ve sosyal olarak da bireyi kendine ve topluma kazandırmayı amaçlayan tedavi etkinliğidir. Her iki etkinliğin uzmanı, süreci, gereklilikleri, uygulama alanları ve amaçları birbirinden farklıdır.

KAYNAKÇA

AMERICAN THERAPEUTIC RECREATION ASSOCIATION.
(2009). Definition of recreational therapy. Retrieved from
<https://www.atraonline.com/welcome/about-atra>

ARSLAN, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. Ankara: Nobel.

- AUSTİN, D. R. (2002). Conceptual models in therapeutic recreation, Editör In D. R. Austin, J. Dattilo., ve B. P. McCormick, *Conceptual foundations for therapeutic recreation* (pp. 49-71). PA: Venture, State College.
- BOR, M. Ö. (2018). *Terapatik rekreasyon faaliyetlerinin down sendromlu çocukların sosyal gelişimine etkisi: Elâzığ ili örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- BREY, E.T., ve LEHTO, X.Y. (2007). The relationship between daily and vacation activities. *Annals of Tourism Research*, 34(1), 160-180.
- BUKHOVETS, B.O., IMAS, Y.V. VE KASHUBA, V. O. (2018). Effectiveness of the use of innovational Bobath therapy approach for physical rehabilitation of children with cerebral palsy. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*, 2, 9–14.
- CARTER, M.J., ve VAN ANDEL, G.E. (2019). *Therapeutic recreation: A practical approach*. Waveland press.
- ÇAKIRLAR, A. ve YAMAN, Ç. (2022). Pozitif psikoloji bağlamında terapatik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: bir literatür taraması. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(4),47-58.
- ÇUHADAR, A., DEMİREL, M., ER, Y. ve SERDAR, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66), 1498-1506.
- EDGINTON, C. R. (2007). From the “world leisure and recreation association, inc.” To the “world leisure organization, inc”: a name change for the organization. *World Leisure Journal*, 49(2), 106-107.

- FRYE, V. ve PETERS, M. (1972). *Therapeutic recreation: its theory philosophy and practice*. Harrisburg, PA: Stackpole Books.
- GÖZEN, E. (2019). Rekreasyon yönetimi bölümü lisans öğrencilerinin rekreasyon kavramına ilişkin metaforik algıları. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 397-416.
- GREBEN, S. ve GRAY, D. E. (1974). Future perspectives. *Parks and recreation*, 11-19.
- HİMMELMANN, K., LİNDH, K. ve HİDECKER, M.J.C. (2013). Communication ability in cerebral palsy: A study from the CP register of western Sweden. *European Journal of Paediatric Neurology*, 17(6), 568-574.
- KARAKÜÇÜK, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon Bir Örnek Uygulama: OSEP (Otistik Bireyler Spor Eğitim Projesi)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KURAR, İ., ve BALTACI, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2), 39-52.
- KONG, E. (2014). *Certified therapeutic recreation specialists use of knowledge competencies in job tasks when working with the california senior population*. Alliant International University Doctoral Theses. California.
- MENNİNGER, K. ve JEANETTA, L. (1942). Recreation for morale: Some tentative conclusions. *Bulletin of the Menninger clinic*, 6, 96-102.
- ÖZTÜRK, Y. ve ŞAHBAZ, P. (2018). Rekreasyonel faaliyetlerin algılanan kalitesinin destinasyon imajına etkisi: Ilgaz dağı milli parkı örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 1120-1130.

- SABBAĞI, Ç. ve AKSOY E., (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4).
- STUMBO, N. ve PETERSON, C. (2004). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures*. San Francisco, CA: Pearson Education Inc.
- TÜRK DİL KURUMU (2023). *Türk Dil Kurumunun 1945'ten beri yayımlanan Türkçe Sözlük'ünün 2023 yılında yapılan 12. baskısının genel ağdan sunulan sürümüdür. 14 Temmuz 2023 TDK. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 25.07.2023. tarihinde alınmıştır.*
- TÜTÜNCÜ, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- ZABRİNSKİE, R. B., LUNDBERG, N. R. ve GROFF, D. G. (2005). Quality of life and identity: The benefits of community-based therapeutic recreation and adaptive sports program. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3), 176.
- ZHANG, Y., LI, W., YANG, J., LIU, Z. ve WU, L. (2022). Cutting-edge approaches and innovations in sports rehabilitation training: Effectiveness of new technology. *Education and Information Technologies*, 1-18.

PROPRİYOSEPTİF EGZERSİZLERİN SAĞLIĞA ETKİLERİ

Osman YILMAZ¹

1. GİRİŞ

Propriyosepsiyon, kas iskelet sisteminden gelen, vücut bölümünün uzaydaki hareketi ve konumu ile ilgili bilgiyi algılama yeteneğidir (Stilman, 2002). Beynimizin kas iskelet fonksiyonlarını algılama ve koordine etme yeteneği olarak tanımlanan ve beyinden kas iskelet sistemine ileri girdilerin ve ileri komutların birleştirilmesine yardımcı olabilecek duyuşal girdilerin bir kombinas-yonudur (Caroline, 2010). Aslında görsel ve diğer dokunsal du-yulardan gelen dinamik duyuşal girdiler, iç algı ve doğru hareket için önemlidir (Mutha, Boulinguez ve Sainburg, 2001). Bu oldukça basit gibi görünse de, iç algı olmasaydı, kişi bir odada koordineli bir şekilde yürümek veya bir bardak suyu kaldırıp dökmeden içmek gibi basit şeyleri yapmak için bu iç algıya ihtiyaç vardır (Caroline, 2010).

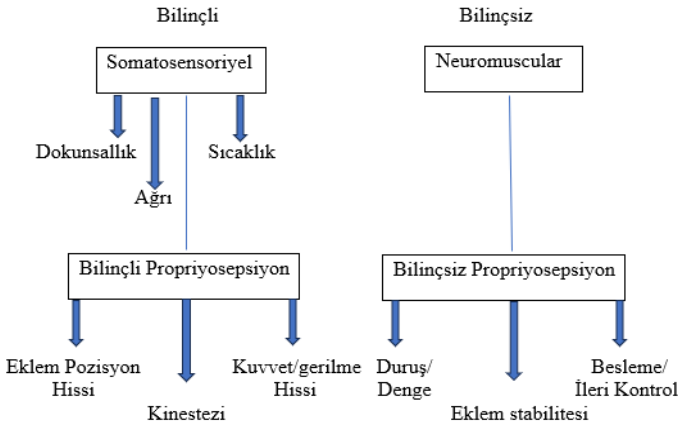
Propriyosepsiyon, hassas ve koordineli hareketlerin planlanma-sında, dengenin korunmasında ve vücut duruşunun kontrolünde önemli bir rol oynar (Ferling ve ark., 2019). Aynı zamanda motor öğrenme ve yeniden eğitim üzerinde de etkisini gösterir (Ghez ve ark., 1995). Organizmanın çevreyle etkili iletişim kurabilmesi için uzaydaki vücut bölümlerinin farkındalığı çok önemlidir (Suetterlin ve Sayer 2014). Hareketlerde istemli kontrol, yumuşatma ve koordinasyon oluşturmak, motor öğrenme ve hareketler sırasında hataları

¹ Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, osmanyilmaz@osmaniye.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3846-2457.

düzeltilmek ve postüral stabilizasyon ve denge kont-rolünü sağlamak için gelişmiş propriyosepsiyon gereklidir (Hughes ve ark., 2015; Fling ve ark., 2014; Ingemannson ve ark., 2016).

Propriyosepsiyon gerçekleştirdiğimiz her fiziksel aktivitenin potansiyel olarak hassasiyet ve zarafetle yapılmasını sağlamaktadır (Caroline, 2010). Sinir sisteminin tepki vermesini sağlayan doğru hareket yapısı, dinamik denge gibi tüm hareket aktiviteleri ve egzersizler için önemli bir duysal fonksiyondur (Ogard 2011). İyi propriyosepsiyon, sporda (ayakta durma, yürüme ve koşma) ve günlük yaşam aktivitelerinde dinamik eklem ve fonksiyonel stabiliteyi teşvik etmek için önemlidir (Zouita ve ark., 2013). Bununla birlikte eklem stabilitesini sağlayarak yaralanmaların önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Riva ve ark., 2016). Propriyosepsiyonda meydana gelen azalma dokularda oluşan sakatlıkları kolaylaştırmaktadır (Akseki 2008). Hootman ve ark. (2007) proprioseptif egzersizlerin birden fazla yaralanmayı önleyebilecek çok yönlü bir şekilde yapılması gerektiğini ifade etmiş-tir.

Grafik 1. Bilinçli ve Bilinçsiz Propriyoseptif Duyuların Grafikselleştirilmesi



Kaynak: (Hagert ve Rein 2021)

Propriyosepsiyon bilinçli ve bilinçsiz duyu olarak iki düzeye sahiptir. Bilinçli düzey fiziksel aktivitelerde gerçekleştirilen hareketlerde eklemlerin uygun şekilde işlevlerini yerine getirmesini sağlamaktadır. Bilinçsiz düzey ise kas kontrolünü ve kas reseptörleri aracılığı ile eklemlerin reflekslerinde dengesi sağlar (Guyton, 1993).

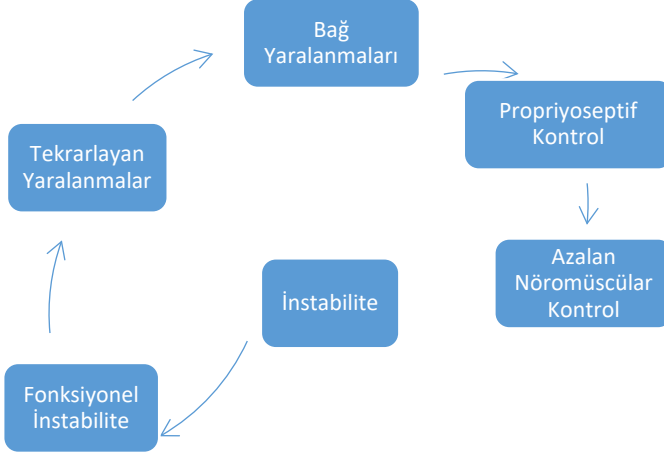
Bilinçli duyular, dokunma ve hareketin somatosensiyel takdirini içerir. İlki için, kapsanan duyular öncelikle derideki reseptörlerden kaynaklanan dokunma, titreşim ve ağrıdır. İkincisi, kinestezi (eklem hareketi hissi), eklem pozisyon hissi ve kas kuvveti ve gerginlik hissini içerir. Bilinçli eklem propriyosepsiyon duyularının kökeni deri, kas ve eklem reseptörlerinde bulunur (Hagert ve Rein 2021).

2. PROPRIYOSEPSİYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Eklemlerde ve kaslarda meydana gelen yaralanmalar, kassal yor-gunluklar, yaşa bağlı olarak kas kuvvetindeki azalmalar ve nörolojik problemler propriyosepsiyonun bozulmasına neden olmaktadır. Propriyoseptif yetersizlik olduğunda hareket adaptasyon problemlerine, denge merkezinin değişmesine ve bölgesel kas zayıflamasına neden olabileceği ifade edilmiştir (Liederbach ve ark., 2012). Kaslarda meydana gelen zayıflamalar ve bununla birlikte denge merkezinin değişmesi bireylerin sadece fiziksel olarak yaşam kalitesinin azalmasına değil aynı zamanda psikolojik olarak da olumsuz etkilenmelerine neden olmaktadır. Semrau ve ark. (2017) ve Lee ve ark. (2017) özellikle nörolojik kökenli propriyoseptif kayıplarda motor problemlerin ortaya çıktığını ve bireylerin yaşam günlük yaşam aktivitelerine katılımlarının azalmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Sakatlık sonrası kayıplarda ise kişinin bağımsız olarak güvenli bir şekilde hareket edebilmesi

için propriyosepsiyonun yeterli şekilde onarılması gerekmektedir (Liederbach ve ark., 2012).

Şekil 1. Yaralanma ve Propriyoepsiyon Döngüsü



Kaynak: (Lephart, 1995).

Kaslarda oluşan yorgunluk nöromüsküler sistemin kuvvet üretiminde azalmaya neden olarak diz eklemine laksiteyi artırdığı için propriyosepsiyonun bozulmasına neden olmaktadır (Akgönül, 2019). Genç erkekler üzerinde yapılan bir çalışmada kas yorgunluğu oluşturacak bir egzersiz programı öncesinde ve son-rasında yapılan ölçümlerde propriyosepsiyon ile kassal yorgunluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Skinner ve ark., 1986). Başka bir çalışmada kas yorgunluğuna karşı direnç artışı-nın omuz propriyoseptif yeteneğinde artış sağlayacağı ifade edilmiştir (Lee ve ark., 2003). Miura ve ark. (2004) yorgunluğa bağlı gelişen propriyosepsiyondaki azalma sonucunda meydana gelebilecek sakatlıkları önlemek için kas dayanıklılık egzersizlerinin yanı sıra merkezi motor programlamayı içeren nöromüsküler propriyoseptif egzersizlerinde yapılması gerektiğini belirtmiştir.

Yaşlanma, motor, duyuşsal, bilişsel ve psikososyal gibi çeşitli vücut fonksiyonlarında değişikliklere neden olur (Ferling ve ark., 2019). Yaşlanmayla ilişkili faktörler arasında, hareketler sırasında vücudun normal işleyişi ve dengenin korunması için gerekli olan propriyoseptif fonksiyondaki azalma da yer alır (Bauer ve ark., 2010). Yaşlılığa bağlı olarak eklemlerde meydana gelen osteoartrit gibi dejenerasyonlar eklem ve menisküs kıkırdığına, bağ ve eklem reseptörlerine zarar vermesi ve bununla birlikte kas zayıflamasına ve motor nöron kapasitesinde azalmaya neden olduğu için propriyoseptif duyu bu durumdan olumsuz etkilenir (Pai ve ark., 1997). Bu da vücudun ve ekstremiteler pozisyonunun duyarlılığının azalmasına neden olarak yaşlanma sırasında propriyosepsiyonun değişmesi ve azalması mobilitiyi önemli ölçüde etkileyebilir ve düşme riskini artırabilir (Ferling ve ark., 2019).

3. PROPRIYOSEPTİF EGZERSİZ VE REHABİLİTASYON

Propriyosepsiyon, vücut segmentinin statik konumu, yer değiştir-mesi, hızı, ivmesi ve kasların kuvvet ve efor algısını içeren konum ve hareket duygusu olarak tanımlanır (Lundy-Eckman, 2007). Bununla birlikte deri, kas, eklem, tendon ve bağlarda bu-lunan nöronlar sayesinde ortaya çıkan eklem pozisyonu ve hareketlerin algılanması propriyosepsiyonun önemli etkilerindendir (Grigg, 1994). Propriyosepsiyon antrenmanının en önemli özelliklerinden biri, bu etkilerin ortaya çıkmasını sağlamaktır. Propriyoseptif antrenman, vücut duruşu ve hareketinin içsel kinestetik farkındalığını içeren karmaşık bir nöromüsküler süreç olan propriyoseptif fonksiyonun geliştirilmesine odaklanır (Ragnarsdotir 1996; Lesinski ve ark., 2015). Buna ek olarak, propriyosepsiyon egzersizi denge, somatosensoriyel stimülasyon, eklem yeniden konumlandırma ve

propriyoseptif nöromüsküler kolaylaştırma egzersizleri-ni içerir (Lesinski ve ark., 2015; Domínguez Navarro ve ark., 2018). Genellikle egzersiz sırasında gözler kapalı olarak denge kurma, denge tahtası veya ayak bileği diski üzerinde denge kurma, tek ayak üzerinde dururken top atma ve yakalama veya top sürme gibi hareketler kullanılır (Hughes ve ark., 2008; McGuine ve Keene, 2006; Verhagen ve ark., 2004). Bu egzersizler değişen durumlara adaptasyonu (Rivera ve ark., 2017) ve bununla birlikte görsel ve dokunsal duyu organlarımızdan alınan ek girdilere dayanarak vücudumuzun hareketlerimizde "anında" değişiklik ya-pabilme yeteneğini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Caroline, 2010).

İyi gelişmiş propriyoseptif yetiler, sakatlıkları önlemek için eklem stabilitesinde iyi performans elde ederek pozitif uyaran tepki senkronizasyonunu sağlamaktadır (Ojeda ve ark., 2019). Koşmak, yön değiştirmek, zıplamak, tek bacak üzerinde dönüş, eklem stabilize için, eklem pozisyonu ve kas kontrolünü harekete geçi-rerek sakatlıkların önlenmesinde, rehabilitasyonunda ve motor performansın geliştirilmesinde propriyoseptif egzersizler etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Aman ve ark., 2015; Victoria ve Antoanela 2016). Özellikle bosu topu, denge tahtası ve pilates topu gibi materyaller kullanılarak yapılan egzersizler yaralanma sonrası veya yaralanma sonucunda gerçekleşen cerrahi müda-hele sonrası azalan propriyoseptif duyunun geri kazanılmasında önemli rol oynamaktadır.

Resim 1. Bosu Topu, Denge Tahtası, Havahlı Denge Minderi



Resim 2. Denge Platformları



Literatürde yapılan farklı çalışmalarda propriyoceptive egzersizlerin felçli hastalarda denge, gövde kontrolü, yürüyüş hızı, temel fonksiyonel hareketliliği (Aprilliyasari ve ark., 2022) ve yürüyüşü (Park ve ark., 2013), motor işlevi, somatosensoriyel ve sensorimotor fonksiyon (Aman ve ark., 2015), motor kontrolü

(Kim ve ark., 2013), üst ekstremit motor fonksiyonlarını (Kiper ve ark., 2015), diabet hastalarının dengesini (Mohamet ve Jan 2020), arthroplasty hastalarında denge (Zhang et al.,2020) ve diz eklem fonksiyonunda (Ma ve ark., 2021) gelişim sağladığı görülmüştür. Bu sonuçlarla birlikte aynı zamanda eklemleri, kasları, tendonları ve bağları etkileyen boyun ağrısı, ayak bileği dengesizliği, ön çapraz bağ yaralanmaları ve diz osteoartriti gibi kronik yaralanmalardan sonra stabilite ve dengeyi geliştirmek için kullanılmıştır (Aman ve ark., 2015; Clark ve ark., 2015). Abdelbasset ve ark. (2020) iki ay uygulanan propriyoceptive egzersizlerin diyabetik nöropati hastalarında fonksiyonel kapasiteyi geliştirdiğini ve bununla birlikte anksiyete ve depresyonda azalma sağladığını belirtmiştir.

Bu sonuçlara göre propriyoseptif egzersizler denge, fonksiyonel hareketliliği, motor beceri ve gövde kontrolünde gelişim sağlayarak bireylerin yaşam kalitesini artırmaktadır. Bununla birlikte anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarda iyileşmeler sağladığı görülmüştür. Antrenörler ve fizyoterapistler bu egzersizleri kullanarak hem fiziksel hem de ruhsal durumda gelişmeler sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Apriliyasari, R. W., Van Truong, P., & Tsai, P. S. (2022). Effects of proprioceptive training for people with stroke: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Rehabilitation*, 36(4), 431-448.
- Abdelbasset, W. K., Alrawaili, S. M., Nambi, G., Yassen, E., Moawd, S. A., & Ahmed, A. S. (2020). Therapeutic effects of proprioceptive exercise on functional capacity, anxiety, and depression in patients with diabetic neuropathy: a 2-month prospective study. *Clinical rheumatology*, 39, 3091-3097.

- Akseki, D., Akkaya, G., Erduran, M., & Pinar, H. (2008). Proprioception of the knee joint in patellofemoral pain syndrome. *Acta orthopaedica et traumatologica turcica*, 42(5), 316-321.
- Akgönül, B. (2019). Dansçı ve futbolcuların denge, propriosepsiyon ve esneklik parametrelerinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Aman, J. E., Elangovan, N., Yeh, I. L., & Konczak, J. (2015). The effectiveness of proprioceptive training for improving motor function: a systematic review. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 1075.
- Bauer, C. M., Gröger, I., Rupprecht, R., Tibesku, C. O., & Gassmann, K. G. (2010). Reliability of static posturography in elderly persons. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43, 245-248.
- Caroline, J. (2010). Proprioceptive Training: A Review of Current Research
- Clark, N. C., Röijezon, U., & Treleaven, J. (2015). Proprioception in musculoskeletal rehabilitation. Part 2: Clinical assessment and intervention. *Manual therapy*, 20(3), 378-387.
- Domínguez-Navarro, F., Igual-Camacho, C., Silvestre-Muñoz, A., Roig-Casasús, S., & Blasco, J. M. (2018). Effects of balance and proprioceptive training on total hip and knee replacement rehabilitation: a systematic review and meta-analysis. *Gait & posture*, 62, 68-74.
- Ferlinc, A., Fabiani, E., Velnar, T., & Gradisnik, L. (2019). The importance and role of proprioception in the elderly: a short review. *Materia socio-medica*, 31(3), 219.

- Fling, B. W., Dutta, G. G., Schlueter, H., Cameron, M. H., & Horak, F. B. (2014). Associations between proprioceptive neural pathway structural connectivity and balance in people with multiple sclerosis. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 814.
- Ghez, C., Gordon, J., & Ghilardi, M. F. (1995). Impairments of reaching movements in patients without proprioception. II. Effects of visual information on accuracy. *Journal of neurophysiology*, 73(1), 361-372.
- Grigg, P. (1994). Peripheral neural mechanisms in proprioception. *J. Sport Rehabil.* 3(1), 2-17.
- Guyton, A. C. (1993). *Tıbbi Fizyoloji 3. Baskı, Somatik duyular, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul*, 827 - 843.
- Hagert, E., & Rein, S. (2021). 3 Proprioception and Neural Feedback in Thumb and Wrist Arthroplasty. *Arthroplasty in Hand Surgery: FESSH Instructional Course Book 2020*.
- Hootman, J. M., Dick, R., & Agel, J. (2007). Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: summary and recommendations for injury prevention initiatives. *Journal of athletic training*, 42(2), 311.
- Hughes, T., & Rochester, P. (2008). The effects of proprioceptive exercise and taping on proprioception in subjects with functional ankle instability: a review of the literature. *Physical Therapy in Sport*, 9(3), 136-147.
- Hughes, C. M. L., Tommasino, P., Budhota, A., & Campolo, D. (2015). Upper extremity proprioception in healthy aging and stroke populations, and the effects of therapist-and robot-based rehabilitation therapies on proprioceptive function. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 120.
- Ingemanson, M. L., Rowe, J. B., Chan, V., Wolbrecht, E. T., Cramer, S. C., & Reinkensmeyer, D. J. (2016). Use of a

- robotic device to measure age-related decline in finger proprioception. *Experimental brain research*, 234, 83-93.
- Kiper, P., Baba, A., Agostini, M., & Turolla, A. (2015). Proprioceptive Based Training for stroke recovery. Proposal of new treatment modality for rehabilitation of upper limb in neurological diseases. *Archives of physiotherapy*, 5, 1-6.
- Kim, S. I., Song, I. H., Cho, S., young Kim, I., Ku, J., Kang, Y. J., & Jang, D. P. (2013). Proprioception rehabilitation training system for stroke patients using virtual reality technology. In 2013 35th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC) (pp. 4621-4624). IEEE.
- Liederbach, M., Hagins, M., Gamboa, J. M., & Welsh, T. M. (2012). Assessing and reporting dancer capacities, risk factors, and injuries: recommendations from the IADMS standard measures consensus initiative. *Journal of dance medicine & science*, 16(4), 139-153.
- Lephart, S. M., & Fu, F. H. (1995). The role of proprioception in the treatment of sports injuries. *Sports Exerc Inj*, 1(2), 96-102.
- Lesinski, M., Hortobágyi, T., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., & Granacher, U. (2015). Effects of balance training on balance performance in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 45, 1721-1738.
- Lee, Y., Chen, K., Ren, Y., Son, J., Cohen, B. A., Sliwa, J. A., & Zhang, L. Q. (2017). Robot-guided ankle sensorimotor rehabilitation of patients with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 11, 65-70.

- Lee, H. M., Liao, J. J., Cheng, C. K., Tan, C. M., & Shih, J. T. (2003). Evaluation of shoulder proprioception following muscle fatigue. *Clinical biomechanics*, 18(9), 843-847.
- Lundy-Eckman, L. (2007). *Neuroscience Fundamentals of Rehabilitation*. 4th ed. Missouri: Elsevier inc
- Ma, J., Zhang, D., Zhao, T., Liu, X., Wang, J., Zheng, H., & Jin, S. (2021). The effects of proprioceptive training on anterior cruciate ligament reconstruction rehabilitation: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 35(4), 506-521.
- McGuine, T. A., & Keene, J. S. (2006). The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high school athletes. *The American journal of sports medicine*, 34(7), 1103-1111.
- Miura, K., Ishibashi, Y., Tsuda, E., Okamura, Y., Otsuka, H., & Toh, S. (2004). The effect of local and general fatigue on knee proprioception. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery*, 20(4), 414-418.
- Mohamed, A. A., & Jan, Y. K. (2020). Effect of adding proprioceptive exercise to balance training in older adults with diabetes: a systematic review. *Current Diabetes Reviews*, 16(4), 327-339.
- Ojeda, Á. H., Sandoval, D. C., & Barahona-Fuentes, G. (2019). Proprioceptive training methods as a tool for the prevention of injuries in football players: A systematic review. *Arch. Med. Deporte*, 36, 173-180.
- Park, Y. H., Kim, Y. M., & Lee, B. H. (2013). An ankle proprioceptive control program improves balance, gait ability of chronic stroke patients. *Journal of physical therapy science*, 25(10), 1321-1324.

- Pai, Y. C., Rymer, W. Z., Chang, R. W., & Sharma, L. (1997). Effect of age and osteoarthritis on knee proprioception. *Arthritis & Rheumatism: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 40(12), 2260-2265.
- Ragnarsdottir, M. (1996) The concept of balance. *Physiotherapy*. 82(6), 368-375.
- Riva, D., Bianchi, R., Rocca, F., & Mamo, C. (2016). Proprioceptive training and injury prevention in a professional men's basketball team: a six-year prospective study. *Journal of strength and conditioning research*, 30(2), 461.
- Rivera, M. J., Winkelmann, Z. K., Powden, C. J., & Games, K. E. (2017). Proprioceptive training for the prevention of ankle sprains: an evidence-based review. *Journal of athletic training*, 52(11), 1065-1067.
- Semrau, J. A., Herter, T. M., Scott, S. H., & Dukelow, S. P. (2013). Robotic identification of kinesthetic deficits after stroke. *Stroke*, 44(12), 3414-3421.
- Stillman, B. C. (2002). Making sense of proprioception: the meaning of proprioception, kinaesthesia and related terms. *Physiotherapy*, 88(11), 667-676.
- Skinner, H. B., Wyatt, M. P., Hodgdon, J. A., Conard, D. W., & Barrack, R. L. (1986). Effect of fatigue on joint position sense of the knee. *journal of orthopaedic research*, 4(1), 112-118.
- Suetterlin, K. J., & Sayer, A. A. (2014). Proprioception: where are we now? A commentary on clinical assessment, changes across the life course, functional implications and future interventions. *Age and ageing*, 43(3), 313-318.

- Verhagen, E., Van Der Beek, A., Twisk, J., Bouter, L., Bahr, R., & Van Mechelen, W. (2004). The effect of a proprioceptive balance board training program for the prevention of ankle sprains: a prospective controlled trial. *The American journal of sports medicine*, 32(6), 1385-1393.
- Victoria, G. D., & Antoanela, O. (2016). Benefits Of The Proprioceptive Training In Recovery After Knee Sprain–Theoretical Grounds. *Science, Series Physical Education and Sport/Science, Movement And Health*, 16(1), 69-73.
- Zhang, W. C., & Xiao, D. (2020). Efficacy of proprioceptive training on the recovery of total joint arthroplasty patients: a meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 15(1), 1-13.
- Zouita, A. B. M., Majdoub, O., Ferchichi, H., Grandy, K., Dziri, C., & Salah, F. B. (2013). The effect of 8-weeks proprioceptive exercise program in postural sway and isokinetic strength of ankle sprains of Tunisian athletes. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 56(9-10), 634-643.

KARNİTİN KULLANIMI, ATLETİK PERFORMANS VE SAĞLIĞA ETKİSİ

Merve BEKTAŞ¹

Okan DEMİR¹

1. GİRİŞ

Karnitin literatürdeki kaynakların çoğunda bir aminoasit olarak sınıflandırılmış olsa da yapısına bakıldığında B vitaminleri ile ilişkilendirilebilecek vitamin ve aminoasit benzeri bir bileşik olarak kabul edilebilir. Karnitin ilk kez 1950’li yıllarda incelenmiş olup o dönemde BT vitamini olarak adlandırılmıştır. Vücutta üretimi sağlanabildiği gibi dışarıdan alımını da gerçekleştirilmektedir. Vücutta ekzojen olarak özellikle beslenmede hayvansal kaynaklı besinlerden, endojen olarak karaciğer ve böbreklerde metionin ve lisin aminoasitlerinden sağlanan bir vitamin benzeri aminoasit türevidir (Traber, M. G. ve ark., 1999). Karnitin, enerji tüketiminde kritik role sahip bir bileşiktir, uzun zincirli yağ asitlerini hücrenin solunum mekanizmasını sağlayan mitokondriye taşır ve bu organelde enerji üretebilmek için tüketilmelerini sağlar. Okside olur ve ATP üretmek için yakıt olarak kullanılmaktadır. Bunun dışında mitokondrilerde üretilen toksik bileşiklerin birikmesini engellemek üzere bu bileşikleri de mitokondrilerden taşıma görevi üstlenmektedir (Traber M. G. ve ark., 1999). Karnitin,

¹ Öğr Gör, Gümüşhane Üniversitesi Şiran Dursun Keleş Meslek Yüksekokulu Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, merve_bkts@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-4239-7790.

² Öğr Gör, Gümüşhane Üniversitesi Mustafa Beyaz Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü, okandr61@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8296-6188.

insan vücudunda yağ asitlerini kullanan kalp kası ve iskelet kası gibi dokularda yoğun olarak bulunmaktadır. Vücut çoğu insanın yağ yakımı ihtiyaçlarını karşılamak üzere kendiliğinden yeterince karnitin üretmektedir (Alesci S. ve ark., 2004). Karnitin molekülüne bağlı bulunan asetil grubu, kan-beyin bariyerini geçme ve beyine girme yeteneğini arttırmak ve güçlü bir antioksidan görevi görmektedir (Jain ve Singh, 2015).

Karnitin iki farklı formda bulunmaktadır. Bu iki form D-karnitin ve L-karnitin olarak adlandırılmaktadır (Rebouche C. J., 2004). L-karnitin, L-karnitin L-tartrat veya Propionil-L-karnitin isimleriyle adlandırılarak satışa sunulmaktadır. L karnitin formunun satışı yapılabilirken D formu biyolojik olarak inaktif olduğu için gıda takviyesi olarak satışı bulunmamaktadır.

2. KARNİTİN KULLANIMI

Hem egzersiz sırasında hem de dinlenim halinde L-karnitin metabolize edilmektedir. Ancak araştırmalar özellikle yoğun egzersiz sırasında etkili olduğunu göstermektedir. Vücutta yeteri miktarda L-karnitin olmadığında çoğu diyet yağının mitokondriye erişimi sağlanamamaktadır ve dolayısıyla bu yağların metabolize edilmesi engellenmektedir. Yağların metabolize edilememesi ile enerji üretiminin meydana gelmemesi söz konusu olacaktır. L-karnitin bu özelliğinden dolayı yağ yakıcı ürün grubunda gösterilmektedir.

Karnitin genel anlamda vücutta yeteri miktarda endojenik olarak üretilmektedir. Fakat eksikliğinde dışarıdan besinlerle ya da takviye olarak alınması gerekmektedir. Besin yoluyla alınan karnitin doğal kaynakları hayvansal ürünlerdir (et, süt, balık, kümes hayvanları). Et ne kadar kırmızı olursa karnitin içeriği de o kadar yüksektir. Süt ürünleri esas olarak peynir altı suyu fraksiyonunda karnitin içermektedir (Rebouche CJ., 1999). Hayvansal ürünler dışında avokado ve soya fasulyesi gibi bitkisel

ürünler de karnitin kaynağı olarak gösterilebilir. Reçetesiz olarak alınabilen diyet takviyeleri olarak gösterilebilecek ek karnitin kaynakları ise L-karnitin, asetil-L-karnitin ve propiyonil-L-karnitin olarak adlandırılmaktadır. Karnitin kullanımı genel olarak sporcularda egzersiz performansını iyileştirmek, kişilerde kilo vermeye yardımcı ve sağlık hissini artırmak için teşvik edilmektedir. Bunun dışında aynı zamanda karnitin eksikliği sendromlarının tedavisi için FDA tarafından onaylı bir ilaç olarak da kullanılmaktadır.

Yapılan araştırmalar, alınan L-karnitin-karbonat kombinasyonlarının ergojenik etki yarattığını ve çalışma çıktısını artırabildiğini göstermektedir (Wall ve ark., 2011). Yapılan bu araştırmadan yola çıkarak takviye olarak alınacak L-karnitin makul miktarda hızlı etkili bir karbonhidrat ile alınması önerilebilir. L-karnitin kullanımı takiben yaklaşık 30-45 dakika sonra etkili olabileceğini gösteren bazı kanıtlar olsa da, egzersiz öncesinde mi sonrasında mı kullanılmalı tartışmaları sürmektedir.

L-karnitin kullanım dozu günde 500–2,000 mg (Institute of Medicine, 2005) olarak belirtilmiştir fakat yapılan araştırmalar her bir L-karnitin formu için farklı dozlar önerilebileceğini göstermektedir. Belirtilen bu günlük dozlar piyasada satışı olan karnitin kapsül, L-karnitin shot ve likit karnitin şeklinde çeşitli L-karnitin ürünleriyle karşılanabilmektedir (Institute of Medicine, 2005).

3. KARNİTİN İÇİN ÖNERİLEN ALIM MİKTARI

Sağlıklı çocuklar ve yetişkinlerde, günlük ihtiyaçları karşılamak üzere karaciğer ve böbreklerde yeterli miktarlarda lizin ve metiyoninden üretildiği için, yiyeceklerden veya takviyelerden karnitin tüketmeye genellikle gerek görülmemektedir (National Research Council, 1989; Institute of Medicine, 2005). Eğer eksikliği söz konusu ise ya da yoğun

egzersiz ile alınması gerekiyorsa besinler dışında takviye formunda da alımı sağlanabilmektedir. Günlük dozlar formlara göre değişiklik göstermekle birlikte yaklaşık olarak Asetil L Karnitin: Günde 600–2,500 mg, L Karnitin Tartrat: Günde 1,000–4,000 mg, Propionil-L-Karnitin: Günde 400-1.000 mg olarak önerilebilir.

Karnitinin dışarıdan takviye olarak alımı sağlanacaksa bazı hususlara özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir. Ürünün saflığı ve konsantrasyonu oldukça önemlidir. Çok fazla bileşen içeren ürünlerden ziyade saf karnitin formunda bulunan ürünler tercih edilmelidir. Eğer vücudun ihtiyacı varsa ek mineral içeren karnitin ürünlerinin de tercih edilmesi gerekebilir. Karnitinin emilimine yardımcı olan kalsiyum ve fosfor içeriği bu minerallere örnek gösterilebilir. Ayrıca bu mineraller, vücutta hayati önem taşıyan elektrolit dengesi için de işlev görmektedir (Pekala ve ark, 2011). Karnitin için etkili minimum kullanım dozu ortalama 1000mg (1gr) olarak önerilmektedir. Yapılan egzersizin şiddetine göre sporcular için günlük 2-3 gram dozlarda kullanımı önerilmektedir. Yine karnitin içeren ürünün ambalajında belirtilen talimatlara da dikkat edilmesi gerekmektedir. Kapsül, sıvı, toz olması ve içerdiği karnitin miktarına göre doz ayarlaması yapılmalıdır. Tercih edilen karnitin formu da dikkat edilmesi gereken bir başka konudur. Kimyasal karnitin formları, en etkili ve aynı zamanda en pahalı olduğu iddia edilen Asetil L karnitin içermektedir. Egzersiz öncesi için önerilen Propiyonil-L-Karnitin ise dolaşım için geliştirilmiştir ve vücuttaki nitrik oksit (NO) seviyelerini yükseltmeye yardımcı olmaktadır. En yaygın kullanılan ve ucuz bir seçenek olan L-Karnitin-L-Tartrat'ın vücutta emilmesi kolaydır. L karnitin piyasada kapsül, çabuk çözülebilen jel kapsül, tablet, toz ve sıvı formda satışa sunulmaktadır. Araştırmalar toz formundaki ürünlerin daha faydalı olacağını göstermektedir fakat tatsız olması bu ürünün tercih edilebilirliğini azaltmaktadır. Toz formu yerine aroma

içeriği sebebiyle sıvı formları sıklıkla tercih edilmektedir. Vücudumuza dışarıdan alacağımız her üründe olduğu gibi karnitin takviyesini de satın alırken üretimi yapan şirketin güvenilir bir firma olduğu araştırılmalıdır. İyi Üretim Uygulamaları (GMP) sertifikasına sahip olan firmaların ürünleri tercih edilmelidir. Bu sertifikaya sahip olan firmaların devlet ve yetkili kurumlarca düzenli denetimleri yapılmaktadır.

4. KARNİTİN EMİLİMİ VE METABOLİZMASI

Hayvansal ürünleri özellikle de kırmızı et içeren besinleri tüketen yetişkinlerde günlük yaklaşık 60-180 mg karnitin alınmaktadır. Karnitin hayvansal ürünlerde bitkisel ürünlere oranla daha fazla miktarda bulunur. Bu nedenle vegan beslenen kişilerde önemli ölçüde daha az (yaklaşık 10-12 miligram) karnitin alımı söz konusudur. Diyetle alınan karnitin çoğu bağırsakta emilmekte ve kan ile dolaşıma katılmaktadır. Fazla miktarlarda alınan karnitin metabolize edilmek yerine kan konsantrasyonunu stabil tutmak için böbrekler vasıtasıyla vücuttan atılmaktadır. Böbrekler karnitin verimli bir şekilde vücutta tutulmasını sağlamak bu da karnitince yoksun diyetlerde dahi vücudun karnitin ihtiyacını oldukça karşılamaktadır.

5. L-KARNİTİN VE HORMONLAR

Kortizol

L- karnitin farklı dokularda farklı bağlanma göstermektedir. L- karnitin, kortizol türevlerinin glukokortikoid reseptörlerine bağlanmasını engellemekte ve aynı zamanda bu reseptörlerin kendisini de bağlamasını engellemektedir (Alesci ve Manoli, 2004; Buckbinder, L. ve Robinson, R. P.,2002). Bağışıklık sistemi hücrelerinde kortizole benzer etki

yaratmaktadır. Kemik hücrelerinde ise bağışıklık sisteminde görülen etkinin tersine etki göstererek kas ve kemik kütesini olumlu yönde etkileyen bir bağlanma özelliği göstermektedir. Bu sebeple, L-Karnitin'in kortizolün katabolik aktivitesini inhibe ettiği varsayılmaktadır (Manoli ve ark., 2004).

IGF-1

L-karnitin, insülin benzeri büyüme faktörü-1'in (IGF-1) sentezini tetikleyerek kas gelişimi ve büyüme üzerinde olumlu etki göstermektedir. Yapılan araştırmalarda ayrıca kas yıkımından sorumlu olan katabolik aktiviteleri de engellediği belirtilmiştir (Keller ve ark., 2011; Keller ve ark., 2013).

Testosteron

Testosteron hormonu L-karnitin ile agonist etki yaratmaktadır. Testosteron hormonunun alınımı L-karnitin de konsantrasyonunun artmasına sebep olmaktadır. L- karnitin kullanımı sonucu vücuttaki testosteron seviyesinde artış sağladığı görülmüştür. Kraemer ve ark. (2006)'ın genç sporcularla yaptığı bir araştırmada sporculara günde bir doz 2g olacak şekilde L-karnitin kullanırlmıştır. 3 haftalık kullanım sonrasında L-karnitin kullanan grupta antrenman öncesi ve sonrasındaki testosteron seviyesinin plasebo grubundan daha yüksek olduğu, kortizol seviyesinin ise tam tersine düştüğü belirtilmiştir. Bu durum sporcular için oldukça önemlidir çünkü kastaki protein içeriği arttıkça kas gelişimi hızlanmakta ve kas boyut olarak büyümektedir.

6. KARNİTİN EKSİKLİĞİ/FAZLALIĞI

Vücutta yeteri miktarda L-karnitin bulunmadığı takdirde çoğu diyet yağı mitokondriye ulaşamamakta ve yakıt olarak kullanılamamaktadır. Özellikle de karnitin eksikliği olan kişilerde bu durum ciddi tıbbi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaslarda güçsüzlük, karaciğerde büyüme, vücudun büyümesinin engellenmesi gibi birçok sağlık sorununa yol açmaktadır.

Literatür incelendiğinde iki çeşit karnitin eksiliği ile karşılaşılmalıdır. Birincil karnitin eksikliği hücresel karnitin taşıyıcı sistemin genetik bozukluğunda meydana gelmektedir ki bunun sonucunda genellikle ilk 5 yaşa kadar kardiyomiyopati, iskelet kas zayıflığı ve hipoglisemi semptomları ile kendini göstermektedir. İkincil karnitin eksikliği ise kronik böbrek yetmezliği gibi karnitin emiliminin azalmasını sağlayan ve atılımını artıran ya da bazı antibiyotiklerin kullanımı gibi koşullar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Alesci ve ark., 2004; Stanley,2004).

Karnitinin günlük alımının fazla olması (yaklaşık 3 g / gün dozlarında), mide bulantısı, kusma, karın krampları, ishal ve “balık gibi” vücut kokusuna sebep olabilmektedir. Daha seyrek yan etkiler ise, üremik hastalıklar, kas güçsüzlüğü ve nöbetler şeklinde seyretmektedir. Bazı araştırmacılar, bağırsak bakterilerinin karnitini metabolize ederek Trimetilamin N-oksit, (CH₃)₃NO (TMAO) adında bir madde oluşturduklarını ve bu maddenin kalp-damar hastalıkları riskini artırdığını belirtmiştir. TMAO arter duvarında kolesterol birikimine sebep olmakta ve trombositlerle etkileşime girerek pıhtılaşmayı teşvik etmektedir. Bunun sonucunda ise kalp krizi (MI) ve inme riski artmaktadır. Hayvansal ürün tüketen kişilerde bu sebeple kardiyovasküler hastalıkların oluşma riski vegan ve vejeteryanlardan daha fazladır. Fakat bu daha detaylı araştırmaya muhtaç bir bilgidir.

7. KARNİTİN KULLANIMI ÜZERİNE YAPILAN BAZI ARAŞTIRMALAR

Karnitin ile ilgili enerji üretiminde önemli bir rolü olması ve güvenli bir terapötik ajan olması sebebiyle birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmaların birçoğunda araştırmacılar asetil-L-karnitin kullanmayı tercih etmiştir. Bunun sebebi bağırsaklardan L- karinitinden daha iyi emilmesi ve kan-beyin bariyerinden daha verimli geçmesidir (Foster, 2004; Liu ve ark., 2004).

Karnitinin Atletik Performansa Etkisi

Sprint testlerinde L-karnitin takviyesinin kuvvet parametresinin iyileştirilmesi üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada dayanıklılık sporcularına farklı dozlarda L-karnitin uygulaması yapılmış olup bir grup da kontrol grubu olarak seçilmiş ve plasebo etkisi yaratmak üzere selüloz verilmiştir. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında en iyi sonucun en düşük L karnitin dozu olan 1,5gram alan grupta görüldüğü belirlenmiştir. 3gram ve 4,5gram dozlarında etkinin görülmediği belirtilmiştir (Jacobs, 2010). Bu araştırmadan yola çıkarak yüksek dozlarda karnitin kullanımının uygun olmayacağı çıkarımını yapabiliriz.

Stephens ve ark. (2013) tarafından rekreasyon sporcuları ile yapılan bir araştırmada, sporcuların bir grubuna günde 2 kez 80 g karbonhidrat ve bir grubuna da 80 g karbonhidrat ve 2 g L-Karnitin uygulaması yapılmıştır. 12 haftalık uygulama sonrasında karbonhidrat grubundaki sporcuların <ortalama 1,8 kg yağ kazandığı ve 200 g yağsız vücut kütleini kaybettiği görülmüştür. Karbonhidrat/karnitin grubunda ise aynı anda ortalama kas kütleinin 400gram büyüdüğü ve yağ ağırlığında bir artmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Mielgo-Ayuso ve ark. (2021)'nın karnitinin atletik performans üzerindeki etkileri konusunda yaptığı bir araştırmada yüksek yoğunluktaki (≥ 80 VO₂max) egzersiz için performansı iyileştirmede yararlı olabileceği fakat orta yoğunluktaki (%50-79 VO₂max) egzersiz için aynı etkinin söz konusu olmadığı belirtilmiştir.

Karnitinin Sakatlanmaya Etkisi

Ateroskleroz sonucu bacaklara giden kan akışının azalması ve arter plağındaki sertleşme sonucu yürürken veya egzersiz anında bacaklarda kramp ve ağrı meydana gelmektedir. Bu ağrıya aralıklı topallama denilmektedir. Bacaklardaki azalmış kan akışı ise periferik vasküler hastalığının (PVD) oluşmasına sebep olur. Klinik bir çalışmada orta ve ileri seviye topallaması olan hastalara 12 ay boyunca günde 2 g doz propiyonil-L-karnitin takviyesi

uygulanmıştır. Kontrol grubundaki plasebo uygulanan hastalarla kıyaslandığında maksimal yürüme mesafesi ve algılanan yaşam kalitesinde önemli ölçüde artış olduğu belirlenmiştir. Yine benzer sakatlığı olan hastalarda yapılan araştırmalarda 6 ay boyunca günlük aynı dozda uygulamalar yapılmış olup plasebo grubuna göre karnitin uygulanan hastalarda yürüme mesafesi, yürüme hızı, fiziksel aktivitenin arttığı ve vücut ağırlarının azaldığı görülmüştür. Bu çalışmalar ve incelenen diğer 12 randomize klinik çalışmayı içeren derleme çalışmaları incelenmiş olup propiyonil-L-karnitin uygulanan topallaması olan hastaların uygulama sonrasında yürüme mesafesinde ve yaşam kalitesinde artış olduğu kanısına varılmıştır (Brevetti e ark., 1999; Hiatt ve ark., 2001; Brass ve ark., 2013).

Karnitin Yaşlanmaya Etkisi

Malaguarner ve ark. (2007)'ın 100 yaşındaki gönüllü bireylerle yapmış olduğu çalışmada günde bir doz L-karnitin uygulaması ve plasebo grubu uygulamaları yapılmıştır. 6 aylık takviye uygulamasının ardından plasebo grubunda yağlı ve yağsız vücut kütlelerinin arttığı, L-Karnitin grubunda ise yağ kütlelerinin düştüğü ve aynı zamanda kas kütlelerinde artış olduğu belirlenmiştir.

Yaşlılıkla birlikte mitokondriyal işlevde düşüş meydana geldiği düşünülmektedir. Karnitin mitokondriye yağ moleküllerini taşıdığı ve metabolize olup enerji açığa çıkmasında yardımcı olduğu bilgisine sahibiz. Karnitin ilerleyen yaş ile birlikte dokularda konsantrasyonunun azalmasıyla mitokondriyal membranın bütünlüğünü de azaltması söz konusu olabilmektedir (Ames ve Liu, 2004). Bu sebeple ilerleyen yaşlarda karnitin takviyesi önerilebilir. Bunun dışında Asetil-L-karnitin takviyesinin hafif bilişsel bozukluk ve Alzheimer olan yaşlı ratlarda zihinsel işlevi iyileştirebileceği ve bu hastalıkların ilerlemesi önleyebileceği belirtilmiştir (Montgomery ve ark., 2003).

Karnitinin Depresyona Etkisi

Karnitin kullanımı antidepresan, nörotrofik ve antioksidan aktivitesi göstermesi sebebiyle depresyon, demans, Parkinson, Alzheimer gibi psikiyatrik ve nörolojik hastalıkların tedavisinde önerilmektedir. Depresyonlu ve tedaviye dirençli depresyon öyküsü olan kişilerde yapılan araştırmada sağlıklı kontrol grubuna göre Açıl-L-karnitin düzeylerinin daha az olduğu tespit edilmiştir (Nasca ve ark., 2018). Açıl-L-karnitin beyin kaynaklı nörotrofik faktörleri kodlayan genler de dahil olmak üzere sinaptik plastisite için önemli olan anahtar genlerin ekspresyonunu düzenlemektedir. Beyin kaynaklı nörotrofik faktörler düzeyini ve glutamat salınımını artırarak antidepresan bir etki meydana getirdiği düşünülmektedir (Tekin ve Ayaz,2020; Wang ve ark.,2014; Peedicayil, 2018; Nasca ve ark.,2013). Yine Cavallini ve ark. (2004)'nın randomize kontrollü yaptığı çalışmada, 60-74 yaş aralığında yaşlanmaya bağlı depresyona sahip bireylerde 6 ay süresince günde bir doz 2g Açıl-L-karnitin ve Propionil-L-karnitin kullanımı sağlanmış ve uygulanan depresyon ölçeği skorunda iyileşme olduğu gözlenmiştir. Kronik depresyon bozukluğu olan 18-60 yaş aralığındaki bir başka hasta grubuyla yapılan bir araştırmada ise 12 hafta boyunca günde 500mg Açıl-L-karnitin takviyesi sağlanmış olup hastalara yapılan Hamilton Depresyon Değerlendirme Ölçeği skorlarında iyileşme gözlemlendiği bildirilmiştir (Zanardi ve ark., 2006).

Karnitinin Diğer Bazı Hastalıklar Üzerine Etkisi

Karnitin kardiyovasküler sisteme etkisi üzerine yapılan birkaç çalışmada kardiyak iskemi ve periferik arter hastalığının tedavisinde tedaviye ek olarak karnitin takviyesi etkisi incelenmiştir. Bu hastalarda kalp kasında karnitin seviyesi düşük olduğu için karnitin takviyesinin serbest yağ asitlerinin toksik etkilerinden koruduğu ve karbonhidrat metabolizmasında iyileşmeye sebep olduğu belirlenmiştir. Yapılan kısa süreli uygulamaları içeren araştırmalarda karnitin oral ve enjeksiyonla verilmesi sonucunda anti-iskemik özellik gösterdiği belirlenmiştir (Ferrari ve ark., 2004; Hiatt, 2004). Elde edilen bu

bulgular belirli doz ve sürede karnitin uygulamasının kardiyovasküler sistem hastalıkları üzerinde faydalı olabileceğini düşündürmektedir. Fakat kronik olarak uzun süre boyunca karnitin uygulamasının çok da doğru bir yaklaşım olmayacağı aşıkardır. 2013 yılında kardiyak değerlendirmesi yapılan 2.595 kişiyi içeren bir araştırmada, L-karnitin bağırsak mikrobiyotasındaki bazı mikroorganizmalar tarafından metabolize edilerek proaterojenik TMAO adındaki maddeyi oluşturduğu belirlenmiştir. Bağırsak bakteri kompozisyonundaki farklılıklardan dolayı, omnivor çalışma katılımcılarında vegan ve vejeteryanlardan daha fazla TMAO üretildiği belirlenmiştir (Koeth ve ark., 2013). Bu bulgular sonucunda yüksek miktarda hayvansal ürün özellikle de kırmızı et tüketiminde karnitin miktarının fazlalığıyla artan kardiyovasküler hastalık riski arasındaki bağlantı olduğu kanısına varılmaktadır. Dolayısıyla uzun süre ve yoğun dozlarda kullanımı kardiyovasküler hastalıkların ortaya çıkması ve ilerlemesinde etkilidir denilebilir.

Şeker hastaları üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde intravenöz L-karnitin takviyesinin kastaki yağ seviyelerini düşürerek insülin duyarlılığını artırabileceğini ve hücrelerdeki oksidasyon hızını artırarak kandaki glukoz seviyelerini düşürebileceği düşünülmektedir. Tip 1 ve Tip 2 diyabet hastalarından oluşan denek gruplarına 1 yıl boyunca günde 3 g oral alımı ile tedavinin oldukça etkili olduğu ve bu etkinin özellikle Tip 2 diyabetlilerde görüldüğü belirlenmiştir (Mingrone ve ark., 1999; Mingrone, 2004; Sima ve ark., 2005). L- karinitin şeker hastalıklarının yanı sıra obezite tedavisinde de kullanılmaktadır (Abdali ve ark., 2015). Bir araştırmada bibutiramin ve karnitin uygulaması yapılmış olup verilen karnitin desteğinin açlık kan şekeri ve HbA1c düzeylerinde büyük ölçüde azalmaya sebep olduğu belirlenmiş ve kilo kaybı ve vücut kitle indeksi üzerinde de etkili olduğu fakat bu etkinin daha az olduğu tespit edilmiştir (Malaguarnera ve ark., 2009).

Karnitin fazlasının böbrekler vasıtasıyla atıldığı ve endojen olarak metionin ve lisin aminoasitlerinden karaciğer ve

böbreklerde sentezlendiği bilinmektedir. Böbrek hastalığı olan birçok hastada, özellikle hemodiyaliz hastalarında vücutta karnitin yetersizliği söz konusudur (Maruyama ve ark., 2017; Hedayati, 2006; Bartell, 1981). Bu yetersizlik sonucunda anemi, kaslarda güçsüzlük, kandaki yağ seviyelerinde azalma, yorgunluk ve kardiyovasküler hastalıkların oluşması söz konusudur (Schreiber, 2005; Matera ve ark., 2003). Kronik böbrek yetmezliği olan ve sürekli diyalize giren hastalarla yapılan bir çalışmada hastaların %25,3'ünde karnitin eksikliği olduğu ve %64,7'sinde de karnitin eksikliği riskinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Hatanaka ve ark., 2019). Böbrek hastalarında yapılan çalışmalara bakıldığında çoğu çalışma hemodiyaliz hastalarında yüksek dozlarda alınan ek karnitin semptomların bir kısmını veya tamamını düzeltebileceğini belirtmiştir (Huot ve ark., 2002).

Karnitin eksikliği tespit edilen kanser hastalarına 1 hafta süreyle günde 4g uygulanan karnitin takviyesinin kemoterapi sürecindeki hastalarda kan seviyelerinde düzelmeye sağladığı ve yorgunluğu giderici etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yine günde 250 miligram ile 3 gram arasında değişen dozlarda terminal kanser hastalarında uygulama yapılmış olup ruh hali ve uyku kalitesinde iyileşme ve yorgunluk hissinde azalma olduğu bildirilmiştir (Cruciani, 2004; Graziano, 2002).

HIV ile enfekte olup AIDS hastalığına yakalanan bireylerle yapılan bir çalışmada, intravenöz ve oral yolla 2-6 gram günlük dozlarda belirlenen sürelerde karnitin takviyesi yapılmış ve bu uygulamanın lenfosit ölümünü yavaşlattığı ve dolayısıyla virüsün ilerlemesini de yavaşlattığı belirlenmiştir (Moretti ve ark., 1998; Di Marzio ve ark., 1999; Mauss ve Schmutz, 2001; Osio ve ark., 2006).

KAYNAKÇA

- Abdali, D., Samson, S. E., & Grover, A. K. (2015). How effective are antioxidant supplements in obesity and diabetes?. *Medical Principles and Practice*, 24(3), 201-215.
- Alesci, S., Manoli, I., Costello, R., Coates, P., Gold, P. W., Chrousos, G. P., & Blackman, M. R. (2004). Carnitine: Lessons from one hundred years of research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033, ix-xi.
- Allowances, R. D. (1989). Recommended dietary allowances. National Research Council-National Academy Press: Washington, DC, USA.
- Ames, B. N., & Liu, J. (2004). Delaying the mitochondrial decay of aging with acetylcarnitine. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033(1), 108-116.
- Bartell, L.L., Hussey, J.L., Shrago, E. (1981). Perturbation of serum carnitine levels in human adults by chronic renal disease and dialysis therapy. *Am J Clin Nutr.* 34:1314-1320.
- Brass, E. P. (2000). Supplemental carnitine and exercise. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 618S-623S.
- Brass, E. P. (2004). Carnitine and sports medicine: use or abuse?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033(1), 67-78.
- Brass, E. P., & Hiatt, W. R. (1998). The role of carnitine and carnitine supplementation during exercise in man and in individuals with special needs. *Journal of the American College of Nutrition*, 17(3), 207-215.
- Brass, E. P., Koster, D., Hiatt, W. R., & Amato, A. (2013). A systematic review and meta-analysis of propionyl-L-

carnitine effects on exercise performance in patients with claudication. *Vascular Medicine*, 18(1), 3-12.

Brevetti, G., Diehm, C., Lambert, D., & Study Investigators. (1999). European multicenter study on propionyl-L-carnitine in intermittent claudication. *Journal of the American College of Cardiology*, 34(5), 1618-1624.

Buckbinder, L., & Robinson, R. P. (2002). The glucocorticoid receptor: molecular mechanism and new therapeutic opportunities. *Current Drug Targets-Inflammation & Allergy*, 1(2), 127-136.

Cavallini, G., Ferraretti, A. P., Gianaroli, L., Biagiotti, G., & Vitali, G. (2004). Cinnoxicam and L-carnitine/acetyl-L-carnitine treatment for idiopathic and varicocele-associated oligoasthenospermia. *Journal of andrology*, 25(5), 761-770.

Cruciani, R. A., Dvorkin, E., Homel, P., Culliney, B., Malamud, S., Shaiova, L., ... & Esteban-Cruciani, N. (2004). L-carnitine supplementation for the treatment of fatigue and depressed mood in cancer patients with carnitine deficiency: a preliminary analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033(1), 168-176.

Di Marzio, L., Moretti, S., D'Alò, S., Zazzeroni, F., Marcellini, S., Smacchia, C., ... & De Simone, C. (1999). Acetyl-L-carnitine administration increases insulin-like growth factor 1 levels in asymptomatic HIV-1-infected subjects: correlation with its suppressive effect on lymphocyte apoptosis and ceramide generation. *Clinical Immunology*, 92(1), 103-110.

Dietary Reference Intakes: Thiamin R, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and

- Choline. (1998). Institute of Medicine. Food and Nutrition Board.
- Ferrari, R., Merli, E., Cicchitelli, G., Mele, D., Fucili, A., & Ceconi, C. (2004). Therapeutic effects of l-carnitine and propionyl-l-carnitine on cardiovascular diseases: A review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033(1), 79-91.
- Foster, D. W. (2004). The role of the carnitine system in human metabolism. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033(1), 1-16.
- Graziano, F., Bissoni, R., Catalano, V., Silva, R., Rovidati, S., Mencarini, E., ... & Lai, V. (2002). Potential role of levocarnitine supplementation for the treatment of chemotherapy-induced fatigue in non-anaemic cancer patients. *British Journal of Cancer*, 86(12), 1854-1857.
- Grivas, G. V. (2018). The role of L-carnitine in distance athletes. *Int. J. Sports Sci*, 8(5), 158-163.
- Hatanaka, Y., Higuchi, T., Akiya, Y., Horikami, T., Tei, R., Furukawa, T., Takashima, H., Tomita, H., Abe, M. (2019). Prevalence of Carnitine Deficiency and Decreased Carnitine Levels in Patients on Hemodialysis. *Blood Purif.* 47(suppl 2):1–72.
- Hedayati, S.S. (2006). Dialysis-related carnitine disorder. *Semin Dial.* 19: 323–328.
- Hiatt, W. R. (2004). Carnitine and peripheral arterial disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033(1), 92-98.
- Hiatt, W. R., Regensteiner, J. G., Creager, M. A., Hirsch, A. T., Cooke, J. P., Olin, J. W., ... & Amato, A. (2001). Propionyl-L-carnitine improves exercise performance and

- functional status in patients with claudication. The American journal of medicine, 110(8), 616-622.
- Hurot, J. M., Cucherat, M., Haugh, M., & Fouque, D. (2002). Effects of L-carnitine supplementation in maintenance hemodialysis patients: a systematic review. Journal of the American Society of Nephrology, 13(3), 708-714.
- Jacobs, P. L., & Goldstein, E. R. (2010). Long-term glycine propionyl-l-carnitine supplementation and paradoxical effects on repeated anaerobic sprint performance. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 7(1), 35.
- Jain, S., & Singh, S. N. (2015). Effect of L-carnitine supplementation on nutritional status and physical performance under calorie restriction. Indian Journal of Clinical Biochemistry, 30, 187-193.
- Keller, J., Ringseis, R., Priebe, S., Guthke, R., Kluge, H., & Eder, K. (2011). Dietary L-carnitine alters gene expression in skeletal muscle of piglets. Molecular nutrition & food research, 55(3), 419-429.
- Koeth, R. A., Wang, Z., Levison, B. S., Buffa, J. A., Org, E., Sheehy, B. T., ... & Hazen, S. L. (2013). Intestinal microbiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis. Nature medicine, 19(5), 576-585.
- Kraemer, W. J., Spiering, B. A., Volek, J. S., Ratamess, N. A., Sharman, M. J., Rubin, M. R., ... & Maresh, C. M. (2006). Androgenic responses to resistance exercise: effects of feeding and L-carnitine. Medicine & Science in Sports & Exercise, 38(7), 1288-1296.
- Liu, J., Head, E., Kuratsune, H., Cotman, C. W., & Ames, B. N. (2004). Comparison of the effects of L-carnitine and acetyl-L-carnitine on carnitine levels, ambulatory activity,

and oxidative stress biomarkers in the brain of old rats. Annals of the new York Academy of Sciences, 1033(1), 117-131.

Malaguarnera, M., Cammalleri, L., Gargante, M. P., Vacante, M., Colonna, V., & Motta, M. (2007). L-Carnitine treatment reduces severity of physical and mental fatigue and increases cognitive functions in centenarians: a randomized and controlled clinical trial. The American journal of clinical nutrition, 86(6), 1738-1744.

Malaguarnera, M., Vacante, M., Motta, M., Malaguarnera, M., Volti, G. L., & Galvano, F. (2009). Effect of L-carnitine on the size of low-density lipoprotein particles in type 2 diabetes mellitus patients treated with simvastatin. Metabolism, 58(11), 1618-1623.

Manoli, I., De Martino, M. U., Kino, T., & Alesci, S. (2004). Modulatory effects of L-carnitine on glucocorticoid receptor activity. Annals of the New York Academy of Sciences, 1033(1), 147-157.

Maruyama, T., Higuchi, T., Yamazaki, T., Okawa, E., Ando, H., Oikawa, O., Inoshita, A., Okada, K., Abe, M. (2017). Levocarnitine injections decrease the need for erythropoiesis-stimulating agents in hemodialysis patients with renal anemia. Cardiorenal Med. 7: 188–197.

Matalliotakis, I., Koumantaki, Y., Evageliou, A., Matalliotakis, G., Goumenou, A., & Koumantakis, E. (2000). L-carnitine levels in the seminal plasma of fertile and infertile men: correlation with sperm quality. International journal of fertility and women's medicine, 45(3), 236-240.

Matera, M., Bellinghieri, G., Costantino, G., Santoro, D., Calvani, M., Savica, V. (2003). History of Lcarnitine: implications for renal disease. J Ren Nutr. 13: 2–14.

- Mauss, S., & Schmutz, G. (2001). L-Carnitine in the treatment of HIV-associated lipodystrophy syndrome. *HIV medicine*, 2(1), 59-60.
- Mielgo-Ayuso, J., Pietrantonio, L., Viribay, A., Calleja-González, J., González-Bernal, J., & Fernández-Lázaro, D. (2021). Effect of acute and chronic oral L-Carnitine supplementation on exercise performance based on the exercise intensity: A systematic review. *Nutrients*, 13(12), 4359.
- Mingrone, G. (2004). Carnitine in type 2 diabetes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033(1), 99-107.
- Mingrone, G., Greco, A. V., Capristo, E., Benedetti, G., Giancaterini, A., Gaetano, A. D., & Gasbarrini, G. (1999). L-carnitine improves glucose disposal in type 2 diabetic patients. *Journal of the American College of Nutrition*, 18(1), 77-82.
- Montgomery, S. A., Thal, L. J., & Amrein, R. (2003). Meta-analysis of double blind randomized controlled clinical trials of acetyl-L-carnitine versus placebo in the treatment of mild cognitive impairment and mild Alzheimer's disease. *International clinical psychopharmacology*, 18(2), 61-71.
- Moretti, S., Alesse, E., Di Marzio, L., Zazzeroni, F., Ruggeri, B., Marcellini, S., ... & De Simone, C. (1998). Effect of L-carnitine on human immunodeficiency virus-1 infection-associated apoptosis: a pilot study. *Blood, The Journal of the American Society of Hematology*, 91(10), 3817-3824.
- Nasca, C., Bigio, B., Lee, F. S., Young, S. P., Kautz, M. M., Albright, A., ... & Rasgon, N. (2018). Acetyl-L-carnitine deficiency in patients with major depressive disorder.

Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(34), 8627-8632.

Nasca, C., Xenos, D., Barone, Y., Caruso, A., Scaccianoce, S., Matrisciano, F., ... & Nicoletti, F. (2013). L-acetylcarnitine causes rapid antidepressant effects through the epigenetic induction of mGlu2 receptors. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(12), 4804-4809.

National Research Council. (1974). Food and Nutrition Board. Recommended dietary allowances. VIII rev ed. Washington, DC. National Academy of Sciences-National Research Council.

Osio, M., Muscia, F., Zampini, L., Nascimbene, C., Mailland, E., Cargnel, A., & Mariani, C. (2006). Acetyl-L-carnitine in the treatment of painful antiretroviral toxic neuropathy in human immunodeficiency virus patients: an open label study. *Journal of the Peripheral Nervous System*, 11(1), 72-76.

Peedicayil, J. (2018). l-Acetylcarnitine as a histone acetylation modulator in psychiatric disorders. *Psychopharmacology*, 235(11), 3361-3362.

Pekala, J., Patkowska-Sokola, B., Bodkowski, R., Jamroz, D., Nowakowski, P., Lochynski, S., & Librowski, T. (2011). L-carnitine-metabolic functions and meaning in humans life. *Current drug metabolism*, 12(7), 667-678.

Rebouche, C. J. (2004). Kinetics, pharmacokinetics, and regulation of l-carnitine and acetyl-l-carnitine metabolism. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1033(1), 30-41.

Ringseis, R., Keller, J., & Eder, K. (2013). Mechanisms underlying the anti-wasting effect of L-carnitine

supplementation under pathologic conditions: evidence from experimental and clinical studies. European journal of nutrition, 52, 1421-1442.

Schreiber, B. (2005). Levocarnitine and dialysis: a review. Nutr Clin Pract. 20: 218–243.

Sigman, M., Glass, S., Campagnone, J., & Pryor, J. L. (2006). Carnitine for the treatment of idiopathic asthenospermia: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Fertility and sterility, 85(5), 1409-1414.

Sima, A. A., Calvani, M., Mehra, M., Amato, A., & Acetyl-L-Carnitine Study Group. (2005). Acetyl-L-carnitine improves pain, nerve regeneration, and vibratory perception in patients with chronic diabetic neuropathy: an analysis of two randomized placebo-controlled trials. Diabetes care, 28(1), 89-94.

Stanley, C. A. (2004). Carnitine deficiency disorders in children. Annals of the New York Academy of Sciences, 1033(1), 42-51.

Stephens, F. B., Wall, B. T., Marimuthu, K., Shannon, C. E., Constantin-Teodosiu, D., Macdonald, I. A., & Greenhaff, P. L. (2013). Skeletal muscle carnitine loading increases energy expenditure, modulates fuel metabolism gene networks and prevents body fat accumulation in humans. The Journal of physiology, 591(18), 4655-4666.

Tekin, T., & Ayaz, A. (2020). L-Karnitin Depresyon Üzerinde Etkili Midir?. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(1), 100-106.

Traber, M. G., Shils, M. E., Shike, M., Ross, A. C., Caballero, B., & Cousins, R. (1999). Modern nutrition in health and disease. Shils, ME, 396-411.

- Traina, G. (2016). The neurobiology of acetyl-L-carnitine. *Frontiers in Bioscience-Landmark*, 21(7), 1314-1329.
- Vicari, E., & Calogero, A. E. (2001). Effects of treatment with carnitines in infertile patients with prostatovesiculourethritis. *Human Reproduction*, 16(11), 2338-2342.
- Wang, S. M., Han, C., Lee, S. J., Patkar, A. A., Masand, P. S., & Pae, C. U. (2014). A review of current evidence for acetyl-L-carnitine in the treatment of depression. *Journal of psychiatric research*, 53, 30-37.
- Zanardi, R., & Smeraldi, E. (2006). A double-blind, randomised, controlled clinical trial of acetyl-L-carnitine vs. amisulpride in the treatment of dysthymia. *European Neuropsychopharmacology*, 16(4), 281-287.
- Wall, B. T., Stephens, F. B., Constantin-Teodosiu, D., Marimuthu, K., Macdonald, I. A., & Greenhaff, P. L. (2011). Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscle fuel metabolism during exercise in humans. *The Journal of physiology*, 589(4), 963-973.

OYUN VE MOTİVASYON¹

Mehmet Oktay KABLAN²

Mehmet İMAMOĞLU³

1. OYUN

Oyun, bireylerin güzel vakit geçirmek amacıyla istekli katılım sağladığı insanlığın temelinden bu yana süre gelen bir olgudur. Özellikle gelişim çağında çocukların fiziksel ve sosyal gelişimine büyük oranda katkı sağlamaktadır. Gelişim çağındaki çocuklara fiziksel ve sosyal anlamda büyük katkıda bulunan oyun kavramı çocukların çevreyi deneyimlemesine yardımcı olur bununla birlikte oyun mutluluk veren aktivite olarak da adlandırılabilir (Cinel, 2006). Bununla beraber bireyler oyun sayesinde sorumluluk, yardımlaşma, iş birliği gibi özellikleri kazanımda ilk adımı atmaktadır (Kaya, 2013). Oyun aracılığı ile çocuklar nesneleri, insanları ve kendi özelliklerini tanıma fırsatı yakalarlar (Hekim, 2016). Ayrıca oyun sayesinde çocuklar hislerini dışarı yansıtmaya fırsatı bulabilmektedir ve kendisini anlatabilmektedir (Yörükoğlu, 2008). Çocuklar için oyun olmazsa olmaz bir kavramdır (Toran, Ulusoy, Aydın, Deveci, & Akbulut, 2016).

Oyun farklı yaşlardaki bireylere hitap etmektedir. Yetişkin bireyler için işten arta kalan zamanda rekreasyonel bir faaliyet olarak kullanılan bir olgudur, çocuklar için ise devam

¹ Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında yürütülen birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi, kablanmehmetoktay@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3544-9292.

³ Doç. Dr. Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, mehmet.imamoglu@outlook.com, ORCID: 0000-0001-9820-106X

eden hayatlarında taşıyacakları özelliklerin temelini atma konusunda etkilidir (Hekim, 2016). Bireylerin bu oyunları oynama isteği arasında günlük hayatın olumsuz düşüncelerinden uzaklaşmak, rekreasyonel faaliyet isteği, insanlarla iletişim sorunu gibi sebepleri sayabiliriz (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Geçmişte sokaklarda, oyun parklarında fiziksel olarak oynanan oyun günümüzde hareket seviyesi düşük bir şekilde evde, okulda, oyun salonlarında oynanmaktadır (Kaya, 2013). Dijital oyun, son yıllarda büyük oranda ilgi odağı olmuştur.

2. DİJİTAL OYUN

Teknolojik gelişmeler birçok alanda değişime ve gelişime sebep olmuştur (Horzum, Ayas ve Çakır Balta, 2008). Bu değişimler arasında oyun kavramı da bulunmaktadır. Öyle ki teknoloji ile birlikte hayatımıza dijital oyun kavramı girmiştir (Yiğit, 2017). Dijital oyun kavramını oyun kavramından ayıran özellik oynanış biçimi ve oyun içeriğidir (Hazar, 2018). Geleneksel oyunda oyun kuralları oyun oynayan kişiler tarafından belirlenirken, dijital oyunlarda oyun kuralları internet ağı üzerinden konulmaktadır. Oyunu oynayan kişiler kurallara müdahale edemezler (Kolçak, 2020). Eskiden caddelerde, sokaklarda, oyun parklarında oynanan oyunlar günümüzde bilgisayar, tablet, telefon, joystick gibi teknolojik aletlerin başında, kapalı alanlarda oynanmaktadır (Kaya, 2013).

Araştırmacılar dijital oyunu teknolojiler, dijital yazılımlar ile kodlanan görsel oluşturup amaç ve kurallar oluşturularak kullanıcılar tarafından kontrol edilen oyun olarak ifade etmektedir (Alpdoğan, 2021). Dijital oyun kuralları ve amaçları olan oynandığı teknolojik aletlere bağlı olarak araçlara ihtiyaç duyularak oynanan oyun olarak adlandırılmaktadır (Günay, 2011). Dijital oyunların hayatımıza girmesiyle birlikte oyun oynanırken tercih edilen araç gereçlerde de değişime sebep

olmuştur. Geleneksel oyunlarda tercih edilen top ve taş gibi fiziksel aktivite gerektiren araç gereçler yerine hareketsiz bir şekilde oynanabilen teknolojik aletler tercih edilmeye başlanmıştır (Hazar, 2018).

Horzum, Ayas, ve Çakır Balta, (2008) yaptığı çalışmalarda bilgisayar kullanımının yoğun olarak boş vakti değerlendirme ve eğlenceli zaman geçirme amaçlı kullanıldığını ifade etmiştir. Yine Horzum, Ayas, ve Çakır Balta, (2008) yaptığı çalışmada dijital oyunları sadece çocukların tercih etmediği yetişkin bireylerinde işten arta kalan zaman diliminde dijital oyun oynadıklarını belirtmiştir. Bununla beraber yetişkin bireylerin iş yeri molalarında, çocukların ise teneffüslerde dijital oyun oynadıklarını ifade etmiştir. Dijital oyunların kendilerine ait özellikleri bulunmaktadır. Öyle ki Prensky (2001), yaptığı çalışmada bir oyunun dijital oyun olarak kabul edilmesi için oyunda bulunması gereken özellikleri şu şekilde ifade etmiştir; Oyunun kuralları, Hedefleri ve amaçları, Geri bildirim, etkileşim, yarışma (rekabet) Hikaye.

Teknolojinin gelişimi ile birlikte dijital oyun platformunda da gelişmeler olmuştur. Bu gelişmeler ile birlikte dijital oyun internet ortamına taşınmıştır. Dijital oyunlar internet ağı sayesinde her yaştan birçok insana oyun oynama olanağı sağlamaktadır. Bireyler internet ortamında oluşturdukları sanal karakterler ile kimliğini belirtmeden oyunlara katılım sağlamışlardır. Bununla birlikte dijital çevrimiçi oyunlar daha fazla tercih edilmeye başlanmıştır (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Yapılan çalışmalarda teknolojik gelişmeler sadece internet açısından değil bunun yanı sıra çözünürlüğü de geliştirmiştir. Oyunların bilgisayarlara, televizyonlara, telefonlara taşınmasıyla birlikte oyunlar evlere, internet kafelere, oyun salonlarına taşınmıştır. Bununla birlikte bireylerin dijital oyunları tercih etmesinde ciddi bir artışın olduğu ifade edilmiştir (Suak, 2019).

Oyunlar ister geleneksel olsun ister dijital olsun oyunların eğitsel amaç gütmesi gerekmektedir. Yapılan çalışmalar oyunların bireyler üzerinde sosyal anlamda gelişim sağladığı yaratıcılığına katkıda bulunduğu, olgunlaştırdığı ve insanları mutlu ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Binark vd., 2009). Araştırmacılar bireyleri oyun oynamaya teşvik eden durumlar üzerinde yaptıkları araştırmalarda insanların günlük yaşamın stresinden ve sorumluluklarından uzaklaşmak amacıyla tercih ettiğini belirtmişlerdir (Suak, 2019). Oyunlar içerik bakımından farklılık gösterse de dijital oyunlar insanların eğlenme ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Dijital oyunlar eleştirel düşünmeyi geliştirir ve aktif öğrenme konusunda bireylere katkı sağlamaktadır (Griffiths, 2010).

Bireyler içerisinde bulunduğu hayatta karşılaştığı olumsuz durumlardan uzaklaşmak amacıyla eğlenmek ve dinlenmek isteği hissederler. Oyunlar bireyleri gerçek hayatta karşılaştığı olumsuz durumlardan uzaklaştırmaktadır. Çocuklar ve gençler üzerinde yapılan araştırmalarda oyunlarda başarı elde eden kişilerin mutluluk hissi yaşadığı ve mutlu olmak için farklı bir etkinliğe yönelmek yerine oyunları tercih ettiği görülmüştür. Oyun sonucunda eğlenmiş ve dinlenmiş hissediyorsa oyunun faydalı bir etki gösterdiği söylenebilir diğer yandan kendisini eğlenmiş dinlenmiş günlük hayatın olumsuz durumlarından uzaklaşmış hissetmiyor ve stresleri daha da artıyorsa bir sorun olduğunu söyleyebiliriz (Ögel, 2012). Oyun oynamaya ayrılan sürelerde artış görüldüğünde günlük hayatlarındaki sosyal aktivitelerde azalma görüldüğü bununla birlikte iş ve okul hayatında başarılarında düşüş görüldüğü oyun oynama sürelerinde yalana başvurduğu görülmüştür (Suak, 2019). Kelleci, (2008) çocuklar ve gençlerin oyun oynama sürelerine dikkat edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Geleneksel oyunlar iletişim becerisini geliştirmek çocukları sosyalleştirme amacı taşıırken çağımızda dijital ortamda oynanan oyunlar çocukların

sosyal hayatını olumsuz etkileyip çocukları yalnızlaştırmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001).

2.1.Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi

Bazı araştırmacılar dijital oyunların 1940 yıllarda ortaya çıktığını düşünmektedir ancak bazı kaynaklarda dijital oyun kavramının 1950'lerde Ralph Bear tarafından ortaya atılan video oyunu fikrinin dijital oyun kavramının başlangıcı olarak değerlendirilmektedir (Karabulut, 2019). Geçmişte uzmanların birlikte oynamak amacıyla geliştirdiği oyunlar firmalar tarafından keşfedilerek ticari amaçlı yaygınlaştırılmıştır (Ural, 2009). Tarihte; bilgisayar, televizyon ve konsol kullanarak oynanmak amacıyla tasarlanan ilk oyun MIT (Massachusetts Institute of Technology) öğrencisi Steve Russell tarafından tasarlanan Spacewars (Uzay Savaşı) oyunu olarak bilinmektedir. Steve Russell tarafından 1962 yılında programlanan bu oyun oyuncuların birbirleriyle uzay gemileri arasında çatışmalara girmelerini sağlayan basit bir uzay savaşı simülasyonudur. Steve Russell tarafından programlanan 'Spacewar' oyununu dijital oyun platformunun en önemli oyunları arasında olduğu ifade edilmektedir (Karabulut, 2019). 1972 yılında ise Pong ismi ile skor almaya yönelik oyun piyasaya sürülmüştür ve bu sayede birçok insan dijital oyun kavramı ile tanışmıştır (Aksel, 2018).

Amerika Birleşik Devletleri'nde 1975, 1976 yıllarında kurulan Microsoft ve Apple firmalarıyla birlikte dijital oyun piyasası hızla gelişimine devam etmiştir. Dijital oyunların popüler hale gelme dönemi 1980 ve sonrası olarak değerlendirilmektedir. Türkiye'de dijital oyunların oynanmaya başlanma dönemi ise yine 1980'li yıllar olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemlerde birçok ilde oyun salonları açılmıştır. Bilgisayarın yaygınlaşmasıyla birlikte 1990'lı yıllarda internet kafeler açılmıştır. 21. yüzyılın başlarında çoklu oyunların

popülaritesi giderek artmıştır ve bu dönemlerde 200 oyuncu aynı anda oyuna katılım sağlayabilmiştir (Kestane, 2019).

Gün geçtikçe gelişen teknoloji ile birlikte dijital oyun kavramı da farklı bir boyuta ulaşmaya başlamıştır. Günümüzde milyarlarca kişinin kullanıcı olarak oynadığı dijital oyunlar gerek ekran çözünürlüğü gerekse gerçekçilik açısından bambaşka bir boyuta ulaşmıştır öyle ki günümüzde futbol oyunlarını değerlendirecek olursak aktif futbolcularının bire bir kopyası oyun üzerinde tasarlanabilmektedir.

E-spor kavramının da ortaya çıkışıyla birlikte ülkeler dijital oyunlara ciddi miktarda yatırım yapmaya başlamışlardır. Türkiye’de 2023 yılı itibarıyla telefon aracılığıyla dijital oyun oynayanların sayısının 42 milyon civarında olduğu düşünülmektedir, 24-25 milyon oyuncunun dijital oyunlara katılım sağladığı, 15 milyon civarı oyuncunun da konsol aracılığıyla dijital oyunlara katılım sağladığı bilinmektedir ayrıca ‘Video Oyun Endüstrisinin’ raporuna göre ülkemiz 2022 yılının ilk yarısında 333 milyon dolar yatırım yaparak dijital oyun sektörüne dünyada en çok yatırım yapan ülke unvanına sahip oldu (Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi, 2023)

2.2.Dijital Oyun Türleri

Dijital oyunların çeşitli türleri bulunmaktadır ve oyun dünyasının sürekli olarak gelişiyor olmasından kaynaklı yeni türler ortaya çıkmaktadır.

Aksiyon Oyunları: Koordinasyon, beceri ve hız gerektiren rekabetin olduğu oyunlardır. Bunlar, oyuncuların oyun dünyasını birinci şahıs bakış açısıyla deneyimlediği ve genellikle kapsamlı silah kullanımını içeren oyunlardır.

Spor Oyunları: Dijital ortama aktarılan bir spor dalının, spor dalını ve spor dalının stratejilerinin bilinmesi gereken oyunlardır. Futbol, basketbol, tenis gibi spor oyunlarıdır.

Strateji Oyunları: Oyuncuların kaynakları yönettiği ve rakiplere karşı savaşmak için ordular kurduğu türdür. Sıra tabanlı strateji oyunları da bu tür içerisinde değerlendirilebilir.

Simülasyon Oyunları: Günlük eylemlerin dijital platforma aktarıldığı oyunlardır. Oyuncuların sanal karakterleri ya da araçları kontrol ettiği ve günlük aktiviteleri simüle ettiği türdür. Uçak ve uzay gemisi gibi araçların yönetildiği, çiftlik yönetiminin ve çiftçiliğin simüle edildiği türdür.

Dövüş Oyunları: Oyuncunun dijital platformdaki karakterini kontrol ederek rakibi etkisiz hale getirmeye çalıştığı oyunlardır.

Bulmaca Oyunları: Zeka, mantık, dikkat ve zihinsel yeteneklerin kullanıldığı oyunlardır. Bulmacaları çözmek, hikaye etrafında dolaşmak ve karakterlerle etkileşimde bulunmak üzerine odaklanılır.

Çevrimiçi Oyunlar: İnternet ağı kullanılarak katılıp çoklu ortamda oynanan oyunlardır.

2.3.Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Oyunların bireyler üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir, özellikle gelişim çağındaki çocukları fiziksel, sosyal, psikomotor, duygusal, psikolojik gibi birçok alanda etkilediği yapılan araştırmalarca saptanmıştır (Hazar ve Hazar, 2017). Dijital oyunların başında geçirilen sürenin gereğinden fazla olması kişinin mental sağlığını da bir hayli olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde kişilerde yalnızlık, anksiyete, depresyon, kişilik bozukluğu gibi olumsuz durumlar oluştuğu görülmektedir.

Dijital oyunlar, oyunlara katılım sağlayan bireyleri mutlu etmektedir bununla birlikte yine dijital oyunları birer motivasyon ve öğrenme aracı olarak da düşünebiliriz ancak bu olumlu etkilerinin yanı sıra dijital oyunların özellikle şiddet içerikli

oyunlar oynayan bireylerin şiddete ve saldırgan davranışa eğiliminin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Aydoğdu Karaaslan, 2015). Araştırmalarda şiddet içerikli oyun oynayan kişilerin şiddet eğilimi gösterdiği ve bu tür oyunların oynanma oranı yüksek olan toplumlarda insanların şiddet eğilimi düzeyinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Aydoğdu Karaaslan, 2015). Bu tür oyunları oynayan bireylerin şiddete karşı duyarsız kaldığı ifade edilmiştir (Suak, 2019).

Araştırmalarda dijital oyunların gelişim çağındaki çocukların bilişsel gelişimine katkı sağladığına dair tespitler ortaya atılmıştır. Dijital oyunların oynanma süresinin kontrol edilememesi durumunda gelişim çağındaki çocukların bilişsel gelişimi üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır (Suak, 2019). Cengiz ve İnce (2013), gelişim çağındaki çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada gelişen teknolojinin çocukları fiziksel ve sosyal anlamda olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Teknolojik aletlerin başında geçirilen zamanın artmasıyla birlikte fiziksel olarak daha aktif olmayı gerektiren geleneksel oyun kavramından uzaklaşmıştır ve hareketsiz kalmanın sonucu olarak obezitenin ortaya çıktığı değerlendirilmektedir (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009). Dijital oyunların başında gereğinden fazla vakit geçirmek bireylerin kan dolaşımını olumsuz etkilemektedir, epilepsi ve kalp sorunlarına yol açmaktadır (Şahin ve Tuğrul, 2012).

Araştırmalara göre dijital oyunların başında geçirilen zamanın kontrol edilememesi sonucunda sağlıksız beslenme, uyku problemi, eklem ağrıları, göz kuruluğu gibi fizyolojik etkilerinin görüldüğü ifade edilmiştir (Griffiths ve Meredith, 2009; Suak, 2019). Diğer bir yandan bu oyunların başında gereğinden fazla zaman geçirmenin kişinin gözlerini olumsuz etkilediği öyle ki göz bozukluklarına sebep olduğu ve mevcut göz bozukluğunun derecesinin ilerlediği yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Park, vd., 2008). Uyku düzeni bozulan bireylerin uyumamak amacıyla çeşitli uyarıcı maddeler aldığı

görülmektedir. Kontrolsüz oyun oynama davranışı sergileyen gençlerde genelde aktif hayatından ilk fedakarlık uyku düzeninden verilmektedir. Bireyler oyun süresini uzatmak için uykularından fedakarlık ederler.

Gelişim çağındaki çocukların oyunlarda karşılaştığı kötü davranışların cezasız kalması, hile ile başarı sağlanması gibi durumları oyunda gözlemlemesi devam eden hayatında da olumsuz düşüncelere yönlenmesine sebep olmaktadır, bu çocuklar gerçek hayat ile sanal hayatı ayırt etme konusunda sorun yaşarlar ve bu durum hayatlarını olumsuz etkiler (Sakin, 2007). Oyun başında kontrolsüz zaman geçiren gelişim çağındaki çocukların iletişim konusunda sorun yaşadığı yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir. Ailesiyle ve akranlarıyla iletişim kurması gereken zaman dilimini dijital oyun oynayarak geçiren gelişim çağındaki çocukların ilişki kurma, ilişkiyi devam ettirme ve iletişim becerilerini olumsuz etkilediği görülmektedir (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009).

Bireylerin teknoloji ile birçok şeye kısa sürede ulaşmaları kişilerin sabretme ve bekleme gibi özelliklerinde sorun yaşamalarına sebep olabildiği düşünülmektedir (Ögel, 2012). Bununla birlikte bireyler teknoloji sayesinde istedikleri bilgiye kısa sürede ulaşabilmektedir. İsteddiği bilgilere kısa sürede ulaşan bireyler bilgi için araştırma yapmak yerine kolay yol olan internet üzerinden bilgilere ulaşma yolunu tercih ederler bu durum bireylerin araştırma konusunda öğrenmesi gereken konuları öğrenememesine sebep olabilmektedir (Jans, Hwang ve Choi, 2008).

Dijital oyun oynama süresinin artması, oyun süresinde kontrolün kaybolması bağımlılık kavramını ortaya çıkarmaktadır. Bağımlılık, bireylerin ilgilendiği durum karşısında kontrolü yitirmesi günlük yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirememesi olarak ifade edilebilir. Birey durumun farkında olsa dahi iş veya

okul hayatına, sosyal ilişkilerine ayırdığı zamanı bağımlı olduğu davranışa ayırmaya devam edecektir (Eker, 2016). Dijital oyunlara bağımlı olan çocuklar ve yetişkinler düzensiz beslenme hareketsiz kalma gibi durumlar ile karşı karşıya kalmaktadırlar bu durum kişilerin sağlık problemleri yaşamalarına sebep olmaktadır. Oyunu gerçek hayat ile bağdaştıranlar da bulunmaktadır öyle ki 2013 yılında Philipp Budeikin tarafından programlanıp piyasaya sürülen Mavi Balina (Blue Whale) isimli dijital oyun birçok çocuğun intihar etmesine sebep olmuştur.

3. MOTİVASYON

Motivasyon kavramı farklı kaynaklarda birçok şekilde açıklanmıştır. Motivasyon, bireyin herhangi bir eylemi gerçekleştirme eğilimi ya da bireyin dürtüler etkisiyle belirli bir amaca yönelik harekete geçmesi veya insanların bir şeyi yapma isteğinin güdülerle ortaya çıkması olarak açıklanmaktadır. Dereli ve Acat (2010), motivasyonu belirli bir amaç doğrultusunda kişiyi davranışa yönlendiren kuvvet olarak açıklamıştır. Motivasyon hedefe ulaşmak amacıyla sergilenen çabadır (Keskin, 2019). Motivasyon kelimesi ruh bilim terimleri sözlüğünde ise güdüleme, güdüyü harekete geçirerek bireyi davranışa yönlendirme şeklinde belirtilmiştir (Keskin, 2019).

Gelişim açısından önem arz eden motivasyon kavramı öğrenme öğeleri arasında en zor tespit edilendir. Motivasyon kavramı hedef etkinlik için kişiye enerji verir ve etkinliğe yönelik ilgiyi artırır ayrıca hedefe motive olmuş bir bireyin hedeflediği aktiviteye yönelik performansının ciddi oranda etkilendiği düşünülmektedir (Kolçak, 2020).

Bireyde motivasyonun oluşması için hedefi gerçekleştirme durumuna inanması gerekmektedir. Bunun yanı sıra bireyin özgüveni de motivasyonun oluşmasını etkileyen etmenler arasındadır. Belirlenen hedefe ulaşılmasını engelleyen

etmenlerin ortadan kaldırılmasında devreye bireyin özgüveni girmektedir. Öyle ki bireyde güvensizlik hissi var ise birey olumsuz bakış açısına sahip olacaktır ve bu durum başarısızlığa sebebiyet verebilir.

İçsel motivasyon bireyin kendi isteği ile içsel dürtüleriyle dışarıdan herhangi bir etki olmadan isteğin direkt kendisinden kaynaklandığı ve bu isteğin herhangi bir sebep ile engellenemediği motivasyon türüdür. Bireyin oyun oynarken keyif alması içsel motivasyondur. Dışsal motivasyon ise kişiyi eyleme yönlendiren isteğin dışarıdan herhangi bir etki olması durumudur. Dışarıdan gelecek pekiştireçler bireyi eyleme iter. Birey oyunda başarılı olup ödül almak amacıyla oyun oynaması dışsal motivasyondur (Kolçak, 2020)

Motivasyon bireyi olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum kişiye göre değişiklik gösterebilmektedir. Derslerine motive olmuş bir çocuk için motivasyon kavramı hem kendisi hem çevresi için olumlu görülebilirken, oyun motivasyonu olan bir çocuğun kendisi için olumlu motivasyon olsa dahi ailesi tarafından olumsuz motivasyon olarak değerlendirilebilmektedir (Keskin, 2019).

Sonuç olarak motivasyon kavramı bireyleri belirli amaçlara yönlendiren güdülenme olarak ifade edilebilir. Motive olan birey eylem sonucunda pozitif dönütler aldığı anda eyleme yönelik motivasyonu daha da artmaktadır. Dijital oyun oynayan bireylerde motivasyon kavramı fazlasıyla önemlidir. Öyle ki pozitif dönütler alan çocuklar oyun başında kontrolsüz bir şekilde vakit geçirebilmektedirler. Bu durumda dijital oyun bağımlılığına sebep olmaktadır. Wan ve Chiou (2007), yaptığı çalışmada dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin oyun oynarken diğer bireylere göre motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir

KAYNAKÇA

- Aksel, N. (2018). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alpdoğan, G. (2021). 12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireylerde dijital oyun bağımlılığının dikkat ve denge parametreleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Aydoğdu Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Journal of International Social Research*, 8(36).
- Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G., & Fidaner, I. B. (2009). Dijital oyun rehberi “oyun tasarımı türler ve oyuncu” (1. Baskı). İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Cengiz, C., & İnce, M. L. (2013). Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelere Algıladıkları Öz-Yeterlilikleri, *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(21), 135-147.
- Cinel, N. (2006). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki 3-6 yaş çocuğu olan anne babaların oyuncak ve oyun materyalleri hakkındaki görüşlerinin ve bu yaş grubu çocukların sahip oldukları oyuncak ve oyun materyallerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi. (2023). *Video oyun endüstrisi Raporu*. Erişim adresi: https://cbddo.gov.tr/SharedFolderServer/Genel/4.Ara%C5%9Ft%C4%B1rma_Raporu-Video_Oyun_Endu%C5%9Ft%C4%B1rma_Raporu.pdf

- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- DERELİ E, ACAT MB (2010). Okul öncesi eğitim öğretmenliği bölümü öğrencilerinin motivasyon kaynakları ve sorunları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24: 173-187.
- Eker, Ö. (2016). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 419-435.
- Griffiths, M. D. & Meredith, A. (2009), Videogame Addiction and its Treatment, *Journal of Contempt Psychology*, 9(39), 247-253.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119-125.
- Günay, G. (2011). Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hazar, Z. (2018). Çağın vebası dijital oyun bağımlılığı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital game addiction scale for children çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.

- Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5(2), 66-71.
- Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 76-88.
- Jans, K. S., Hwang, S. Y. & Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychaitric symptoms among Korean adolescents, Journal of School Health, 78(3), 165- 171.
- Karabulut, B. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ilişkisi Yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karayağız Muslu, G., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. TAF Prev Med Bull, 8(5), 445-450.
- Kaya, A. B. (2013). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. TAF Prev Med Bull, 7(3), 253-256.
- Keskin, B. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Kestane, M. (2019). Dijital oyun bağımlılığının ilköğretim ikinci kademe çağındaki öğrencilerin akademik başarıları ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Kolçak, S. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi. Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi, Genişletilmiş 4. baskı. İstanbul, Remzi
- Ögel, K. (2012), İnternet bağımlılığı- internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak, İstanbul: Türkiye İş Bankası, Kültür.
- Park, S. K., Kim, J. Y. & Cho, C. B. (2008). Prevalance of internet addiction and correlations with family factors among south korean adolescents, *Adolescence*, 4(172), 895 – 909.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants, MCB University Press, 9(5), 1-6.
- Sakin, M. (2007). Oyun sanal bunalım gerçek. *Ailem Dergisi*, 213(7), 18-23.
- Suak, S. (2019). Lisede okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi karakter özelliği ve gözlerden zihin okuma becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., & Akbulut, A. (2016). Çocukların dijital oyun kullanımına ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2263-2278.

- Ural, M. N. (2009). Eğitsel Bilgisayar Oyunlarının Eğlendirici ve Motive Edici Özelliklerinin Akademik Başarıya ve Motivasyona Etkisi. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: a cognitive perspective. *Adolescence*, 42(165), 179–197.
- Yiğit, E. (2017). Çocukların dijital oyun bağımlılığında ailelerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yörükoğlu, A. (2008). Çocuk ruh sağlığı, çocuğun kişilik gelişimi, eğitimi ve ruhsal sorunları. İstanbul: Özgür Yayınları.

ÇOCUK VE OYUN

Tuğba MUTLU BOZKURT¹

1. GİRİŞ

Tarih boyunca, bilim insanları oyunun önemini anlamış ve farklı bakış açılarına sahip olmuşlardır. Aristoteles, oyunun bilinçli bir etkinlik olduğunu ve çocukların oyun aracılığıyla hayata hazırlandığını belirtmiştir. Locke, oyunun öğrenme ile ilişkili olduğunu ve zihinsel beceriler gerektirdiğini ifade etmiştir (Sezgin, 2016). Schiller, oyunun çocuğun yaratıcılığını ortaya çıkardığını vurgulayarak, oyun ile yaratıcılık arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Rousseau, çocuğun ruhsal ve bedensel gelişimi için oyunun önemli bir aşama olduğunu ifade etmiştir. Pestalozzi, oyunun çocuğa "yaparak öğrenme" sürecine imkan tanıdığını belirterek, bu bağlamda Froebel'in ilk kez "Kindergarten" olarak adlandırılan anaokullarında eğitimin Pestalozzi gibi oyun yoluyla verilmesi gerekliliğinden bahsetmiştir (Ökcün Akçamuş, 2019).

Bilim insanlarının ortak noktaları ele alındığında, çocuğun sağlıklı gelişimi için dikkate alınması gereken temel prensipler belirlenmiştir. Bu prensipler arasında çocuğun yüksek yararının gözetilmesi, çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanması ve çocuğun oyun oynamasıyla bu gelişimin mümkün olabileceği vurgulanmaktadır (Tuğrul, 2018). Oyunun tanımına bakıldığında, belirli bir amaca yönelik olup olmamasına rağmen, çocuğun içinde bulunduğu ve onun keyif aldığı bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Ashiabi, 2007). Çocuklar, günlük yaşam becerilerini oyun içinde öğrenerek deneyimlemektedirler (Pyle ve

¹ Doç. Dr., Bitlis Eren Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, tmutlubozkurt@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8663-2188.

Danniels, 2015). Oyun, çocuğa yardımlaşma, paylaşma, iletişim kurma, bilgi edinme, keşfetme, dili kullanma, alışkanlık edinme, toplum içinde yazılı olmayan kuralları ve rolleri öğrenme gibi birçok beceriyi kazandırmaktadır. Ayrıca oyun, çocuğun gelişim alanlarındaki ilerlemeyi takip etme aracı olarak da kullanılmaktadır (Yılmaz ve Erduran, 2015).

Frobel, çocuk ve oyun kavramlarını ayrılmaz bir ikili olarak ifade ederken, "Çocuk oyunları hayatın bir çekirdeği gibidir. Bütün insanlar orada gelişir, orada meydana çıkar. Oyun oynamayan çocuğun sağlığından, sağlıklı gelişeceğinden kuşku duymak gerekir." şeklinde bu bağlamı açıklamaktadır (Gökşen, 2014). Bu perspektife uygun olarak, Platon da çocukları anlamının ve değer vermenin aslında oyunlarını anlamak ve oyuna değer vermek olduğunu belirtir. Platon, bir çocukla bir yıl boyunca zaman geçirmek yerine, çocuğun oyun oynarken bir saat boyunca gözlemlemenin çocuğu tanımaya ve anlamaya daha fazla yardımcı olacağını vurgular (Önder, 2021).

Çocuk oyunları, betimleyici sınıflandırmalar ve tipolojik sınıflandırmalar olmak üzere iki bölüme ayrılmaktadır. Betimleyici sınıflandırmalar, belirli bir çevrede çocuklara oyun kurma fırsatı sağlamaktadır. Tipolojik sınıflandırmalar ise oyun oynamanın doğası hakkında kuramlar oluşturulmasına imkân tanımaktadır. Ayrıca oyunlar sınıflandırılırken içeriğine, kökenine ve yapısına göre ayrılmaktadır (Özmutlu ve Eroğlu, 2019). Çocukların gelişim özellikleri göz önüne alındığında oyunlar; taklit, yaratıcı, macera, açık hava, yıkıcı-yapıcı, hayali, beceri, müzikli, sportif, zekâ, dinlendirici, dayanıklılık, kuvvet, dikkat ve olimpiyat oyunları şeklinde sınıflandırılmaktadır (Yılmaz ve Erduran, 2015).

Çocuk oyunları oyunun eylemine, amacına, işlevine, zamanına, alanına, cinsiyetine, oyundaki araçların türüne göre de sınıflandırılmaktadır. Çocuk oyunlarının sınıflandırılması için

araştırmaların devam ettiği, oyunun çocuğun gelişiminde önemli ve çok boyutlu bir yeri olduğu vurgulanmaktadır (Özmutlu ve Eroğlu, 2019). Elkind'e göre çocuk oyunları dört temel kategoride sınıflandırılmıştır: ustalık, yaratıcı, yakınlık ve terapötik oyunlar.

Ustalık Oyunları: Bu tür oyunlar, çocukların yeni kavramlar öğrenmelerine, bilgi edinmelerine ve günlük hayatta becerilerini uygulamalarına olanak tanır. Elkind'in oyun sınıflandırmasına göre, ustalık oyunları evrensel bir şekilde oynanır, çocuğun öğrenme deneyimine katkı sağlar ve bu öğrenme deneyimi işlevsel olarak çocuğun günlük yaşamına entegre olur.

Yaratıcı Oyunlar: Bu kategorideki oyunlar, çocukların kavramları ve becerileri öğrendikten sonra yeni bilgiler üretmelerine veya mevcut bilgileri çeşitlendirmelerine imkan tanır.

Yakınlık Oyunları: Bu tür oyunlar, çocuğun akranlarıyla iletişim kurarak yakınlık kurmasına ve onları kabul etmesine yardımcı olan oyunlardır.

Terapötik Oyunlar: Terapötik oyunlar, çocuğun karşılaştığı veya karşılaşılabileceği sorunlara yönelik stratejiler geliştirmesini sağlayan oyunlardır.

Elkind'in sınıflandırması, çocuk oyunlarının sadece eğlenceli olmanın ötesinde, öğrenme, yaratıcılık, sosyal ilişkiler ve problemlerle başa çıkma becerileri gibi çeşitli alanlarda gelişimine katkı sağladığını vurgular.

Blasi, Hurwitz ve Hurwitz'e (2012) göre, oyun beş kategoriye ayrılmıştır:

***Alıştırma Oyunları:** Zevk almak için tekrarlanan oyunları içerir.

***Yapı Oyunları:** Üretim yapılan oyunları kapsar.

* **Kaba Motor Beceri Oyunları:** Hareket ederek mutluluk sağlayan oyunları içerir.

* **Drama Oyunları:** Bir kişi ya da nesnenin rolünü gerçekleştiren oyunları içerir.

* **Kurallı Oyunlar:** Belirli kuralları anlamlandırıp yönlendiren oyunları içerir (Blasi, Hurwitz ve Hurwitz, 2012).

Scott-McKie ve Casey (2018) ile Hughes'a (2002) göre, oyun türleri 16 başlık altında sınıflandırılmıştır. Oyunları bu başlıklar altında gruplandırırken temel becerilerin gelişimi dikkate alınmış ve çocukların oyunlardan elde ettiği kazançlar temel ayırıcı faktör olarak kabul edilmiştir.

- Sembolik oyun, kavram tanıtımı için başka bir nesne veya hareketin kullanıldığı bir oyun türüdür; itiş-çekiş oyunu ise fiziksel esnekliğin keşfedildiği bir oyundur.
- Sosyo-dramatik oyunda çocuklar kendi deneyimlerini başkalarına yansıtırlar.
- Yaratıcı oyun, çocukların hayal güçlerini kullanarak yeni fikirler ortaya çıkardıkları bir oyundur.
- Drama oyununda rol yeteneği beklenirken, iletişim oyununda kelimeler, jestler ve mimikler kullanılır.
- Sosyal oyun, sosyal durumları içeren ve sosyal becerilerin geliştirilmesini ön plana çıkaran bir oyundur.
- Kaba motor oyunlarında kas becerilerinin geliştirilmesine odaklanılırken, hayali oyun çocuklara gerçek dünyadan bağımsız bir şekilde "mış gibi" yapmayı sağlayan bir oyundur.
- Keşif oyunu, çocukların çevrelerindeki şeylerin işlevini ve dokusunu duyularıyla keşfettikleri bir oyundur.
- Kurgusal oyunda oyuncak olmayan nesnelerin hayal edilerek kullanıldığı bir oyundur.

- Riskli oyun, çocukların korkularını yenmeyi ve riskli deneyimleri cesaretlendirmeyi öncelikli hale getiren bir oyundur.
- Ustalık oyunu, çevredeki malzemelerin ve fiziksel ortamın üzerinde kontrol sağlandığı bir oyundur.
- Nesne oyunu, el-göz koordinasyonu ve hareketlerin kullanıldığı bir oyundur.
- Rol yapma, çocuğun istediği durumu farklı yollarla canlandığı bir oyundur, tarihsel oyun ise çocuğun atalarını, ritüellerini ve hikayelerini keşfettiği bir oyundur.

2. OYUNUN DEĞİŞEN KÜLTÜRÜ

Geçmişten günümüze doğru incelendiğinde oyun; ilk çağlarda çocukların dans etmeyi, müzik dinlemeyi ve şarkı söylemeyi içinde barındıran oyunları oynadıkları bilgisine ulaşılmakla birlikte oyunun müzikten önce var olduğu açıklanmaktadır. Bu oyunlar, toplumdan topluma hem farklılık hem de benzerlik göstermektedir. Oyunun ortaya çıkışı insanlık tarihi kadar eskidir. Oyunun ilk ortaya çıkışı, milattan önce 3000’li yıllara kadar uzandığı belirtilmektedir (Sezgin, 2016). İlk çağlarda, insanların inandıkları tanrılarına yaklaşabilmek için oyun oynadıkları söylenmekte ve oyunu, kuralı olmayan ritmik hareketler bütünlüğü olarak tanımlamaktadır.

Geleneksel çocuk oyunları incelendiğinde, beştaş, parmaklar arasına geçirilerek oynanan iplik oyunu, uçurtma gibi bilinen oyunlar ön plana çıkmaktadır (Tuğrul ve ark., 2014; Chalid, Kâmil ve Meliza, 2021). Bu oyunlarda kullanılan malzemeler arasında genellikle topaç, ip, su, taş, kumaş parçası gibi doğal malzemeler bulunmaktadır (Özyürek, 2019). Ek olarak, saklambaç, körebe, suda taş kaydırmaca ve çember oyunu gibi geçmişte yaygın olarak oynanan oyunlar da belirtilmiştir (Arslan, 2017; Kolcu, 2014). Geleneksel çocuk oyunları, sadece

eğlence sağlamakla kalmayıp aynı zamanda çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine, fiziksel aktivitelerini artırmalarına ve yaratıcılıklarını keşfetmelerine olanak tanıyan önemli bir kültürel mirası temsil etmektedir. Oyunlarda kullanılan basit malzemeler, çocukların doğayla bağ kurmalarına ve gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olur. Bu oyunlar, zaman içinde kültürel bir bağlamda kök salmış ve bir nesilden diğerine aktarılan önemli bir gelenek haline gelmiştir.

Orta Çağ'da, her toplum kendi özgün geleneksel oyunlarını geliştirmiş ve bu oyunlar üzerinde özel yarışmalar düzenlenmiştir. Bu dönemde çocukluk kavramı tam olarak ortaya çıkmadığından, çocuklara özgü oyunlar belirgin bir şekilde yer almamıştır. Dolayısıyla çocuklar ve yetişkinler genellikle aynı oyunları oynamışlardır. Ayrıca, çocukların belirli bir yaşta anne-babalarına yardımcı olmaları, çocuklara oyun oynama hakkının kısıtlı olduğunu göstermektedir (Özcan, 2017).

Orta Çağ'daki çocuk oyunları genellikle takım oyunları arasında fırlıdak, kroket ve misket gibi oyunları içermiştir. Misket oyunlarında kullanılan ilk malzemeler genellikle kiraz çekirdekleri ve fındıklardır. Bu bilgiler, orta çağ resimlerinden elde edilmiştir ve çocuklar, kilden yapılmış yeni ürünler, taşlar ve tuğlalardan oyunlar üreterek, aynı zamanda kumaşlardan kuklalar yaparak oyun ihtiyaçlarını karşılamışlardır.

Orta Çağ'da oynanan oyunlar arasında günümüzde hala varlığını sürdüren saklambaç, arama, sobeleme, taklit oyunları, uçurtma ve seksek gibi oyunlar bulunmaktadır. Bu dönemde, çocuklar arasında cinsiyet ayrımı yapılmış ve oynanan oyunlarda bu ayrım belirgin bir şekilde görülmüştür. Kız çocukları genellikle mum, giydirilebilen kuklalar, tahta, yün, çamur gibi malzemeleri kullanarak oyunlar oynarken, erkek çocukları genellikle savaş becerilerini geliştirmek için ok ve yay gibi araçları kullanarak oyunlar oynamışlardır. Bu durum, çocukların

o dönemde küçük yetişkinler olarak algılandığını yansıtmaktadır (Genç, 2016; Gülsoy, 2019; Özcan, 2017).

Çocuk oyunlarının başka bir etkeni, sosyoekonomik sınıfların varlığıdır. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ailelerin çocukları, masa üzerinde oynanan dama gibi oyunları da oynama fırsatı bulmuştur (Genç, 2016). Yeni çağda, çocuklar ve çocuk oyunları daha fazla kabul görmüş, oyunun sadece boş zamanı değerlendirmek için değil, aynı zamanda çocukların yaşamlarında vazgeçilmez bir unsurlar olduğu vurgulanmıştır (Tuğrul ve Metin, 2006). Orta sınıftaki ailelerin, özellikle erkek çocuklarının resmi bir eğitim almalarını talep etmeleri sonucunda erkek çocuklar için okullaşma yaygınlaşmıştır. Bu dönemde, oyunla ilgili yeni keşifler yapılmış ve oyunun öğrenme ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Locke (1632-1704), oyunun zihinsel bir etkinlik olduğunu açıklamış ve derslerin daha çekici olması için oyunun kullanılabilirliğinden bahsetmiştir (Ökcün Akçamuş, 2019).

Son dönemde, bilim ve teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte, çocukların ebeveynlerine yardım etme sürecinden okul hayatına geçiş yapmaları ve eğitilmiş bireyler olarak yetiştirilmeleri önem kazanmıştır. Bu bağlamda, eğitimciler çocukları daha detaylı bir şekilde gözlemleyerek çocukluk dönemini yeniden keşfetmeye çalışmışlardır. Bu süreçte, oyunun bir gözlem aracı olarak kullanılması gerekliliği ortaya çıkmıştır (Erkut, Balcı ve Yıldız, 2017).

Oyun kavramı, sadece nicel değil, aynı zamanda nitel bir değişim göstermiş ve geleneksel masaüstü oyunları ile birlikte teknolojinin etkisiyle ortaya çıkan sanal oyunlar da bu dönemde ön plana çıkmıştır. 20. yüzyılın sonlarına doğru çocukların tercih ettiği oyunlara bakıldığında, grup oyunlarından bireysel oyunlara geçişin yaşandığı ve çocukların teknolojik oyunları daha çok benimsediği gözlemlenmiştir (Aytaş ve Uysal, 2017). Bu

gelişmeler, çocukların eğitim süreçlerinde oyunun etkili bir araç olarak kullanılmasının önemini vurgulamaktadır. Oyunlar, çocukların hem sosyal becerilerini geliştirmelerine hem de teknolojik yetkinlik kazanmalarına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, eğitimcilerin çocukları doğru bir şekilde gözlemleyerek oyunları eğitim süreçlerine entegre etmeleri, çocukların hem eğlenirken hem de öğrenirken gelişmelerine olanak tanıyacaktır.

Oyun, eğlenceli, spontane ve dıştan gelen amaçlarla değil, bireyin kendi isteğiyle gerçekleştirdiği bir etkinlik olarak tanımlanabilir. Piaget'e göre, oyun düşüncenin ilkel bir işlevidir ve genellikle haz için yapılır (Yavuzer, 2006).

Yetişkinler için oyun, sıradanlıktan kurtulma anlamına gelirken, çocuklar için oyun öğrenme şekli, uğraş ve bir şeyleri yaparak tekrar tekrar deneme pratiğidir. İlkel toplumlarda yetişkinlerin uğraşları sınırlıdır ve çocukların oyunları, ebeveynlerinin dünyasındaki faaliyetleri taklit eder. Ancak günümüzde kız çocukları ev hanımı olmak zorunda değiller ve erkek çocukları da babalarının izinden gitmek zorunda değiller. Bu nedenle, çocuklara, onların anlayabileceği farklı deneyim çeşitlerini sunmak önemlidir (Arnold, 1995).

Çocukların oyunlarında, geleneksel cinsiyet rollerine dayalı sınırlamalardan uzaklaşmalarına ve kendi benliklerini keşfetmelerine izin veren deneyimlerin sağlanması, onların kişisel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunabilir. Oyun, çocukların özgünlüklerini ortaya çıkarmaları ve kendi ilgi alanlarını geliştirmeleri için bir platform sağlayabilir.

Freud, çocuğun duygusal dünyasını oyunlar aracılığıyla ortaya çıkardığı fikrini ilk defa ortaya atmıştır. O, fantezi davranış ve oyun arasındaki ilişkiyi kavramış ve çocukların oyunlarında bilinçdışı arzularını ifade ettiklerini belirtmiştir. Erikson da psikanalitik teoriyi kullanarak, çocuğun kişilik gelişimi ile oyun arasında bir bağlantı kurmuş ve çocuğun oyunun psikososyal

gelişimi üzerinde büyük bir etkisi olduğunu vurgulamıştır (Başal, 2010).

Çocuk, oyunlar aracılığıyla duyularını geliştirir ve yeteneklerini ortaya çıkarır. Oyun, çocuk için en doğal öğrenme biçimidir. Oynayan çocuk, kendi dünyasını kurma özgürlüğüne sahiptir. Oluşturduğu oyun düzenine müdahale edildiğinde veya yaptığı işin anlamını değiştirdiğinizde, çocuk tepki gösterebilir, çünkü oyun, onun için kişisel bir ifade biçimidir. Çocuk, oyun aracılığıyla hayal dünyası ile gerçek dünya arasında bir köprü kurar ve bu iki dünya arasında bağlantı kurar. Oyun, çocuğa kısıtlamalardan uzaklaşıp kendi başına kararlar almanın keyfini yaşatır; bu nedenle, çocuğun özgürlüğüne dair bir deneyim sunar (Yörükoğlu, 2004).

3. OYUNUN GELİŞİM ÜZERİNE ETKİSİ

Oyun, çocukların farklı perspektifler kazanmasına, hayal güçlerini geliştirmelerine, çeşitli duyguları deneyimlemelerine ve arkadaş grupları içinde sosyal kurallara uymayı öğrenmelerine olanak tanır. Ayrıca, oyun fiziksel olarak kas ve kemik yapılarının gelişmesine, kelime dağarcığının zenginleşmesine katkı sağlar (Bekmezci ve Özkan, 2015).

Oyunun gelişimsel etkileri incelendiğinde, çocukların dil, sosyal-duygusal, motor, bilişsel gelişim alanlarını ve öz bakım becerilerini desteklediği görülmektedir. Ailelerin çocuk gelişiminde oyunun önemini anladığı, okul öncesi öğretmenlerinin ve yöneticilerinin oyunun çocuk gelişimi üzerinde olumlu etkilerinin farkında olduğu ortaya çıkmaktadır (Kaytez ve Durualp, 2014). Bu nedenle, oyunun özel eğitimde etkili bir yöntem olarak kullanılabileceği vurgulanmaktadır.

Oyun, çocuğun fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini desteklemenin yanı sıra, yetişkinlikte gereken

eylemlere hazırlık yapmasını sağlayan bir araçtır (Barnett, 2018). Çocuk, oyun oynarken dikkatini yoğunlaştırma becerisi kazanır ve bu deneyimi günlük yaşantısına aktararak dikkatini bir noktada toplama yeteneği geliştirir (Canlı, 2014). Çocukluk döneminde oynanan oyunlar, çocukların gelişimini olumlu yönde desteklediği için eğitimciler, oyunu çocukların eğitim sürecinde bir araç olarak kullanmaktadır (Arslan ve Dilci, 2018). Oyun, çocuğun tüm gelişim ihtiyaçlarını karşılamakta ve özellikle sinir sistemini olumlu yönde etkilemektedir (Çakırer Özservet, 2015). Bu bağlamda, oyunun çocukların yaşamsal becerilerini geliştirmesi ve genel gelişimlerine olumlu katkıda bulunması önemli bir rol oynamaktadır.

Çocuk, temel gereksinimlerinden biri olan oyunu bir bütün olarak görmektedir (Çakırer Özservet, 2015). Çocuğun gelişimsel olarak sağlıklı bir şekilde büyüyebilmesi için bu temel gereksinimlerinin karşılanması önemlidir. Oyun, çocuğun gelişiminde kritik bir rol oynar (Bekmezci ve Özkan, 2015). Oyun oynarken, çocuğun bilişsel gelişimi desteklenir, günlük yaşantısında gereken sosyal becerileri deneyimler ve duygularını ifade edebilmesi için bir platform sunar. En önemlisi, çocuk bu süreci eğlenceli bir şekilde geçirir ve oyun, çocuğun yaratıcılığını ortaya çıkarabilmesi için gerekli ortamı sağlar (Türkoğlu, 2016).

Çocuklar, oyun sürecinde bedenlerini etkin bir şekilde kullanarak bilişsel fonksiyonlarını geliştirirler. Aynı zamanda, toplumda yazılı olmayan kuralları anlamlandırarak toplumsal rolleri ve davranışları deneyimleyerek kişilik ve karakter yapılarını oluştururlar (Arslan ve Dilci, 2018). Oyun, çocukların kendi dünyalarını keşfetmeleri, öğrenmeleri ve büyümeleri için kapsamlı bir araçtır.

3.1.Oyunun Çocuğun Fiziksel Gelişimine Etkileri

- ***Büyük ve küçük kaslarını geliştirir:*** Oyun sırasında yapılan çeşitli aktiviteler, çocuğun hem büyük hem de küçük kaslarını güçlendirmesine yardımcı olur.
- ***Hareketlerin tekrarıyla performans artar:*** Oyun esnasında gerçekleştirilen hareketlerin tekrarı, çocuğun motor becerilerini geliştirerek performansını artırır.
- ***Yürüme, koşma, atlama gibi eylemleri içeren oyunlar:*** Bu tür oyunlar, solunum, dolaşım, sindirim ve boşaltım sistemlerinin düzenli bir şekilde çalışmasını sağlar.
- ***Uykunun düzenlenmesine katkı sağlar:*** Oyun, çocuğun gün içinde enerji harcamasını teşvik eder ve bu da uykusunun düzenli hale gelmesine yardımcı olur.
- ***Hareket eden çocuğun iştahını açar:*** Aktif bir şekilde oyun oynamak, çocuğun enerji harcamasına neden olarak iştahını açar ve sağlıklı bir beslenme düzenini destekler (Seyrek ve Sun, 1991).

3.2. Oyunun Çocuğun Psiko-Motor Gelişimine Etkileri

- ***Organlar arasında eşgüdüm ve denge sağlanır:*** Oyunlar, çocuğun bedeni üzerindeki organların birbirleriyle uyumlu bir şekilde çalışmasını ve denge sağlamasını destekler.
- ***Motor becerilerde esneklik ve çeviklik sağlanır:*** Oyunlar, çocuğun motor becerilerini geliştirerek esneklik ve çeviklik kazanmasına yardımcı olur.
- ***Büyük ve küçük kas gelişimini destekler:*** Oyunlar, hem büyük kasların hem de küçük kasların güçlenmesine katkıda bulunarak genel kas gelişimini teşvik eder.
- ***Güç, hız, eşgüdüm, esneklik gibi kavramları kazanır:*** Oyunlar, çocuğun güç kazanması, hızlı tepki verme yeteneği geliştirmesi, eşgüdüm becerilerini artırması ve esneklik kazanmasına olanak tanır (Ellialtıoğlu, 2005).

3.3. Oyunun Çocuğun Duygusal Gelişimine Etkileri

- ***Ruhsal sorunları ortaya çıkarmasını sağlar:*** Oyun, çocuğun içsel dünyasını ifade etmesine ve ruhsal sorunlarını anlamasına yardımcı olur.
- ***Sevgisini ve mutluluğunu ifade etmeyi kolaylaştırır:*** Oyun, çocuğun duygusal ifade becerilerini geliştirerek sevgisini ve mutluluğunu daha rahat bir şekilde ifade etmesine olanak tanır.
- ***Duygusal tepkilerini denetim altına almayı öğretir:*** Oyunlar, çocuğun duygusal tepkilerini kontrol etmeyi öğrenmesine yardımcı olarak saldırganlıktan uzaklaşmasına katkıda bulunur.
- ***Sevgi ihtiyacını karşılar:*** Oyun, çocuğun sevgi ihtiyacını karşılamak için bir platform sağlar.
- ***Ben-merkezciliğinden uzaklaşmayı öğretir:*** Oyun, çocuğun ben-merkezcilikten uzaklaşarak başkalarıyla etkileşim kurmasına ve empati geliştirmesine destek olur.
- ***Kendine güven duymayı öğrenir:*** Oyun, çocuğun başarılar elde etmesini, sorumluluk almasını ve kendi yeteneklerine güven duymasını teşvik eder (Aral ve ark., 2003).

3.4. Oyunun Çocuğun Sosyal Gelişimine Etkileri

- ***Toplum içine katılmayı ve topluma uyum sağlamayı öğrenir:*** Oyun, çocuğa toplumsal normlar içinde nasıl davranması gerektiğini öğretir, topluma entegre olmayı ve uyumu sağlamayı destekler.
- ***Cinsiyet rolünü idrak eder:*** Oyunlar, çocuğa cinsiyet rollerini anlama ve bu rolleri deneyimleme fırsatı sunar.
- ***Ben ve diğeri kavramını öğrenir:*** Oyunlar aracılığıyla çocuk, kendi bakış açısını anlamayı ve başkalarının bakış açılarını takdir etmeyi öğrenir.

- ***Hak ve özgürlükleri korurken başkasının hak ve özgürlüklerine saygı göstermeyi öğrenir:*** Oyunlar, çocuğa kendi hak ve özgürlüklerini savunurken diğerlerine saygı göstermeyi öğretir.
- ***Yardımlaşma, paylaşma, iş birliği becerileri gelişir:*** Oyunlar, çocuğun sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olarak yardımlaşma, paylaşma ve iş birliği yeteneklerini güçlendirir.
- ***Doğa ve insan sevgisi gibi etik değerleri kavrar:*** Oyunlar, çocuğa etik değerleri anlama ve değerlendirme fırsatı sunar, bu değerler arasında doğa ve insan sevgisi gibi önemli kavramları kavramasına yardımcı olur.
- ***Canlıları korumayı öğrenir:*** Oyunlar, çocuğa empati geliştirme ve başkalarına karşı sorumluluk duygusu kazanma fırsatı vererek canlıları koruma değerini öğretir (Aral ve ark., 2003).

3.5. Oyunun Çocuğun Zihinsel Gelişimine Etkileri

- ***Ağırlık, renk, şekil, boyut, mekân, uzaklık gibi kavramları öğrenir:*** Oyunlar, çocuğun çeşitli kavramları algılamasını ve anlamasını sağlayarak zihinsel gelişimine katkıda bulunur.
- ***Nesneleri adlandırmayı ve kullanmayı öğrenir:*** Oyunlar, çocuğa nesneleri tanıma, adlandırma ve kullanma becerilerini kazandırarak dil gelişimine katkıda bulunur.
- ***Problem çözmeyi öğrenir:*** Oyunlar, çocuğa karşılaştığı problemleri çözme yeteneği kazandırarak zihinsel becerilerini geliştirir.
- ***Mantık yürütmeyi, sebep-sonuç ilişkilerini öğrenir:*** Oyunlar, çocuğun mantık yürütme becerilerini geliştirir ve sebep-sonuç ilişkilerini anlamasına yardımcı olur.

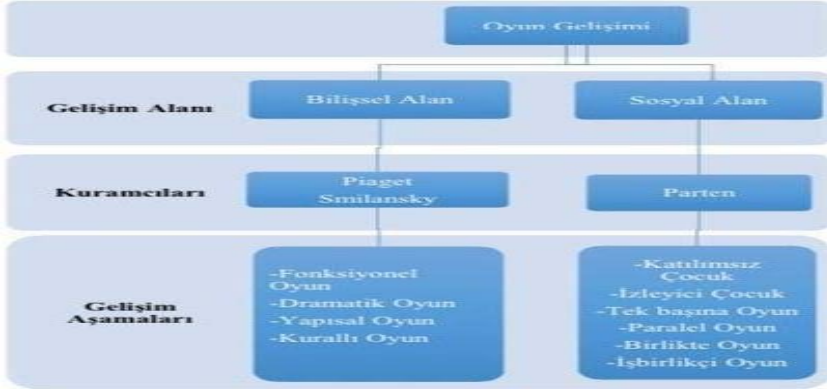
- ***Hatırlama gücünü, dikkat süresini geliştirir:*** Oyunlar, çocuğun hafıza gücünü artırır ve dikkatini daha uzun süre yoğunlaştırabilmesini sağlar.
- ***Soyut düşünme becerisi kazandırırken yaratıcılığı geliştirir:*** Oyunlar, çocuğun soyut düşünme yeteneğini geliştirir ve aynı zamanda yaratıcılığını ortaya çıkarmasına olanak tanır (Ellialtıoğlu, 2005).

3.6. Oyunun Çocuğun Dil Gelişimine Etkileri

- ***Yeni kelimeler kazanır, kelime haznesi genişler:*** Oyunlar, çocuğun yeni kelimeler öğrenmesini sağlar ve kelime haznesini genişletir.
- ***Dinlemeyi ve soru sormayı öğrenir:*** Oyunlar, çocuğun iletişim becerilerini geliştirerek dinlemeyi ve soru sormayı öğrenmesine katkıda bulunur.
- ***Doğaçlama yapmayı, tonlama ve vurgulamaları öğrenir:*** Oyunlar, çocuğun doğaçlama yeteneğini geliştirir ve iletişimde tonlama, vurgulama gibi dilbilgisel unsurları öğrenmesine yardımcı olur.
- ***Güzel Türkçe kullanmayı öğrenir:*** Oyunlar, çocuğa güzel Türkçe kullanma becerisi kazandırarak dilin doğru ve etkili bir şekilde kullanılmasına yönlendirir (Ellialtıoğlu, 2005).

4. ÇOCUĞUN GELİŞİMİNE BAĞLI OYUN AŞAMALARI

Oyun, çocuğun gelişiminde önemli bir alandır. Bu alanda çeşitli araştırmalar yürütülmüş ve literatürde çeşitli sınıflamalar yapılmıştır. Bu sınıflamalar yapılırken çocuğun çeşitli gelişim alanları temel alınmıştır. Bunlar bilişsel gelişim alanı ve sosyal gelişim alanıdır (Şen, 2012).



Oyun gelişimi Şekil 1’de de görüldüğü gibi oyun aşamaları bilişsel oyun aşamaları ve sosyal oyun aşamaları olarak sınıflandırılmıştır (Şen, 2012).

4.1.Bilişsel Oyun Aşamaları

Piaget, bilişsel gelişimiyle bağlantılı olarak üç aşamada ele aldığı oyun evreleri hakkında şu bilgileri sunmuştur: İlk olarak, uygulamalı oyun dönemi (0-2 yaş) çocuğun temel duyuşsal ve motor becerilerini geliştirdiği bir evredir. Ardından sembolik oyun dönemi (2-11 yaş) gelir, bu aşamada çocuk, semboller aracılığıyla düşünmeye başlar ve hayal gücünü kullanarak oyunlarını zenginleştirir. Son olarak, kurallı oyun dönemi (11-12 yaş) çocuğun sosyal becerilerini geliştirdiği bir aşamadır. Piaget, bu oyun evrelerinin çocuğun bilişsel gelişimi ile paralellik gösterdiğini vurgulamıştır (Aral ve ark., 2001).

- **Uygulamalı oyun aşaması:** 0-2 yaş aralığındaki çocuklar, Piaget tarafından işlevsel oyun olarak tanımlanan bir aşamada bulunurlar. Bu dönemde, çocuklar kendi bedenleri ve çevrelerindeki nesnelerin işlevlerini keşfetmeye büyük bir merak içindedirler (Dönmez, 1992). Örneğin, ses çıkaran bir oyuncak kullanarak çocuk, oyuncaktan çıkan sesi fark eder ve bu sesi tekrarlamak için oyuncakla etkileşimde bulunabilir. Bu aşamada çocuklar, tekrarlı davranışlar yoluyla çevrelerindeki nesneleri ve kendi bedenlerini anlamaya başlarlar.

- **Sembolik oyun aşaması:** Piaget, 2-12 yaş aralığını kapsayan oyun gelişimi aşamalarını üç bölümde ele almıştır. İlk aşama, 2-4,5 yaşları arasındaki dönemi içerir. Bu dönemde çocuklar, oyunlarını çevrelerindeki kişilerin rollerini taklit ederek kolayca oluştururlar. Örneğin, bir çocuk annesinin yemek yapma veya babasının gazete okuma davranışlarını taklit ederek oyun oynayabilir. Daha sonraki aşama, 4,5-8 yaş aralığındaki dönemi içerir. Bu aşamada çocuklar, hayali oyunlardan daha gerçekçi oyunlara doğru bir geçiş yapmaya başlarlar. Oyunlarında daha somut ve gerçek hayata daha yakın unsurları içermeye başlarlar. Son aşama ise 7-12 yaş aralığındaki sembolik oyunları içerir. Bu dönemde çocuklar, gerçekçi oyunlara yönelirken oyun tarzları daha belirgin bir sembolik hal alır. Oyunlarında semboller, kurallar ve soyut kavramlar daha önemli bir rol oynar.

- **Kurallı oyun:** Piaget çocukların zihinsel gelişimlerinin ilerlemesiyle birlikte oyun aşamalarında da gelişimler olduğunu ileri sürmüştür. Duyu- motor dönemiyle devinimsel hareketler zihinsel beceriyi destekler ve zamanla çocuğun hayali oyunları kurallı oyunlara doğru bir gelişim gösterir. 12 yaşından sonra görülen bu oyun aşamasında çocuklar rekabetçi bir ortamda kurallara uyarak oyun becerisi kazanırlar (Sevinç, 2009).

4.2. Smilansky'nin oyun aşamaları

Smilansky (1968), yaptığı çalışmalarda Piaget'nin oyun aşamalarını daha geniş bir perspektifle ele almıştır. Bilişsel gelişim aşamalarını dört farklı evrede inceleyen Smilansky'nin oyun evreleri, her biri farklı özelliklere ve yapıya sahip olan aşamalardır (Sevinç, 2004).

- **Sembolik oyun:** Bu oyun aşamasında çevresine olan ilgisi yüksek olan çocuk, materyalleri belirli amaçlara uygun bir şekilde kullanır. Sembolik oyun yoluyla çocuğun dil ve fiziksel becerileri gelişir, bu da çocuğun diğer aşamalardaki becerileri kazanmasına katkı sağlar (Sevinç, 2004). Örneğin, çocuğun makas kullanarak kağıt kesmesi veya kum merkezinde kürek kullanarak kum kazması bu aşamaya örnek olarak verilebilir.

- **Yapı-inşa oyunları:** Oyunun bu evresi, çocukların nesneleri kullanarak ürünler inşa ettikleri aşamadır (Sevinç, 2004). Bu aşamaya örnek olarak, okul öncesi dönemdeki bir çocuğun, sınıfındaki minyatür hayvanlar ve bloklar kullanarak bir hayvanat bahçesi tasarlaması gösterilebilir.

- **Dramatik oyun:** Çocuğun belirli bir hedef doğrultusunda hayal gücünü kullanarak oyunlar oynadığı dönemi ifade eden bir aşamadır (Dönmez, 1992). Okul öncesi dönemdeki çocuklar, oyun merkezinde bulunan evcilik oyuncakları aracılığıyla bebeğini besleyerek bu oyun aşamasını deneyimleyebilirler. Hem kullanılan materyaller hem de oynanan oyun, çocuğun gelişimine katkı sağlayacak bir amaç taşır (Parlak Rakap ve Rakap, 2016).

- **Kurallı oyun:** Bu oyun aşamasında, çocuklar belirli kurallara uymayı öğrenerek sorumluluk alırlar. Bu durum, çocukların sorumluluk alma becerilerinin olumlu bir şekilde gelişmesine katkı sağlar. Çocukların yaşları ilerledikçe, oyunlardaki kurallara bağlılık düzeylerinde değişiklikler gözlemlenebilir. Yapılan araştırmalar, çocukların yaşları arttıkça kurallı oyunlarda oyun kurallarına daha fazla bağlılık gösterme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Seviç, 2009). Bu tür oyunlar, çocuklara sorumluluk alma ve kurallara uyma gibi çeşitli beceriler kazandırmaktadır. Ayrıca, çocuklar oyunu kazandıkları veya kaybettikleri durumlarda nasıl bir tutum sergilemeleri gerektiğini, kurallı oyunlar aracılığıyla öğrenirler (Parlak ve ark., 2016).

4.3. Sosyal Oyun Aşamaları

1932 yılında Mildred Parten, okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği gözlemler sonucunda, çocukların oyun katılım aşamalarını altı evrede incelemiştir. Bu evreler sırasıyla "hiçbir oyuna katılmama, yalnız oyun, izleme, paralel oyun, birlikte oyun ve iş birlikçi oyun" olarak belirlenmiştir. Parten, çocukların yaşları ilerledikçe, oyun katılımlarının basitten daha karmaşık bir seviyeye doğru evrim gösterdiğini ortaya koymuştur. Gözlemleri, çocukların sosyal

becerilerini geliştirerek, yaşlılarıyla etkileşimlerinin ve iletişimlerinin arttığını göstermiştir. Bu bağlamda, "Birlikte ve İş Birlikçi Oyun" gibi sosyal oyun davranışlarının çocukların yaşları büyüdükçe arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

• **Katılımsız oyun:** Bu oyun aşamasında, çocuk genellikle hareketli ve aktif olmasına rağmen, çevresine karşı ilgisizdir. İzleyici konumunda olan çocuk, diğer oyun oynayan çocuklarla konuşabilir, ancak kendisinin oyunun içinde aktif bir şekilde yer almadığı bir aşamadır.

• **Tek başına oyun:** Bu dönem, genellikle 2 ila 2,5 yaş arasındaki çocukların bireysel olarak oyuncaklarıyla oynadığı ve sosyal etkileşimin daha düşük seviyede olduğu bir aşamayı temsil eder (Aksoy ve Çifçi, 2022).

• **Paralel oyun:** 2,5 ile 3 yaş arasındaki çocuklar, benzer oyuncaklarla aynı ortamda oynarlar, ancak bu aşamada oyunları sırasında iletişim ve paylaşım konusunda kısıtlıdır. Paralel oyun, çocukların diğer yaşlılarıyla aynı ortamda oyun oynamalarını ifade eder, ancak bu sırada sosyal etkileşim genellikle sınırlıdır (Berk, 2015).

• **Birlikte oyun:** Bu oyun evresinde çocuklar aynı ortamda bulunsa da, farklı oyunlar oynarlar. Paralel oyunlara kıyasla, bu aşamada çocuklar arasındaki etkileşim daha yoğun bir şekilde gerçekleşir (Aksoy ve Çifçi, 2022).

• **İşbirlikçi oyun:** Parten tarafından belirtilen gelişmiş oyun aşaması, işbirlikçi oyun olarak adlandırılmıştır. Bu aşama, bir grup çocuğun aynı amaç doğrultusunda ortak bir oyuncakla oynadığı bir oyun dönemidir (Parten, 1932). Bu oyun aşaması, özellikle üç yaş ve daha büyük çocukları kapsayan, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik bir. Parten, çocukların oyun aşamalarının sosyallikten uzak bir şekilde başlayıp daha sonra daha sosyal oyunlara evrildiği tezini savunmuştur (Aksoy ve Çifçi, 2022). İşbirlikçi oyun aşamasında, çocuklar ortak bir hedefe yönelik olarak bir araya gelirler. Örneğin, kum masasında oynayan çocuklardan bazıları kovayı tutabilirken, diğerleri kürek kullanarak kum doldurabilir. Aynı şekilde, blok merkezinde

oynayan çocuklar birbirleriyle malzeme alışverişi yaparak ortak bir ürün inşa edebilirler (P. Rakap ve Rakap, 2016).

KAYNAKÇA

- Aksoy, B., Çifçi, H. (2020). Erken çocukluk döneminde oyun. Pegem Akademi Bilimler Dergisi, 21 (1), 1-12.
- Aral, N., Baran, G., Erdoğan, S., ve Pedük, Ş. (2003). Eğitimde Drama (2. Baskı). İstanbul: YAPA Yayınları.
- Arnold A. (1995). Çocuğunuz ve Oyun. İstanbul:Denge Yayınları.
- Arslan, A. (2017). Geçmişten Günümüze Uzanan Süreçte Oyun ve Oyuncaklardaki Farklılaşmanın İncelenmesi (Sivas İli Örnekleme). International e-Journal of Educational Studies, 1 (2), 69-87.
- Arslan, A. ve Dilci, T. (2018). Çocuk Oyunlarının Çocukların Gelişim Alanlarına Yönelik Etkilerinin Geçmiş ve Günümüz Bağlamında İncelenmesi (Sivas İli Örnekleme). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 28(1), 47-59.
- Ashiabi, G. (2007). Play In The Preschool Classroom: Its Ocioemotional Significance And The Teacher's Role İn Play. Early Childhood Education Journal, 35(2), 199-207.
- Aytaş, G. ve Uysal, B. (2017). Oyun Kavramı ve Sınıflandırılmasına Yönelik Bir Değerlendirme. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15(1), 675- 690.
- Barnett, E. H. (2018). Three Evidence-Based Strategies That Support Social Skills And Play Among Young Children With Autism Spectrum Disorders. Early Childhood Education Journal, 46, 665–672.

- Başal, H. A. (2010). Geçmişten Günümüze Türkiye’de Geleneksel Çocuk Oyunları. İstanbul:Morpa
- Bekmezci, H. ve Özkan, H. (2015). Oyun ve Oyuncağın Çocuk Sağlığına Etkisi. İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi, 5(2), 81-87.
- Berk, L. E. (2015). Çocuk gelişimi. (Çev. A. Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi.
- Blasi, M., Hurwitz, S. C. and Hurwitz, S. C. (2012). To Be Successful-Let Them Play! (For Parents Particularly). Childhood Education 79 (2), 101-102.
- Canlı, G. A. (2014). Gelişen Dünyada Çağdaş Çocuk Oyun Alanları. Yüksek Lisans Tezi. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi.
- Chalid, İ., Kamil, A. I. And Meliza, R. (2021). Ethnographic Study on the Existence of Traditional Game In Lhokseumawe City. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 495, 252-256.
- Çakırer Özservet, Y. (2015). Çocuk Dostu Belediyecilik. İller ve Belediyeler Dergisi, 1(802), 38-43.
- Dönmez, N. B. (1992). Oyun kitabı: Üniversite çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü ve kız meslek lisesi öğrencileri için. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Ellialtıoğlu F. M. (2005). Oyun ve Oyun Örnekleri. İstanbul:YA-PA Yayın.
- Erbay, F., Ömeroğlu, E., Özyürek, A., ve Yayla Ceylan, Ş. (2015). Okul Öncesi Eğitimde Drama Uygulamaları (7. baskı). Ankara:Eğiten Kitap.
- Erkut, Z., Balcı, S. ve Yıldız, S. (2017). Tarihsel Süreç İçinde Çocuk. Çocuk ve Medeniyet Dergisi, 2(3), 17-28.

- Genç, Ö. (2016). Çocukların Orta Çağ Avrupa"sındaki Yeri. Vakanüvis Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi, 1(1), 241-261.
- Gökşen, C. (2014). Oyunların Çocukların Gelişimine Katkıları ve Gaziantep Çocuk Oyunları. Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi, 52, 229-259.
- Gülsoy, S. (2019). Oyun, Kültür ve Zaman/Game, Culture And Time. Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 62, 317-337.
- Hughes, B. (2002). A Playworker's Taxonomy of Play Types. London: 2nd Edition.
- Kaytez, N., ve Durualp, E. (2014). Türkiye'de Okul Öncesinde Oyun İle İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014(2), 110-122.
- Kolcu, Ş. (2014). Farklı Bilişsel Tempodaki Çocukların Oyun Davranışlarının ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Metin, P. (2003). Geleneksel Oyun Alanı Ekipman Tasarımının Çocukların Gelişim Gereksinimlerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Ökcün-Akçamuş, M. (2019). Oyun Öğretimi 1- Oyunun Tarihçesi. Erişim Tarihi: 20.10.2023,
- Önder, B. A. (2021). Reklam Kampanyalarında Etkileşimli İletişimin Silahı: Oyunlaştırma. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 1-40.
- Özcan, Ö. (2017). Orta Çağ'dan Erken Modern Döneme Çocukluğun Tarihsel Gelişimi. Çocuk ve Medeniyet Dergisi, 2(4), 91-126.

- Özmutlu, İ. ve Eroğlu, B. (2019). Çocuk ve Oyun. Umut Canlı, Cüneyt Taşkın ve Çalık Veli Koçak (Ed.), Çocuklar İçin Spor Eğitimi içinde (189-220). Ankara: Gazi.
- Özyürek, A. (2019). Yakın Geçmişte Çocukların Oynadıkları Oyun ve Oyuncaklar. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (37), 105-119.
- Parlak, R. A. ve Rakap, S. (2016). Oyunun türleri ve çeşitli örnekler. (ed. Gülay Ogelman). Yaşamın ilk yıllarında oyun: oyuna çok yönlü bir bakış açısı. Ankara: Pegem Akademi.
- Parten, M. B. (1932). Social participation among pre-school children. The Journal of Abnormal and Social Psychology, 27 (3), 243–269.
- Pyle, A. ve Danniels, E. (2015). Using A Picture Book To Gain Assent In Research With Young Children. Early Child Development and Care, 1–15.
- Scott-McKie, L. ve Casey, T. (2018). Play Types Toolkit. Bringing More Play Into The School Day, Edinburgh: Scottish Government and Play Scotland.
- Sevinç, M. (2009). Erken çocukluk gelişimi ve eğitiminde oyun. İstanbul: Morpa.
- Seyrek, H. ve Sun M. (1991). Okulöncesi Eğitimde Oyun. İzmir: Müzik Eserleri Yayınları.
- Sezgin, S. (2016). İnsan ve Oyun: Oyunların Dünü, Bugünü, Yarını. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, Çanakkale.
- Şen, M. (2012). Erken çocukluk eğitiminde oyun ve önemi. İ. H. Diken. (Ed.) Erken çocukluk eğitimi. Ankara: Pegem Akademi.

- Tuğrul, B. (2018). Oyunun Gücü. Ayşe Belgin Aksoy (Ed.), Çocuk ve Oyun içinde (12-31). Ankara: Hedef.
- Türkoğlu, B. (2016). Oyun Temelli Bilişsel Gelişim Programının 60-72 Aylık Çocukların Bilişsel Gelişimine Etkisi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi.
- Yavuzer, H. (2006). Çocuğunuzun İlk 6 Yılı (21. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, M. ve Erduran, N. (2015). Oyun Dünyam Dünyam Oyun: Çocuk Oyunları El Kitabı. Ankara: Eğiten Kitap.
- Yörükoğlu, A. (2004). Çocuk Ruh Sağlığı (27. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

TAURİN TÜKETİMİ VE EGZERSİZ PERFORMANSI¹

Kaan AKALP²

Şerife VATANSEVER³

1. GİRİŞ

Günümüzde spor ve egzersiz kültürünün yaygınlaşmaya başlaması ile birlikte performansı ve antrenman adaptasyonlarını kolaylaştırabilen, kompleks içeriğe sahip antrenman öncesi besin desteği ürünlerinin popülaritesi giderek artmaktadır. Taurin aminoasidi, sporcular tarafından kullanımının sağlık açısından güvenli olduğu besin desteklerinden biridir. Taurin ülkemizde bazı süper marketler ve besin destek ürünleri mağazalarında tüketiciye arz edilmektedir. Taurin hem tek başına bir antrenman öncesi ürün hem de kompleks içerikli ürünlerin içerisinde atletik performansı arttırmak amacı ile yer almaktadır. Bu bölümde Taurin kullanımının sportif performansla etkileri tartışılacaktır.

2.1. Taurin

Sülfür içerikli şartlı bir aminoasit olan taurin, ergojenik faydaları bulunduğu iddiası ile enerji içeceklerinde ve gıda takviye ürünlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Rutherford, Spriet, & Stellingwerff, 2010). Taurin aminoasidi doğada balık ve deniz ürünlerinde yoğun miktarda bulunur (Murakami, 2014).

¹ Bu çalışma “Taurinin akut egzersiz performansı ve toparlanmaya etkisi” adlı Yüksek Lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

² University of Coimbra, Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, CIDAF-FCDEF-UC, dakalp@hotmail.com. ORCID: 0000-0001-7428-3873

³ Prof. Dr. Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, serife@uludag.edu.tr ORCID: 0000-0003-4722-5197.

Memelilerde ise bol miktarda iskelet kaslarında, lökositlerde ve kalpte (Rutherford, Spriet, & Stellingwerff, 2010) bulunmasının yanı sıra aortta da en fazla miktarda bulunan ikinci amino asit türü olduğu ifade edilmektedir (Murakami, 2014).

2.2. Taurinin Etkileri

Taurin, safra asidi konjugasyonu, ozmo regülasyonu, anti oksidasyon, hücre içi iyon düzenlenmesi ve immün modülasyon gibi görevlerde rol oynar. Yaşlanma ile bazı dokulardaki konsantrasyonu düştüğü bilinen (Scicchitano & Sica, 2018) taurin epidemiyolojik çalışmalarda düzenli kullanımının kardiyovasküler rahatsızlıkların gelişim riskini azalttığı ifade edilmiştir (Murakami, 2014).

2.2.1. Taurinin anti oksidan etkisi. Düzenlenen çalışmalarda taurin amino asidi özellikle oksidan seviyesinin yüksek olduğu dokularda yoğun olarak tespit edilmiştir. Keşfedilen bu yoğunluğun taurinin oksidatif stresi engelleme rolünün sebep olduğu düşünülmüştür (Green, Fellman, Eichar, & Pratt, 1991). Bulgulara göre taurin doğrudan anti oksidan etki yapmamaktadır, buna karşın endirekt bir anti oksidan etkisi mevcuttur. Taurin bu endirekt etkiyi anti oksidan savunma sisteminin seviyesini yükselterek gerçekleştirir (Shimada, Jong, Takahashi, & Schaffer, 2015). Bu duruma ek olarak taurin gıda desteği tüketimi, iskelet kaslarında oluşan süper oksit radikallerinin üretimini azaltması ile lipit pre-oksidasyonu ve iltihaplanmada düşüş sağlamıştır. Sıçanlar üzerinde yapılan bu çalışma sonucunda taurinin iskelet kas kasılmasını, oksidatif stresi azaltarak etkilediği sonucuna varılmıştır (Scicchitano & Sica, 2018;Silva, et al., 2011).

2.2.2. Taurinin bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi. Taurin vücudun bağışıklık sisteminin önemli bir bölümünü oluşturan lökositlerin yapısında en bol bulunan amino asittir (Schuller-Levis & Park, 2003). Taurin fagositoz sırasında açığa

çıkan hipoklöröz asidi nötrleyebilir ve bu reaksiyonda taurin , hipokloröz asitten daha az toksik etkiye sahip taurin chloramine dönüştürülerek pro inflamatuvar sitokin üretimini azaltıp bağışıklık sistemine etki edebilir (Scicchitano & Sica, 2018). Bu etki yapılan hayvan çalışmalarında akciğerlerde pro inflamatuvar üretiminde de gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda taurinin doku hasarını inflomasyondan korumak için oluşturulacak terapatik yaklaşımlarda kullanılabilir olduğu düşünülmektedir (Schuller-Levis & Park, 2003).

2.2.3. Taurinin iskelet kası kasılması üzerindeki rolü.

Taurinin iyon kanalları ve kas kasılması üzerinde de rolü olduğu düşünülmektedir (Scicchitano & Sica, 2018). Kas kasılma fizyolojisine göre motor nörondan salgılanan asetil kolin nörotransmitteri kas hücresinde bulunan ve içerisinde kalsiyum iyonlarını barındıran, bağlayıcı kanal ağı sistemi olan sarkoplazmik retikulum uyarılır. Gerçekleşen bu uyarılma sonucunda kalsiyum iyonları kas hücresi içerisinde serbest bırakılır, serbest bırakılan kalsiyum iyonları aktin filamentleri üzerinde bulunan troponine bağlanarak tropomiyozinin çekilmesine ve böylelikle aktin filamentleri üzerinde bulunan aktif bölgelerin ortaya çıkmasına vesile olur. Ortaya çıkan aktif bölgelere ise miyozin başları bağlanır ve böylece kas kasılmış olur. Görsel izah için lütfen şekil 1'e bakınız. Kasın gevşemesi ve eski durumuna dönmesi ise kalsiyum iyonunun sarkoplazmik retikulum üzerinde bulunan kalsiyum pompalarının kalsiyumu tekrar sarkoplazmik retikulüme döndürmesi ile gerçekleşir böylece kas kasılma gevşeme döngüsü tamamlanmış olur (Sönmez, 2002). Bahsedildiği üzere kalsiyumun kas kasılması üzerinde önemli bir etkisi vardır. Sıçanlar üzerinde yapılan bir araştırmada taurinin iskelet kaslarındaki sarkoplazmik retikulümden salınan kalsiyum miktarı ve oranını arttırdığı gözlemlenmiştir (Huxtable & Bressler, 1973) (Scicchitano & Sica, 2018). Yapılan başka bir araştırmada ise taurin verilen

sıçanların kaslarındaki taurin seviyesi %40 artmış ve bu durumla orantılı olarak kuvvetlerinde, dirençlerinde ve toparlanmalarında artış göstermiştir. Aynı çalışmada taurin içeriğini üst seviyelerde artması sıçanların hızlı kasılan(değiştir) kaslarında kasılma, subtetanik ve spesifik kuvvetlerde artış gerçekleştirdiği ifade edilmiştir. Varılan sonuçta artan taurin miktarının yüksek frekanslı vitro uyaranlara karşı kas fonksiyonunu koruduğu belirtilmiştir (Goodman, ve diğerleri, 2009). Bu duruma paralel olarak insanlar üzerinde de araştırma yapılmıştır. Rekreasyon amacı ile egzersiz yapan bireylerde yapılan çalışmada taurinin tip 1 kasların kasılabilir apartlarında kalsiyum hassasiyetini küçük bir miktar arttırdığı ve her iki kastaki kalsiyum oranını arttırdığı belirtilmiştir (Dutka, Lambole, Murphy, & Lamb, 2014). Bu veriler ışığında taurinin iskelet kaslarında yer alan kalsiyumun depolanma kapasitesini arttırıp kas kasılmasına yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Scicchitano & Sica, 2018).

2.2.4. Taurinin kasların koruması üzerindeki rolü.

Taurinin sarkoplazmik kalsiyum salınımını düzenlemesi bu amino asidin kalsiyum bağlantılı sinyal yolları üzerindeki etkisi ile ilişkilendirilmiştir. Hücre içi kalsiyum konsantrasyonunun bozulması proteolitik sistemlerin aktivasyonuna yol açar ve kalpain ve kaspaslar ortaya çıkarak kas atrofisini tetikler. Kalsiyum tarafından aktive edilen kalpain bir çok katabolik süreçle ilgili olup iskelet kaslarında sarkoplazmik retikulum stresi ve kasılabilir doku çüremesi gibi süreçlerde rol aldığı ifade edilmektedir (Scicchitano & Sica, 2018). Sıçanlar üzerinde düzenlenen bir çalışmada akut taurin tüketiminin kalpain aktivasyonunu engellediği belirtilmiştir (Li, Arnold, Pampillo, Babwah, & Peng, 2009). Bu sebepten dolayı taurinin kas erimesine karşı koruyucu bir etkisi de olduğu düşünülmektedir (Scicchitano & Sica, 2018).

3. TAURİN VE EGZERSİZ

Taurin birçok önemli biyolojik süreçte rol oynamaktadır. Bu nedenle egzersiz performansını etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu varsayım nedeni ile birçok besin destek ürünü içerisinde taurin kullanılmaktadır (Waldron, Patterson, & Jefries, 2019). Enerji içeceklerinin kas gücü ve dayanıklılığını, sıçrama performansını ve spora özgü eylemlerin kalitesini artırıcı etkisi, enerji içeceklerinin içerisinde bulunan taurin miktarı ile ilişkilendirilmiştir (Souza, Coso, Casonatto, & Polito, 2017).

3.1 Taurin ve aerobik egzersizler. Yapılan çalışmalarda taurin kullanımı genellikle aerobik dayanıklılık egzersizlerinde bir gelişim sağlamıştır (Waldron M. , Patterson, Tallent, & Jefries, 2018a). Zhang ve arkadaşları(2004), 7 gün boyunca günlük 6 gr taurin yüklemesinin egzersiz süresini %2,6, maksimum oksijen tüketimini %2 arttırdığını gözlemlemiştir (Zhang, et al., 2004). Buna ek olarak alınan 1 gr'lık tek doz taurin 3 km koşu bandında yapılan koşuda zaman-deneme performansını %1.7 arttırmıştır (Balshaw, Bampouras, Barry, & Sparks, 2013). Aynı zamanda Rutherford ve arkadaşlarının düzenlediği bir çalışmada, egzersizden önce tüketilen 1,66 gr'lık taurin, maxVo₂'nin %67'si ile gerçekleştirilen 90 dakikalık bir bisiklet sürüşünde yağ oksidasyonunu %16 arttırmıştır (Rutherford, Spriet, & Stellingwerff, 2010). Bu çalışmayı destekler nitelikte bir bulguda Waldron ve arkadaşlarının çalışmasında da tespit edilmiştir. Kilogram başına tüketilen 0.05 gr'lık taurin, egzersiz toleransını ve kritik güç çıkışını olumlu etkilemiştir. Kritik güç çıkışındaki artış taurinin oksidatif enerji sistemleri üzerindeki etkilerini destekler niteliktedir (Waldron, Patterson, & Jefries, 2019). Buna ek olarak 2 haftalık taurin yüklemesinin kalp rahatsızlığı olan bireylerde egzersiz kapasitesini arttırdığı görülmüştür (Beyranvand, Khalafi, Roshan, Choobineh, AlipourParsa, & Piranfar, 2011) Taurinin aynı

zamanda yüksek ısı ortamındaki egzersizde termo regülasyon sağladığı rapor edilmiştir (Page, Jeffries, & Waldron, 2019).

Tablo 1. Taurinin Aerobik Performans Üzerindeki Etkileri

Yazar	Katılımcılar	Antrenman türü	Taurin miktarı ve tüketimi	Sonuç
Zhang ve ark. (2004)	18-20 yaş arası sağlıklı Sedanter erkek katılımcılar (n=11).	Vo2 maks. Bisiklet ergometresi Sürüş testi.	3gr x2.7 gün boyunca toplam 6 gr taurin.	Egzersiz süresi %2.6 artış göstermiştir. Vo2 maks. %2 artış göstermiştir.
Balshaw ve ark. (2012)	Ortalama 19.9 yaşında sağlıklı antrene olmuş orta mesafe koşucuları (n=8).	3 km koşu bandında maksimal koşu.	1 gr taurin denemeden 2 saat önce tüketilmiştir.	Koşu performansı %1.7 oranında iyileşme göstermiştir.
Rutherford ve ark. (2010)	Ortalama 27.7 yaşında sağlıklı antrene olmuş erkek katılımcılar (n=11).	90 dakikalık Vo2 maks.'ın %65'inde bisiklet ergometresinde sürüş.	1.66 gr taurin denemeden 1 saat önce tüketilmiştir.	Yağ oksidasyonunda %16'lık bir artış gözlemlenmiştir. Performansta anlamlı bir değişim görülmemiştir.
Waldron ve ark. (2019)	Ortalama yaşları 23 olan sağlıklı rekreasyonel aktif erkekler (n=12)	3 dakikalık bisiklet sürüş testi (3 minutes all out test) ve tükeninceye kadar bisiklet sürüşü.	Egzersizden 90 dakika önce 50 mg/kg taurin tüketilmiştir	Taurin akut olarak şiddetli egzersiz toleransını arttırmıştır.
Bevranyard ve ark. (2011)	Yaşlı kalp yetmezliği hastalığı bulunan bireyler. kadınların ortalama yaşları 60.3 (n=14), erkeklerin ortalama yaşları 60.9 (n=15)	Bruce protokolü veya uyarlanmış Bruce protokolü	14 gün boyunca günlük 1.5 gr (3x500mg)	Bireylerin egzersiz sürelerinde %17.5'lik bir artış gözlemlenmiştir

3.2 Taurin ve anaerobik egzersizler. Aerobik egzersizlerin yanında tek doz oral taurin tüketimi güç üzerinde de etki göstermiştir. Warnock ve arkadaşları düzenledikleri çalışmada kilogram başına 0,05 gr tek doz taurinin tekrarlı sprint

performansında orta seviyede bir artışa neden olduğunu, ortalama ve zirve güçte de bir artış yarattığını tespit etmişlerdir (Warnock, Jeffries, Patterson, & Waldron, 2017). Song-Gyu Ra ve arkadaşları ise 2 haftalık taurin yüklemesinin, eksantirik egzersiz sonrası oluşan gecikmiş kas ağrısını azalttığını gözlemlemiştir (Ra, et al., 2015). Ayrıca 2 haftalık ve egzersizi takip eden 3 gün boyunca tüketilen günlük 6 gr taurinin, 2 set 20 tekrarlı maksimal eforla uygulanan dirsek fleksör kas grubuna yönelik unilateral egzersizler sonrası vasküler endotel fonksiyonlar üzerine etkisi gözlemlendiğinde dinlenik durumdayken bu fonksiyonların geliştiği ancak egzersiz kaynaklı akış düzenli dilatasyonda bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir (Ra, Choi, Akazawa, Kawanaka, Ohmori, & Maeda, 2019). Dirsek fleksör kas grubuna yönelik uygulanan 6 setlik bir eksantirik antrenman protokolü sonucu oluşan gecikmiş kas ağrısını gidermede Branched chain amino acid (BCAA) ile taurin kombine edildiğinde BCAA' ya kıyasla daha etkili olmuştur (Ra, et al., 2013). Bu bulguları destekler nitelikte bir çalışmada da, biceps brachii kasına uygulanan 60 eksantirik kasılma sonrası oluşan kas hasarında, taurinin eksantirik egzersizi takiben 3 gün boyunca kilogram başına 0,1 gram tüketilmesi eksantirik egzersiz performansını sonrası toparlanmayı arttırabileceği rapor edilmiştir (McLeay, Stannard, & Barnes, 2017).

Tablo 2. Taurinin Anerobik Performans Üzerindeki Etkileri

Yazar	Katılımcılar	Antrenman türü	Taurin miktarı ve tüketimi	Sonuç
Warnock ve ark. (2017)	Ortalama 20 yaşında sağlıklı Sporcu erkek katılımcılar (n=7).	Wingate testi	50mg/kg taurin egzersizden 1 saat önce.	Taurin wingate tekrarlı sprint performansını orta seviyede arttırmıştır.
Song Gyu Ra ve ark. (2015)	Yaş ortalaması 25 olan rekreatsyonel aktif erkek katılımcı (n=29).	2 set 20 tekrarlı dirsek bükücü kaslara yönelik <u>eksantrik</u> egzersiz (dominant olmayan kol ile)	Egzersizden 2 hafta öncesinden itibaren 18 gün boyunca günlük 3 defa 2 gr taurin tüketilmiştir.	Devamlı Taurin tüketimi gecikmiş kas hasarı belirtilerinde anlamlı oranda bir düşüş sağlamıştır.
Song Gyu ra ve ark. (2019)	20-33 yaş arası sağlıklı sedanter erkekler(n=29)	2 set 20 tekrarlı dirsek bükücü kaslara yönelik <u>eksantrik</u> egzersiz	Egzersizden 2 hafta öncesinden başlayarak egzersizi takiben 3 gün günde 6gr taurin tüketilmiştir.	Taurin tüketimi dinlenlik durumda vasküler endotel fonksiyonunu arttırmıştır. Egzersiz kaynaklı akım aracı diletasyonun düşüşünde etkili olmamıştır.
McLeay ve ark. (2017)	Ortalama yaşları 26.5 olan sağlıklı rekreatsyonel aktif erkekler (n=10)	6 set 10 tekrarlı <u>biceps brachii</u> kasına yönelik <u>eksantrik</u> kasılma (tek kol ile)	Egzersiz takip eden 3 gün boyunca kg başına 0.1 gr taurin kahvaltı ve akşam vemeğinde.	Taurin gecikmiş kas ağrısı belirtilerini azaltmıştır.

KAYNAKÇA

- Barlow, C., & Targum, S. D. (2017, Mayıs). HIPPOCAMPAL NEUROGENESIS : Can it be a Marker for New Antidepressants ? *Psychiatry* , s. 18-20.
- Beyranvand, M. R., Khalafi, M. K., Roshan, V. D., Choobineh, S., AlipourParsa, S., & Piranfar, M. A. (2011). Effect of taurine supplementation on exercise capacity of patients with heart failure. *Journal of Cardiology* , 333-337.

- Green, T., Fellman, J., Eichar, A., & Pratt, K. (1991). Antioxidant role and subcellular location of hypotaurine and taurine in human neutrophils. *Biochimica ec Biophysica Acta* , 91-97.
- Huxtable, R., & Bressler, R. (1973). Effect of Taurine on a Muscle Intracellular Membrane. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)- Biomembranes* , 572-583.
- Li, Y., Arnold, J. M., Pampillo, M., Babwah, A. V., & Peng, T. (2009). Taurine prevents cardiomyocyte death by inhibiting NADPH oxidase-mediated calpain activation. *Free Radical Biology & Medicine* , 51-61.
- McLeay, Y., Stannard, S., & Barnes, M. (2017). The Effect of Taurine on the Recovery from Eccentric Exercise-Induced Muscle Damage in Males. *Antioxidants* , 79.
- Murakami, S. (2014). Taurine and atherosclerosis. *Amino Acids* , 73-80.
- Murawska-Ciałowicz, E., Wojna, J., & Zuwała-Jagiello, J. (2015). Crossfit Training Changes Brain-Derived Neurotrophic Factor And Irisin Levels At Rest, After Wingate And Progressive Tests, And Improves Aerobic Capacity And Body Composition of Young Physically Active Men and Women. *Journal of Physiology and Pharmacology* , 811-821.
- Page, L. K., Jeffries, O., & Waldron, M. (2019). Acute taurine supplementation enhances thermoregulation and endurance cycling performance in the heat. *European Journal of Sport Science* , 1101-1109.
- Ra, S.-G., Akazawa, N., Choi, Y., Matsubara, T., Oikawa, S., Kumagai, H., et al. (2015). Taurine Supplementation Reduces Eccentric Exercise-Induced Delayed Onset

Muscle Soreness in Young Men . *Advances in Experimental Medicine and Biology* , 765-772.

Ra, S.-G., Choi, Y., Akazawa, N., Kawanaka, K., Ohmori, H., & Maeda, S. (2019). Effects of Taurine Supplementation on Vascular Endothelial Function at Rest and After Resistance Exercise. *Advances In Experimental Medicine and Biology* , 407-414.

Ra, S.-G., Miyazaki, T., Ishikura, K., Nagayama, H., Komine, S., Nakata, Y., et al. (2013). Combined Effect of Branched-Chain Amino Acids and Taurine Supplementation on Delayed Onset Muscle Soreness and Muscle Damage in High-Intensity Eccentric Exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* , 10:51.

Rutherford, J. A., Spriet, L. L., & Stellingwerff, T. (2010). The Effect of Acute Taurine Ingestion on Endurance Performance and Metabolism in Well-Trained Cyclists. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* , 322-329.

Schuller-Levis, G. B., & Park, E. (2003). Taurine: new implications for an old amino acid. *FEMS Microbiology Letters* , 195-202.

Scicchitano, B. M., & Sica, G. (2018). The Beneficial Effects of Taurine to Counteract Sarcopenia. *Current Protein and Peptide Science* , 673-680.

Shimada, K., Jong, C. J., Takahashi, K., & Schaffer, S. W. (2015). Role of ROS Production and Turnover in the Antioxidant Activity of Taurine. *Advances in experimental Medicine and Biology* , 581-596.

Silva, L., Silveira, P., Ronsani, M., Souza, P., Scheffer, D., Vieira, L., et al. (2011). Taurine supplementation decreases

oxidative stress in skeletal muscle after eccentric exercise. *Cell biochemistry and function* , 43-49.

Sönmez, G. T. (2002). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. Bolu: Ata Ofset Matbaacılık.

Waldron, M., Patterson, S. D., & Jefries, O. (2019). Oral taurine improves critical power and severe-intensity exercise tolerance. *Amino Acids* , 1433-1441.

Waldron, M., Patterson, S. D., Tallent, J., & Jeffries, O. (2018). The Effects of Oral Taurine on Resting Blood Pressure in Humans: a Meta-Analysis. *Current Hypertension Reports* , 20(9):81.

Waldron, M., Patterson, S., Tallent, J., & Jefries, O. (2018a). The effects of an oral taurine dose and supplementation period on endurance exercise performance in humans: a meta analysis. *Sports Med* , 1247-1253.

Warnock, R., Jeffries, O., Patterson, S., & Waldron, M. (2017). The effects of caffeine, taurine or caffeine-aurine co-ingestion on repeat-sprint cycling performance and physiological responses. *Int J Sports Physiol Perform* , 1-24.

Zhang, M., Izumi, I., Kagamimori, S., Sokejima, S., Yamagami, T., Liu, Z., et al. (2004). Role of taurine supplementation to prevent exerciseinduced oxidative stress in healthy young men. *Amino Acids* , 203-207

AKDENİZ OYUNLARI TARİHİ: TÜRK GÜREŞÇİLERİN AKDENİZ OYUNLARINDA ELDE ETTİĞİ BAŞARILAR (1951-1975)

Mehmet YILDIZ¹

1. GİRİŞ

Akdeniz Oyunları konsepti, 1948 Londra Olimpiyatları'ndan sonra Mısır Olimpiyat Komitesi Başkanı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi Başkan Yardımcısı Muhammed Tahir Paşa'nın öncülüğünde ortaya atılmış ve Akdeniz Oyunlarına çeşitli ülkelerden milli takımlar katılmıştır. Üç kıtada (Asya, Avrupa, Afrika) Akdeniz'e kıyısı olan ülkeler. Farklı branşlarda yarışmalar düzenleyebilen bir organizasyon olarak ortaya çıktı (Özsoy, 2013). Akdeniz Oyunlarının yapısı Uluslararası Olimpiyat Oyunlarına benzemektedir; atletizm, yüzme, sutopu, jimnastik, basketbol, boks, eskrim, futbol ve güreş yarışma programında yer alan sürekli spor dallarıdır (Silik ve Güçer).

Uluslararası Akdeniz Oyunları Komitesi (ICMG), Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından tanınan bir kuruluş olup, Akdeniz Oyunlarının organizasyonu, geliştirilmesi ve devamında önemli rol oynamaktadır. ICMG, Akdeniz Oyunlarında önemli bir rol oynamaktadır ve ana hedefleri arasında aşağıdakiler yer almaktadır:

- Olimpiyat Tüzüğü'nde yer alan şekli ile Olimpiyat ruhunun ilke ve ideallerinin yanı sıra Milli Olimpiyat

¹ Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mehmetyildiz@gazi.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9784-6050>.

Komiteleri ve Milli Olimpiyat Akademileri vasıtası ile Akdeniz'e kıyı ülkelerde Olimpiyat ile ilgili eğitimlerin artırılmasına imkân sağlamak,

- Akdeniz bölgesinde yer alan gençlerin sporcular ile arasında kardeşlik ve barış bağlarının geliştirilmesi,
- Akdeniz havzasında yer alan ülkelerin Milli Olimpiyat Komiteleri arasındaki işbirliği ve dayanışmayı artırarak Akdeniz sporunun ilerlemesine yardımcı olmak,
- Düzenlenen Akdeniz Oyunları'nın ICMG Tüzüğü'ne ve IOC kurallarının ilkelerine uygun bir şekilde düzenlenmesi ve bunun devamlılığının sağlanması,
- Akdeniz kıyısında yer alan ülkelerin birlik ve beraberlik içerisinde kalarak ülkelerin seviyesini iyileştirmek, ülkeler arasında teknik destek sağlamaktır.

Tablo 1. Akdeniz Oyunlarının Düzenlendiği Ülkeler ve Madalya Sayıları

No	Yıl	Ev sahibi şehir	Katılan ülke sayısı	Katılan sporcu			Brans sayısı
				Erkekler	Kadınlar	Toplam	
1	1951	İskenderiye	10	734	---	734	14
2	1955	Barselona	10	1135	---	1135	20
3	1959	Beyrut	11	792	---	792	17
4	1963	Napoli	13	1057	---	1057	17
5	1967	Tunus	12	1211	38	1249	14
6	1971	İzmir	14	1235	127	1362	18
7	1975	Cezayir	15	2095	349	2444	19
8	1979	Split	14	2009	399	2408	26
9	1983	Kazablanka	16	1845	335	2180	20
10	1987	Lazkiye	18	1529	467	1996	19
11	1991	Atina	18	2176	586	2762	24
12	1993	Languedoc-Roussillon	19	1994	604	2598	24
13	1997	Bari	21	2166	790	2956	27
14	2001	Tunus	23	1972	1019	2991	23

15	2005	Almería	21	2126	1077	3203	27
16	2009	Pescara	23	2183	1185	3368	28
17	2013	Mersin	24	1994	1070	3064	27
18	2018	Tarragona	26	2180	1468	3648	28
19	2022	Vahran	26	2014	1284	3298	24

Akdeniz Oyunlarına katılmak isteyen ülkelerin öncelikle Akdeniz'e kıyısı olması ve Uluslararası Akdeniz Oyunları Komitesi'ne (ICMG) üye olmaları gerekiyor. Organizasyonun ilk olarak 1948 yılında düzenlenmesi planlanmıştı ve ilk kez 1951 yılında Mısır'ın İskenderiye kentinde düzenlendi. Her dört yılda bir düzenlenen organizasyona, Akdeniz'deki 10 ülkedeki 14 spor şubesinden 734 sporcu katılıyor. Akdeniz Oyunları, başlangıcından bu yana 19 kez düzenlendi ve sonuncusu 2022'de Cezayir'in Oran kentinde düzenlendi (Akdeniz Oyunları, (t.y)).

Tablo 2. Akdeniz Oyunları Genel Madalya Sıralaması

Sıralama	Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Total
1	İtalya	924	791	747	2462
2	Fransa	652	600	569	1821
3	Türkiye	386	269	315	970
4	İspanya	345	474	569	1388
5	Yugoslavya	199	177	182	558
6	Yunanistan	200	257	349	806
7	Mısır	156	209	255	620
8	Tunus	89	101	159	349
9	Cezayir	86	76	131	293
10	Fas	72	90	116	278
11	Hırvatistan	57	69	79	205
12	Slovenya	55	64	99	218
13	Sırbistan	54	51	58	163
14	Suriye	32	44	76	150
15	Birleşik Arap Cumhuriyeti	23	21	30	74

Sıralama	Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Total
16	Kıbrıs Cumhuriyeti	19	21	25	65
17	Arnavutluk	11	19	18	48
18	Lübnan	10	23	42	75 ^[4]
19	Portekiz	10	18	21	49
20	Bosna-Hersek	6	8	25	39
21	Kosova	6	1	3	10
22	San Marino	5	10	8	23
23	Karadağ	4	8	10	22
24	Makedonya	3	2	9	14
25	Libya	2	1	14	17
26	Malta	1	4	4	9
27	Monako	1	3	1	5
Toplam		3408	3409	3914	10731

Türkiye, Akdeniz Oyunları'na 1951'deki ilk organizasyondan itibaren kesintisiz olarak katılmıştır. Toplam 966 madalya (386 altın, 265 gümüş ve 315 bronz) kazanan ülkeler, oyunlar madalya sıralamasında İtalya ve Fransa'nın ardından en başarılı üçüncü ülke durumundadır.

1.1. 1951 İskenderiye Akdeniz Oyunları

Mısır'ın İskenderiye kentinde düzenlenene Akdeniz Oyunları 5-20 Ekim 1951 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Türkiye bu müsabakaya Atletizm ve Güreş (Serbest Stil) branşlarında toplam 34 sporcuyla katılmıştır (Dünya Güreş Federasyonu (t.y.); Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (t.y.)).

Tablo 3. 1951 İskenderiye Akdeniz Oyunları Serbest Stil Sporcu Listesi

Sıklet ve Stil	Sporcu
52 kg Serbest	Hasan Gemici
57 kg Serbest	Cemil Sarıbacak
63 kg Serbest	Bayram Şit
70 kg Serbest	Tevfik Yüce
78 kg Serbest	Bekir Büke
87 kg Serbest	İsmet Atlı
97 kg Serbest	Bektaş Can
(+) 97 kg Serbest	Kemal Dişiçürük

Tablo 4. 1951 İskenderiye Akdeniz Oyunları Serbest Stil Güreş Müsabakaları Sonuçları

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
52.0 kg	Hasan Gemici	El Ward, Mohamed	El Sassy
57.0 kg	Cemil Sarıbacak	Saab, Hafez	
63.0 kg	Bayram Şit	Essawi, G.	Nassan, E.
70.0 kg	Tevfik Yüce	Nizzola, Garibaldi	Amin, N.
78.0 kg	Bekir Büke	Badr, Abelaziz	Vidali
87.0 kg	İsmet Atlı	Abdou, H.	Eid, Assab
97.0 kg	Bektaş Can	Skaft, Michel	Abdallah, M.
+ 97.0 kg	Kemal Dişiçürük	Al Zaim	Vecchi, Natale

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı serbest stil müsabakalarına sekiz sporcu ile katılmış ve bütün sıkletlerde Türk sporcular altın madalya kazanmıştır.

Tablo 5. 1951 İskenderiye Akdeniz Oyunları Serbest Stil Güreş Müsabakaları Ülke Sıralamaları

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	8				
2.	Mısır		6	1		
3.	Lübnan		1	3		
4.	İtalya		1	2		
5.	Suriye			1		

Türkiye, 1951 İskenderiye Akdeniz Oyunları serbest stil güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında sekiz altın madalya ile birinci sırada yer almıştır.

1.2. 1955 Barselona Akdeniz Oyunları

İspanya'nın Barselona kentinde düzenlenen Akdeniz Oyunları 5-16 Temmuz 1955 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Türkiye bu müsabakaya Atletizm, Güreş (Greko-romen Stil) ve Kürek branşlarında toplam 41 sporcuyla katılmıştır (Dünya Güreş Federasyonu (t.y.); Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (t.y.)).

Tablo 6. 1955 Barselona Akdeniz Oyunları Greko-romen Stil Sporcu Listesi

Sıklet ve Stil	Sporcu
52 kg Grekoromen	Ahmet Bilek
57 kg Grekoromen	Mustafa Dağıstanlı
63 kg Grekoromen	Rıza Doğan
70 kg Grekoromen	Tevfik Yüce
87 kg Grekoromen	Bekir Büke
97 kg Grekoromen	Süleyman Baştimur
(+) 97 kg Grekoromen	Hamit Kaplan

Tablo 7. 1955 Barselona Akdeniz Oyunları Greko-romen Stil Güreş Müsabakaları Sonuçları

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
52.0 kg	Ahmet Bilek	Osman	Malhi
57.0 kg	Mustafa Dağıstanlı	Schas	Abdelistif
63.0 kg	Rıza Doğan	Trippa, Umberto	Nassan, E.
70.0 kg	Bielle, Roger	Granayola	Tevfik Yüce
78.0 kg	Pirazzoli	Leclerc, Jean-Baptiste	Petmezas, Georgios
87.0 kg	Bekir Büke	Moustafa, Abel	Riva, Osvaldo
97.0 kg	Süleyman Baştımur,	Bulgarelli, Adelmo	Sercavi, M.
+ 97.0 kg	Hamit Kaplan	Marcucci, Giuseppe	Hilaz, E.

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı greko-romen stil müsabakalarına yedi sporcu ile katılmış ve altı altın ve bir bronz madalya kazanmışlardır.

Tablo 8. 1955 Barselona Akdeniz Oyunları Greko-romen Stil Güreş Müsabakaları Ülke Sıralamaları

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	6		1		
2.	İtalya	1	4	1		
3.	Fransa	1	1			
4.	Mısır		2	3		
5.	Suriye		1			
6.	Lübnan			2		
7.	Yunanistan			1		

Türkiye, 1955 Barselona Akdeniz Oyunları greko-romen stil güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında altı altın, bir bronz madalya ile birinci sırada yer almıştır.

1.3. 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları

Lübnan'ın Beyrut kentinde düzenlenen Akdeniz Oyunları 11-23 Ekim 1959 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Türkiye bu müsabakaya Atletizm, Boks, Güreş (Serbest ve Greko-romen Stil), Halter Futbol ve Voleybol branşlarında 88 sporcu ile katılmıştır (Dünya Güreş Federasyonu (t.y.); Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (t.y.)).

Tablo 9. 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları Serbest ve Greko-romen Stil Sporcu Listesi

Sıklet ve Stil	Sporcu
52 kg Grekoromen	Dursun Ali Eğribaş
52 kg Serbest	Mehmet Kartal
57 kg Serbest	Bayram Uysal
63 kg Grekoromen	Niyazi Tanelli
63 kg Serbest	Mehmet Gocur
70 kg Grekoromen	Rıza Doğan
70 kg Serbest	Hilmi Gezici
78 kg Grekoromen	Mithat Bayrak
78 kg Serbest	Mahmut Atalay
87 kg Grekoromen	Ziya Doğan
87 kg Serbest	Ziya Doğan
97 kg Grekoromen	Tevfik Kış
97 kg Serbest	Bekir Büke
(+) 97 kg Serbest	Hamit Kaplan
(+) 97 kg Grekoromen	Süleyman Baştimur

Tablo 10. 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları Serbest Stil Güreş Müsabakaları Sonuçları

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
52.0 kg	Mehmet Kartal	Zoete, André	Khamis, Abousamara
57.0 kg	Bayram Uysal	Mounteshe	Abdellatif
63.0 kg	Mehmet Gocur	Ballery, G.	Dib
70.0 kg	Hilmi Gezici	Bielle, Roger	Manganas
78.0 kg	Mahmut Atalay	El Sayed	Schiermeyer, Rene
87.0 kg	Ziya Doğan	Vahdan	Saade
97.0 kg	Bekir Büke	El Eidaross	Jacquel, Maurice
+ 97.0 kg	Hamit Kaplan	El Sharwaki	Hani, M.

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı serbest stil müsabakalarına sekiz sporcu ile katılmış ve bütün sıkletlerde altın madalya kazanmışlardır.

Tablo 11. 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları Serbest Stil Güreş Müsabakaları Ülke Sıralamaları

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	8				
2.	Mısır		4	3		
3.	Fransa		3	2		
4.	Lübnan		1	2		
5.	Yunanistan			1		

Türkiye, 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları serbest stil güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında sekiz altın madalya ile birinci sırada yer almıştır.

Tablo 12. 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları Greko-romen Stil Güreş Müsabakaları Sonuçları

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
52.0 kg	Dursun Ali Eğribaş	Vukov, Borivoje	Eid
57.0 kg	El Sayed	Nacouzi	Theodoropoulos
63.0 kg	Nassan, E.	Moustafa, M.	Niyazi Tanelli
70.0 kg	Rıza Doğan	Bielle, Roger	Balbaa
78.0 kg	Horvat, Stevan	Mithat Bayrak	Schiermeyer, Rene
87.0 kg	Ziya Doğan	Wahdan	Romanos
97.0 kg	Tevfik Kış	Jacquel, Maurice	El Daros
+ 97.0 kg	El Huseyeni	Süleyman Baştımur	Diego

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı greko-romen stil müsabakalarına yedi sporcu ile katılmış ve dört altın, iki gümüş ve bir bronz madalya kazanmışlardır.

Tablo 13. 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları Greko-romen Stil Güreş Müsabakaları Ülke Sıralamaları

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	4	2	1		
2.	Mısır	2	2	3		
3.	Lübnan	1	1	1		
4.	Yugoslavya	1	1			
5.	Fransa		2	1		
6.	Yunanistan			1		
7.	İspanya			1		

Türkiye, 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları greko-romen stil güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında dört altın, iki gümüş ve bir bronz madalya ile birinci sırada yer almıştır.

1.4. 1963 Napoli Akdeniz Oyunları

İtalya'nın Napoli kentinde düzenlenen Akdeniz Oyunları 21-29 Eylül 1963 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Türkiye bu müsabakaya Atletizm, Boks, Güreş, Futbol ve Voleybol branşlarında 111 sporcu ile katılmıştır (Dünya Güreş Federasyonu (t.y.); Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (t.y.)).

Tablo 14. 1963 Napoli Akdeniz Oyunları Serbest ve Greko-romen Stil Sporcu Listesi

Sıklet ve Stil	Sporcu
52 kg Serbest	Mehmet Kartal
57 kg Grekoromen	Ünver Beşergil
57 kg Serbest	Bekir Aydın
63 kg Grekoromen	Metin Hızır Alakoç
70 kg Serbest	Mahmut Atalay
78 kg Grekoromen	Yavuz Selekman
78 kg Serbest	Fahrettin Çankaya
87 kg Grekoromen	M. Necdet Uçar
87 kg Serbest	Hasan Güngör
97 kg Grekoromen	Gıyasettin Yılmaz
97 kg Serbest	Ahmet Ayı
(+) 97 kg Grekoromen	Bekir Aksu
(+) 97 kg Serbest	Hamit Kaplan

**Tablo 15. 1963 Napoli Akdeniz Oyunları Serbest Güreş
Müsabakaları Sonuçları**

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
52.0 kg	Grassi, Vincenzo	Zoete, André	Mehmet Kartal
57.0 kg	Bekir Aydın	Abdellatif	Chinazzo, Luigi
63.0 kg	Ballery, G.	d'Amico, Andrea	Marzouk, Gamal Marzouk Ashour
70.0 kg	Mahmut Atalay	Moustafa	Ioanidis
78.0 kg	Fahrettin Çankaya	Schiermeyer, Rene	Kozanidis, Constadios
87.0 kg	Hasan Güngör	El Eidaross	Carini
97.0 kg	Ahmet Ayık	Borini	Ahmet, Y.
+ 97.0 kg	Hamit Kaplan	El Sayed, Talaat	Noueri, Mohammad

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı serbest stil müsabakalarına yedi sporcu ile katılmış ve altı altın ve bir bronz madalya kazanmışlardır.

**Tablo 16. 1963 Napoli Akdeniz Oyunları Serbest Güreş
Müsabakaları Ülke Sıralamaları**

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	6		1		
2.	İtalya	1	2	2		
3.	Fransa	1	2			
4.	Mısır		4	2		
5.	Yunanistan			2		
6.	Lübnan			1		

Türkiye, 1963 Napoli Akdeniz Oyunları serbest güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında altı altın ve bir bronz madalya ile birinci sırada yer almıştır.

**Tablo 17. 1963 Napoli Akdeniz Oyunları Greko-romen Güreş
Müsabakaları Sonuçları**

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
52.0 kg	Fouad, Ahmed Mahmoud	Fabra, Ignazio	Ahmad
57.0 kg	Ünver Beşergil	Toma, Michele	Abdelatie, Somaia
63.0 kg	Metin Hızır Alakoç	Manssour	Lazarov
70.0 kg	Martinovic, Branislav	Ibrahim	Najjal
78.0 kg	Yavuz Selekman	Balah	Savas, Dimitrios
87.0 kg	Cucic, Petar	Mehmet Necdet Uçar	Foschini
97.0 kg	Bulgarelli, Adelmo	Gıyasettin Yılmaz	Pavicevic, Borislav
+ 97.0 kg	Bekir Aksu	Marcucci, Giuseppe	El Sayed 2

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı greko-romen stil müsabakalarına altı sporcu ile katılmış ve dört altın ve iki gümüş madalya kazanmışlardır.

**Tablo 18. 1963 Napoli Akdeniz Oyunları Greko-romen Güreş
Müsabakaları Ülke Sıralamaları**

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	4	2			
2.	Yugoslavya	2		1		
3.	İtalya	1	3	1		
4.	Mısır	1	2	2		
5.	Suriye		1	2		
6.	Yunanistan			2		

Türkiye, 1963 Napoli Akdeniz Oyunları greko-romen stil güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında dört altın ve iki gümüş madalya ile birinci sırada yer almıştır.

1.5. 1967 Tunus Akdeniz Oyunları

Tunus'un Tunus kentinde düzenlenen Akdeniz Oyunları 8-17 Eylül 1967 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Türkiye bu müsabakaya Atletizm, Boks, Güreş, Halter, Basketbol ve Voleybol branşlarında 120 sporcu ile katılmıştır (Dünya Güreş Federasyonu (t.y.); Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (t.y.)).

Tablo 19. 1967 Tunus Akdeniz Oyunları Serbest ve Greko-romen Stil Sporcu Listesi

Sıklet ve Stil	Sporcu
52 kg Grekoromen	Metin Çıkmaz
57 kg Grekoromen	Ünver Beşergil
57 kg Serbest	Bekir Aydın
63 kg Grekoromen	Metin Hızır Alakoç
63 kg Serbest	Sami Celal Pehlivan
70 kg Serbest	İ. Hüsamettin Öngör
78 kg Grekoromen	Sırrı Acar
78 kg Serbest	Vahit Uysal
87 kg Grekoromen	M. Necdet Uçar
87 kg Serbest	Basri Yılmaz
97 kg Grekoromen	Ömer Topuz
97 kg Serbest	Hüseyin Gürsoy
(+) 97 kg Grekoromen	Gıyasettin Yılmaz
(+) 97 kg Serbest	İsmail Topçam

**Tablo 20. 1967 Tunus Akdeniz Oyunları Serbest Güreş
Müsabakaları Sonuçları**

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
52.0 kg	Grassi, Vincenzo	Dinovski	Triatafillidis
57.0 kg	Bekir Aydın	Silverio, Giulio	Zafiroopoulos, Athanassios
63.0 kg	Sami Celal Pehlivan	Marinko, Bosko	Karipidis
70.0 kg	Ioanidis	İbrahim Hüsametdin Öngör	Alberti, Luciano
78.0 kg	Robin, Daniel	Ferrari, Osvaldo	Vahit Uysal
87.0 kg	Basri Yılmaz	Marcheggiani, Umberto	Nenadic, Milan
97.0 kg	Hüseyin Gürsoy	Corak, Josip	Levasseur, Marcel
+ 97.0 kg	İsmail Topçam	Uytterhaeghe, Raymond	Nikolopoulos

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı serbest stil müsabakalarına yedi sporcu ile katılmış ve beş altın, bir gümüş ve bir bronz madalya kazanmışlardır.

**Tablo 21. 1967 Tunus Akdeniz Oyunları Serbest Güreş
Müsabakaları Ülke Sıralamaları**

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	5	1	1		
2.	İtalya	1	3	1		
3.	Fransa	1	1	1		
4.	Yunanistan	1		4		
5.	Yugoslavya		3	1		

Türkiye, 1967 Tunus Akdeniz Oyunları serbest güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında beş altın, bir gümüş ve bir bronz madalya ile birinci sırada yer almıştır.

Tablo 22. 1967 Tunus Akdeniz Oyunları Greko-romen Güreş Müsabakaları Sonuçları

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
52.0 kg	Metin Çıkmaz	Ganetis	Centurioni, Domenico
57.0 kg	Moshidis, Othon	Ünver Beşergil	Blancher, S.
63.0 kg	Metin Hızır Alakoç	Damjanovic, Sreten	Lazarov
70.0 kg	Horvat, Stevan	Galaktopoulos, Petros	Bellotti, Piero
78.0 kg	Robin, Daniel	Savas, Dimitrios	Sırrı Acar
87.0 kg	Simic, Branislav	Mehmet Necdet Uçar	Mouzakis, Nikolaos
97.0 kg	Ömer Topuz	Corak, Josip	Loiacono, Vito
+ 97.0 kg	Gıyasettin Yılmaz	Marcucci, Giuseppe	Nikolopoulos

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı greko-romen stil müsabakalarına yedi sporcu ile katılmış ve dört altın, iki gümüş ve bir bronz madalya kazanmışlardır.

Tablo 23. 1967 Tunus Akdeniz Oyunları Greko-romen Güreş Müsabakaları Ülke Sıralamaları

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	4	2	1		
2.	Yugoslavya	2	2			
3.	Yunanistan	1	3	3		
4.	Fransa	1		1		
5.	İtalya		1	3		

Türkiye, 1967 Tunus Akdeniz Oyunları greko-romen stil güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında dört altın, iki gümüş ve bir bronz madalya ile birinci sırada yer almıştır.

1.6. 1971 İzmir Akdeniz Oyunları

Türkiye'nin İzmir kentinde düzenlenen Akdeniz Oyunları 6-17 Ekim 1971 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Türkiye bu müsabakaya Atıcılık, Atletizm, Bisiklet, Boks, Eskrim, Güreş, Halter, Judo, Yelken, Basketbol, Futbol ve Voleybol branşlarında 212 sporcu ile katılmıştır (Dünya Güreş Federasyonu (t.y.); Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (t.y.)).

Tablo 24. 1971 İzmir Akdeniz Oyunları Serbest ve Greko-romen Stil Sporcu Listesi

Sıklet ve Stil	Sporcu
48 kg Grekoromen	Hızır Sarı
48 kg Serbest	Sefer Baygın
52 kg Serbest	Salim Bak
57 kg Serbest	Hasan Kahraman
62 kg Grekoromen	Mücahit Güngör
62 kg Serbest	Erdal Karakaş
68 kg Grekoromen	Seyyit Hışırlı
68 kg Serbest	Servet Aydemir
74 kg Serbest	Mehmet Uzun
82 kg Grekoromen	Ali Yağmur
82 kg Serbest	Asım Bülbül
90 kg Grekoromen	İbrahim Kumaş
90 kg Serbest	Mehmet Güçlü
100 kg Grekoromen	Gürbüz Lü
100 kg Serbest	Gıyasettin Yılmaz
(+) 100 kg Serbest	Alaattin Yıldırım
(+) 100 kg Grekoromen	Ömer Topuz

**Tablo 25. 1971 İzmir Akdeniz Oyunları Serbest Güreş
Müsabakaları Sonuçları**

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
48.0 kg	Sefer Baygın	Nahiaomi, Muharrem	Merkourios, Autzis
52.0 kg	Salim Bak	Grassi, Vincenzo	Triantafilidis, Petros
57.0 kg	Hasan Kahraman	Darlev, Risto	Sayed, Ibrahim
62.0 kg	Erdal Karakaş	Toulotte, Theodule	Jendonof, Aca
68.0 kg	Servet Aydemir	Saliovski, Sefer	Karipidis
74.0 kg	Mehmet Uzun	Ranzi, Gian-Matteo	Marinkov, Dobre
82.0 kg	Asım Bülbül	Robin, Daniel	Karageorgiou, Iordanis
90.0 kg	Mehmet Güçlü	Demiri, Tefik	Spiridopoulos, Dimitrius
100.0 kg	Gıyasettin Yılmaz	Baiclic, Faule	Sate, Tolemat
+ 100.0 kg	Alaattin Yıldırım	Cuma, Mohammed	Emara, Mahmoud

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı serbest stil müsabakalarına on sporcu ile katılmış ve bütün sıkletlerde altın madalya kazanmışlardır.

**Tablo 26. 1971 İzmir Akdeniz Oyunları Serbest Güreş
Müsabakaları Ülke Sıralamaları**

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	10				
2.	Yugoslavya		4	2		
3.	Suriye		2	1		
4.	İtalya		2			
5.	Fransa		2			
6.	Yunanistan			5		
7.	Mısır			2		

Türkiye, 1971 İzmir Akdeniz Oyunları serbest güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında on altın madalya ile birinci sırada yer almıştır.

Tablo 27. 1971 İzmir Akdeniz Oyunları Greko-romen Güreş Müsabakaları Sonuçları

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
48.0 kg	Calati, Lorenzo	Hızır Sarı	Esabani, Hassan
52.0 kg	Marinko, Bosko	Karmous, Mohammed	Salem, Muhamed
57.0 kg	Covic, Karlo	Moshidis, Othon	Faouzi, Salaum
62.0 kg	Mücahit Güngör	Toulotte, Theodule	Koletic, Slavko
68.0 kg	Damjanovic, Sreten	Seyyit Hısırlı	Konara, Nikolaos
74.0 kg	Robin, Daniel	Kecman, Momir	Ferit, İbrahim
82.0 kg	Ali Yağmur	Nenadic, Milan	Savas, Dimitrios
90.0 kg	Corak, Josip	İbrahim Kumaş	Hochem, Muharrem
100.0 kg	Gürbüz Lü	Emfakafav, Said	Cucic, Petar
+ 100.0 kg	Ömer Topuz	Ameira, Lotfi	Marcucci, Giuseppe

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı greko-romen stil müsabakalarına yedi sporcu ile katılmış ve dört altın ve üç gümüş madalya kazanmışlardır.

Tablo 28. 1971 İzmir Akdeniz Oyunları Greko-romen Güreş Müsabakaları Ülke Sıralamaları

Sıralama	Türkiye	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.
1.	Türkiye	4	3			
2.	Yugoslavya	4	2	2		
3.	Fransa	1	1			
4.	İtalya	1		1		
5.	Mısır		2	3		

6.	Yunanistan	1	2
7.	Fas	1	
8.	Suriye		2

Türkiye, 1971 İzmir Akdeniz Oyunları greko-romen stil güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında dört altın ve üç gümüş madalya ile birinci sırada yer almıştır.

1.7. 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları

Cezayir'in Cezayir kentinde düzenlenen Akdeniz Oyunları 23 Ağustos-6 Eylül 1975 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Türkiye bu müsabakaya Atıcılık, Atletizm, Bisiklet, Boks, Güreş, Halter, Judo, Voleybol branşında 153 sporcu ile katılmıştır (Dünya Güreş Federasyonu (t.y.); Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (t.y.)).

Tablo 29. 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları Serbest ve Greko-romen Stil Sporcu Listesi

Sıklet ve Stil	Sporcu
48 kg Grekoromen	Salih Bora
48 kg Serbest	Mehmet Canbaz
57 kg Serbest	M. Emin Şimşek
62 kg Grekoromen	Erdoğan Koçak
68 kg	Erol Mutlu
68 kg Serbest	Mehmet Sarı
74 kg Grekoromen	Murat Toklu
74 kg Serbest	Servet Aydemir
82 kg Grekoromen	Ömer Suzan
82 kg Serbest	Mehmet Uzun
90 kg Grekoromen	Arslan Arslan
90 kg Serbest	Ayhan Taşkın
100 kg Grekoromen	Mehmet Güçlü

Sıklet ve Stil	Sporcu
100 kg Serbest	Mehmet Güçlü
(+) 100 kg Grekoromen	Kenan Ege
(+) 100 kg Grekoromen	Ömer Topuz

**Tablo 30. 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları Serbest Güreş
Müsabakaları Sonuçları**

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
48.0 kg	Mehmet Canbaz	Pollio, Claudio	Nahlaoui
52.0 kg	Lo Brutto, Diego	Holidis, Haralambos	Dahroudj
57.0 kg	Mehmet Emin Şimşek	Hadzionidis, Georgios	Darlev, Risto
62.0 kg	Sejdi, Saban	Koutsoupakis	Toulotte, Theodule
68.0 kg	Mehmet Sarı	Ioannidis, Stefanos	Jordazov, Aco
74.0 kg	Servet Aydemir	Ristov, Kirco	Spagnoli, Giuseppe
82.0 kg	Mehmet Uzun	Bouchoule, Andre	Karageorgiou, Iordanis
90.0 kg	Grangier, Michel	Ayhan Taşkın	Mehaira, Atif
100.0 kg	Mehmet Güçlü	Spyridou, Paulos	Dibou, Youcef
+ 100.0 kg	Kenan Ege	Lotfi, Mahmoud	Seddik, Youssef

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı serbest stil müsabakalarına sekiz sporcu kürsüde yer almış ve yedi altın ve bir gümüş madalya kazanmışlardır.

**Tablo 31. 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları Serbest Güreş
Müsabakaları Ülke Sıralamaları**

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.	6.
1.	Türkiye	7	1		1		1
2.	Fransa	2	1	1			
3.	Yugoslavya	1	1	2			
4.	Yunanistan		5	1	2		2
5.	İtalya		1	1			
6.	Mısır		1		4	1	1
7.	Suriye			5		1	2
8.	İspanya				2	2	
9.	Cezayir				1	2	2
10.	Tunus				1	1	2
11.	Lübnan					2	

Türkiye, 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları serbest güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında yedi altın, bir gümüş madalya ve bir dördüncülük ve bir altıncılık ile birinci sırada yer almıştır.

**Tablo 32. 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları Greko-romen Güreş
Müsabakaları Sonuçları**

Sıklet	Altın	Gümüş	Bronz
48.0 kg	Salih Bora	Ragued, Mohamed	Sanchez, Vincent
52.0 kg	Holidis, Haralambos	Caltabiano, Antonio	Soubaiaa
57.0 kg	Frgic, Ivan	Lachkar, Ali	di Mauro
62.0 kg	Erdoğan Koçak	Mygiakis, Stylianos	Giuffrida, Domenico
68.0 kg	Damjanovic, Sreten	El Fiki, Mustapha	Erol Mutlu
74.0 kg	Ranzi, Gian-Matteo	Murat Toklu	Tabacki, Vojislav
82.0 kg	Petkovic, Momir	Ömer Suzan	Bouchoule, Andre

90.0 kg	Arslan Arslan	Nisavic, Darko	Grangier, Michel
100.0 kg	Moharrem	Mehmet Güçlü	Ahmida, Ahmed
+ 100.0 kg	Ömer Topuz	Danji, Karolj	Bchara, Hassan

Akdeniz Oyunlarına Türk güreş milli takımı greko-romen stil müsabakalarına sekiz sporcu kürsüde yer almış ve dört altın, üç gümüş ve bir bronz madalya kazanmışlardır.

Tablo 33. 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları Greko-romen Güreş Müsabakaları Ülke Sıralamaları

Sıralama	Ülkeler	Altın	Gümüş	Bronz	4.	5.	6.
1.	Türkiye	4	3	1	1		
2.	Yugoslavya	3	2	1		3	1
3.	İtalya	1	1	2	1	1	
4.	Yunanistan	1	1		1	3	1
5.	Suriye	1		1	3		1
6.	Mısır		2		4	1	
7.	Fas		1				
8.	Fransa			2			2
9.	Lübnan			2			1
10.	İspanya			1		1	2
11.	Cezayir					1	2
12.	Tunus						1

Türkiye, 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları greko-romen stil güreş müsabakaları sonucunda ülke sıralamasında dört altın, üç gümüş, bir bronz madalya ve bir dördüncülük ile birinci sırada yer almıştır.

2. SONUÇ

Akdeniz Oyunları, Akdeniz'e kıyısı olan ülkeler arasında dört yılda bir düzenlenen bir spor yarışmasıdır. Bu yarışmalar

Akdeniz ülkeleri arasında sosyal ve kültürel uyumu sağlamak amacıyla düzenlenmektedir. Akdeniz Oyunlarında Olimpiyat kuralları geçerli olup, müsabaka 15 gün içerisinde tamamlanır (Akdeniz Oyunları (t.y.)).

Akdeniz Oyunları ilk kez, 1948 Londra Olimpiyatları sırasında, Uluslararası Olimpiyat Komitesi asbaşkanı ve Mısır Olimpiyat Komitesi başkanı Muhammed Tahir Paşa'nın önerisiyle gündeme gelmiştir. Türkiye ile birlikte dokuz Akdeniz ülkesi Olimpiyat komiteleri bu öneriyi olumlu karşılayınca, Uluslararası Akdeniz Oyunları Komitesi kurulmuştur. Merkezi Atina'da bulunan bu komite, oyunların dört yılda bir, Akdeniz'e kıyısı olan ülkelerin amatör sporcuları arasında ve gene Akdeniz kıyısındaki bir kentte yapılmasına karar verilmiştir (Akdeniz Oyunları (t.y.)).

Akdeniz Oyunları'nın ilki, 5-12 Ekim 1951 tarihleri arasında Mısır'ın İskenderiye kentinde düzenlendi. Bütün Akdeniz Oyunları'na katılan Türkiye, 1971'de düzenlenen 6. Akdeniz Oyunları'na İzmir'de ve 17. Akdeniz Oyunları'na Mersin'de ev sahipliği yaptı. Bugüne kadar düzenlenen Akdeniz Oyunları'nın en başarılı ülkesi, kazandığı toplam madalya sayısı ile İtalya olurken Türkiye üçüncü sırada yer almaktadır (Akdeniz Oyunları (t.y.)).

Akdeniz Oyunları'na güreş branşı açısından bakıldığında Türk güreşçilerin ezici bir üstünlüğü olduğunu görülmektedir. 1951 yılında İskenderiye'de düzenlenen Akdeniz Oyunlarına Türkiye serbest stilde sekiz sporcu ile katılım sağlamış ve bütün sıklletlerde altın madalya kazanarak takım halinde birinci olmuştur.

1955 yılında Barselona'da düzenlenen Akdeniz Oyunlarına Türkiye Greko-romen stilde yedi sporcu ile katılım sağlamış ve altı altın ve bir bronz madalya kazanarak takım halinde birinci olmuştur.

1959 yılında Beyrut'ta düzenlenen Akdeniz Oyunlarına Türkiye hem serbest hem de greko-romen stilde katılım sağlamış, serbest stilde sekiz sporcu ile katılan Türkiye, bütün sıkletlerde birincilik elde ederek takım halinde birinci olurken, greko-romen stilde yedi sporcu ile katılmış ve dört altın, iki gümüş ve bir bronz madalya ile takım halinde birinci olmuştur.

1963 yılında Napoli'de düzenlenen Akdeniz Oyunlarına Türkiye hem serbest hem de greko-romen stilde katılım sağlamış, serbest stilde yedi sporcu ile katılan Türkiye, altı altın ve bir bronz madalya ile takım halinde birinci olurken, greko-romen stilde altı sporcu ile katılmış ve dört altın ve iki gümüş madalya ile takım halinde birinci olmuştur.

1967 yılında Tunus'ta düzenlenen Akdeniz Oyunlarına Türkiye hem serbest hem de greko-romen stilde katılım sağlamış, serbest stilde yedi sporcu ile katılan Türkiye, beş altın, bir gümüş ve bir bronz madalya ile takım halinde birinci olurken, greko-romen stilde yedi sporcu ile katılmış ve dört altın, iki gümüş ve bir bronz madalya ile takım halinde birinci olmuştur.

1971 yılında İzmir'de düzenlenen Akdeniz Oyunlarına Türkiye hem serbest hem de greko-romen stilde katılım sağlamış, serbest stilde on sporcu ile katılan Türkiye, bütün sıkletlerde birinci olurken, takım halinde de birinci olmuştur. Türkiye greko-romen stilde yedi sporcu ile katılmış ve dört altın ve üç gümüş madalya ile takım halinde birinci olmuştur.

1975 yılında Cezayir'de düzenlenen Akdeniz Oyunlarına Türkiye hem serbest hem de greko-romen stilde katılım sağlamış, serbest stilde on sporcu ile katılan Türkiye, yedi altın, bir gümüş madalya, bir dördüncülük ve bir altıncılık ile takım halinde birinci olmuştur. Türkiye greko-romen stilde on sporcu ile katılmış ve dört altın, üç gümüş, bir bronz madalya ve bir dördüncülük ile takım halinde birinci olmuştur.

Bu sonuçlardan hareketle Türkiye'nin 1951-1975 yılları arasında düzenlenen bütün Akdeniz Oyunlarında, serbest ve greko-romen stillerde takım halinde şampiyon olduğunu ve özellikle 1951 İskenderiye Akdeniz Oyunları serbest stilde, 1959 Beyrut Akdeniz Oyunları serbest stilde ve 1971 İzmir Akdeniz Oyunları serbest stilde Türk güreşçilerin tamamı altın madalya almayı başarmıştır. Türklerin milli ve geleneksel sporu olan güreş branşında Akdeniz Oyunlarında çok büyük başarı elde etmesi Türk spor tarihine iz bırakmış önemli başarı olarak yerini almıştır.

KAYNAKÇA

Akdeniz Oyunları. (ty). Wikipedia içinde. 22.12.2023 tarihinde https://tr.wikipedia.org/wiki/Akdeniz_Oyunlar%C4%B1 adresinden erişildi.

Dünya Güreş Federasyonu (t.y.). Akdeniz Oyunları Sonuçları. Erişim adresi. <https://uww.org/historical-results>

Özsoy, S. (2013).The First Mediterranean Games And Turkey With Its Reflections On The Newspapers. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı (3), 71- 80.

Silik, C. E. ve Güçer, E. (2016). Uluslararası Spor Organizasyonlarının Sosyo-Kültürel Etkileri: 2013 Mersin XVII. Akdeniz Oyunlarına Yönelik Bir Uygulama. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, Cilt 17,-Sayı 36.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (t.y.). Akdeniz Oyunları. Erişim adresi. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari/7>

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KÜTÜPHANE KULLANIMI VE KİTAP OKUMA ALİŞKANLIĞI (Isparta Örneği)

Aydın KARABULAK¹

1. GİRİŞ

Yazının icadıyla hızla gelişen uygarlıklar okuma ile gelişimlerini hızlandırmıştır. Okuyan insanlar geçmişlerinden bilgi almış ve bu bilgilere yeni bilgiler eklemişlerdir. Kültür, düşünce ve deneyimler nesilden nesille okuma yoluyla aktarılmıştır. Böylece insan ırkı çok hızlı bir gelişim sürecinden geçmiştir. Dönemimizde okumak, boş vaktin değerlendirilmesinden çok bir zorunluluk olmuştur ve hayatın bir parçası haline gelmiştir. Okumak basılı veya yazılı kelimeleri duyu organlarımızla algılamak, anlamak ve yorumlamak demektir. Okuma, okuyucunun zihninde anlam yaratmak için görsel bir uyarıcı olarak anlamın yazar tarafından kodlanmasına izin veren bir etkileşim olarak tanımlanabilir (Kayalan, 2003). Bu anlam metnin kendisinde açıkça belirtilmemiştir. Okuyucular, kendi deneyimlerine, zihinlerine ve düşüncelerine dayanarak kendileri için çıkarım yapacaklardır. Bu duruma göre Okuma, insanlarda yazılı bir sayfaya yönelik duygu, düşünce ve tutum şeklinde oluşan tepkiler olarak da tanımlanabilir (Binbaşıoğlu, 1993). Bu durum ise kişinin bir konu hakkında bilgi almamasının göstermektedir. Okumayı arada sırada yapılan bir aktivite ya da bir eğlence aracı olmaktan çok bir yaşam felsefesi haline getiren

¹ Dr. Öğr. Üyesi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, aydinkarabulak@sdu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-7741-3899>

bir durum olarak tanımlanabilir. Kitap okuma alışkanlığı bir süreçle kazanılır. Bu alışkanlığın erken yaşlardan itibaren aile ve çevrenin yardımıyla kazandırılması önemlidir. Korunmaya muhtaç çocuk ve ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, cinsiyet farkı gözetmeksizin çocuk ve ergenlerin okuma ilgisinin yüksek olduğu belirlendi (Gönen, 1991). Öğrenme ve okuma alışkanlığını kazanımlarında aile anne, baba önemli derecede rol almaktadır. Çocukların ve gençlerin yeterli sayıda ve nitelikte okumalarını istiyorsak, onların modelden öğrenmelerini sağlayacak bir ortam hazırlamalıyız. Çocuğun bir modelden okumayı öğrenebileceği ilk ve en önemli ortam ailedir (Dökmen, 1994) Bugün dünyanın hemen hemen her gelişmiş ülkesi, gelişme aşamasında olan okuma alışkanlıklarıyla ilgili sorunla karşı karşıyadır.

Okuma bireysel gibi görünse de sonuçları toplumu doğrudan etkiliyor. Bu nedenle kişisel ve toplumsal boyutları ile işlevi hakkında okumanın önemliliği kabul edilen bir gerçektir (Tepebaşı, 1998). Toplumun gelişime ve değişimlere uyum halinde olması okuma algısının oluşması ile mümkün kılınmaktadır (Bircan, 1989). Öğretim etkinliğinin artırılması, iyi bir öğretim etkinliğine ulaşılması ve öğrencilerin anlamalarının geliştirilmesi, okuma ile yakından ilişkilidir. Etkili bir okuma becerisi bunları sağlamanın yanı sıra başkalarıyla iletişim kurma, zihinsel ve duygusal olgunluğa erişme gibi yetenek ve beceriler için de etkilidir (C. Alp, 2018) Uzmanlar okuma alışkanlığının ekonomik büyüme, güç, suç, okulu bırakma ve iş başarısı arasında farklı ilişkilerin varlığından bahsetmektedir (Tosunoğlu, 2002). İnsanlar öğrendiklerinin çoğunu okuyarak özümlediği için anlama kapasitesi artar, kelime hazinesi ve bilgi zenginliği zenginleşir. Kitap okumak; Bireylere bilgi getirmenin yanı sıra hayata dair mesajlar da aktararak o kişinin kişiliğinin oluşmasına ve gelişmesine katkı sağlar. Geçmişten günümüze varlığını sürdüren bilgi birikim merkezi olan kütüphaneler bireylere

okuma konusunda çok büyük katkı sağlamıştır. Jessa Shera, kütüphane kuramcısı; Hava, su, yiyecek ve barınma olarak tanımlanan insanlığın geleneksel ihtiyaçlarına beşinci bir bölüm olan bilgiyi eklediğini söylüyor (Atılğan, 1991).

Kütüphanenin toplumun kültür ve eğitim hayatında bilgi kaynağı olduğu inkâr edilemez. Kütüphaneler özellikle kendi ortamında okuyamayan ve çeşitli nedenlerle okuma kaynağı sağlayamayan kişiler için önemlidir. Okullar ve halk kütüphaneleri, öğrenciler için birincil okuma materyali kaynaklarıdır (Suna, 2015) Kütüphaneyi kullanma alışkanlığı, bireyin manevi ihtiyaçlarını karşılamak için kütüphaneyi sürekli ve düzenli olarak kullanmaktır. Kütüphaneye gitme alışkanlığındaki süreklilik ve düzenlilik kavramı genellikle kütüphaneye yapılan ziyaret sayısına göre belirlenmektedir (Yılmaz, 2004) Araştırmalar toplum olarak okumaya yeterince değer vermediğimizi gösteriyor (Arslan & Çelik, 2009). Aile, eğitimci ve birey olarak yeterince üzerine düşülmeyen yetersiz kitap okuma ve kütüphane kullanım alışkanlığı yetersiz gelişen birey ve topluma neden olmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1.Araştırma Modeli

Araştırmanın amaçlarına uygun olarak “betimsel” ve “bağıntısal” araştırma modelleri kullanılmıştır. Betimsel araştırma, bir konuyla ilgili herhangi bir durumu belirlemeyi amaçlayan araştırmadır. Bağıntısal araştırma modeli; Değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin kapsamını inceler. Araştırma modellerinde; Çözülmesi gereken problem, durumları, değişkenleri ve probleme dahil olan değişkenler arasındaki ilişkileri tanımlamaktır.

2.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem ise; 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören 197 öğrenciden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırma modelinin betimsel ve bağıntısal olması ve gerekli verilerin tarafsız ve istatistiksel analize uygun olarak toplanması bakımından en uygun veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Öğrencilerin kütüphane kullanımı ve okuma alışkanlığı üzerine toplam yirmi dokuz soru sorulmuştur. Anketin amacı ve anket sorularının cevaplandırılmasına yönelik açıklamalar yapılmış ve anketin güvenilirliğini ve yönlendiriciliğini etkileyecek açıklamalardan kaçınılmıştır. Toplam 197 anket dağıtılmış olup, dağıtılan bu anketlerin tamamı değerlendirmeye alınmıştır.

2.4. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada kullanılan anket formlarından elde edilen verilerin çözümlemesinde SPSS for Windows (Statistical Packages for Social Science) paket programından yararlanılmıştır. Betimleyici analizde sıklık (frekans) ve yüzde (%) kullanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde ise Ki-Kare testinden yararlanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet ve Yaş Dağılımları

Cinsiyet	Sayı	%
Kadın	83	42,1
Erkek	114	57,9
Yaş aralığı		
16-18	42	21,7
19-21	146	73,7
22-24	8	4,1
25 ve üzeri	1	0,5

Katılımcıların %42,1'i (83) kadın, %57,9'u (114) erkektir. Katılımcıları %73,7'si 19-21 yaş, %21,7'si 16-18 yaş, %4,1'i 22-24 yaş, %0,5'i 25 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin Okuma Alışkanlıklarının Cinsiyete Göre Dağılımları

		Kadın	Erkek	Toplam
Mizah Dergisi	Hiç	78	109	187
	Çok Az	3	4	7
	Oldukça Fazla	2	0	2
	Çok Fazla	0	1	1
Bilim Teknik Dergisi	Hiç	79	110	189
	Çok Az	4	4	8
Çeşitli Dergiler	Hiç	72	104	176
	Çok Az	9	7	16
	Oldukça Fazla	1	3	4
	Çok Fazla	1	0	1
Sanat Kitapları	Hiç	76	95	171
	Çok Az	4	13	17
	Oldukça Fazla	1	6	7
	Çok Fazla	2	0	2
Kültür Kitapları	Hiç	68	95	163
	Çok Az	9	12	21
	Oldukça Fazla	2	7	9
	Çok Fazla	4	0	4
Bilimsel Kitaplar	Hiç	75	103	178
	Çok Az	7	5	12
	Oldukça Fazla	0	6	6
	Çok Fazla	1	0	1

Okuma Alışkanlıklarının Cinsiyete göre Pearson Ki-Kare Sonuçlarına baktığımızda kadınların (83) 78'i mizah dergisi hiç okumamaktadır, 3 kişi çok az, 2 kişi oldukça fazla mizah dergisi okumaktadır. Erkeklerde (114) 109'u mizah dergisi hiç okumamaktadır, 4 kişi çok az, 1 kişi ise çok fazla mizah dergisi okuduğu gözlenmektedir. Bilim teknik derginde 83 kadından 79'u hiç bilim teknik dergisi okumadığı, 4 kişinin ise çok az okuduğu gözlenmektedir. Erkekler (114) 110'u bilim teknik dergisi hiç okumamaktadır, 4 kişi ise çok az bilim teknik dergisi okumaktadır. Kadınların (83) 72'si çeşitli dergileri hiç okumamaktadır, 9 kişi çok az, 1 kişi oldukça fazla, 1 kişi çok fazla çeşitli dergiler okumaktadır. Erkeklerde (114) 104'ü çeşitli dergileri hiç okumamaktadır, 7 kişi çok az, 3 kişi ise oldukça çok fazla çeşitli dergileri okuduğu gözlenmektedir. Kadınların (83) 76'i sanat kitapları hiç okumamaktadır, 4 kişi çok az, 1 kişi oldukça fazla, 2 çok fazla sanat kitapları okumaktadır. Erkeklerde (114) 95'i sanat kitapları hiç okumamaktadır, 13 kişi çok az, 6 kişi ise çok fazla sanat kitapları okuduğu gözlenmektedir. Kadınların (83) 68'i kültür kitapları hiç okumamaktadır, 9 kişi çok az, 2 kişi oldukça fazla, 4 kişi çok fazla kültür kitapları okumaktadır. Erkeklerde (114) 95'i kültür kitapları hiç okumamaktadır, 12 kişi çok az, 7 kişi ise çok fazla kültür kitapları okuduğu gözlenmektedir. Kadınların (83) 75'i bilimsel kitaplar hiç okumamaktadır, 7 kişi çok az, 1 kişi çok fazla bilimsel kitaplar okumaktadır. Erkeklerde (114) 103'ü bilimsel kitaplar hiç okumamaktadır, 5 kişi çok az, 6 kişi ise oldukça çok fazla bilimsel kitaplar okuduğu gözlenmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Okuma Alışkanlıkları

		16-18	19-21	22-24	Sayı
Mizah Dergisi	Hiç	40	141	8	189
	Çok Az	3	5	0	8
Bilim Teknik Dergisi	Hiç	42	137	8	187
	Çok Az	1	6	0	7
Çeşitli Dergiler	Hiç	40	129	7	176
	Çok Az	2	14	0	16
	Oldukça Fazla	0	3	1	4
	Çok Fazla	1	0	0	1
Sanat Kitapları	Hiç	38	126	7	171
	Çok Az	2	14	1	17
	Oldukça Fazla	2	5	0	7
	Çok Fazla	1	1	0	2
Kültür Kitapları	Hiç	36	120	7	163
	Çok Az	4	17	0	21
	Oldukça Fazla	1	7	1	9
	Çok Fazla	2	2	0	4
Bilimsel Kitaplar	Hiç	39	132	7	178
	Çok Az	2	9	1	12
	Oldukça Fazla	1	5	0	6
	Çok Fazla	1	0	0	1
Toplam		42	146	8	197

Çalışmaya katılan 16-18 yaşındaki 43 kişiden 42 kişinin hiç okumadığı 1 kişinin ise çok az mizah dergisi okuduğu görülmektedir. 19-21 yaşındaki kişiden 137 kişinin hiç okumadığı 6 kişinin çok az okuduğu, 2 kişinin oldukça fazla okuduğu, 1 kişinin ise çok fazla mizah dergisi okuduğu görülmektedir. 22-24 yaşındaki 8 kişinin mizah dergisi okumadığı görülmektedir. Çalışmaya katılan 197 öğrencinin 187'si hiç mizah dergisi okumadığı 7 kişinin çok az 2 kişiyi oldukça fazla, 1 kişinin ise çok fazla mizah dergisi okuduğu görülmektedir. 16-18 yaşındaki 43 kişiden 40 kişinin hiç okumadığı 3 kişinin ise çok az Bilim Teknik dergisi okuduğu görülmektedir. 19-21 yaşındaki 146

kişiden 141 kişinin hiç okumadığı 5 kişinin ise çok az Bilim teknik dergisi okuduğu görülmektedir. 22-24 yaşındaki 8 kişinin hiç Bilim teknik dergisi okumadığı görülmektedir. Çalışmaya katılan 197 kişinin 189'unun hiç Bilim Teknik dergisi okumadığı 8 kişinin ise çok az Bilim Teknik dergisi okuduğu görülmektedir. 16-18 yaşındaki 43 kişiden 40 kişinin hiç çeşitli dergileri okumadığı, 2 kişinin çok az okuduğu, 1 kişinin ise çok fazla çeşitli dergileri okuduğu görülmektedir. 19-21 yaşındaki 146 kişiden 129 kişinin hiç çeşitli dergileri okumadığı, 14 kişinin ise çok az okuduğu, 3 kişinin ise oldukça fazla çeşitli dergileri okuduğu görülmektedir. 22-24 yaşındaki 8 kişiden 7 kişinin çeşitli dergileri okumadığı, 1 kişinin ise oldukça fazla çeşitli dergileri okuduğu görülmektedir. Ankete katılan 197 öğrencinin 176'sının hiç çeşitli dergileri okumadığı 16 kişinin çok az okuduğu 4 kişini oldukça fazla okuduğu, 1 kişinin ise çok fazla çeşitli dergileri okuduğu görülmektedir. 16-18 yaşındaki 43 kişiden 38 kişinin hiç sanat kitapları okumadığı, 2 kişinin çok az okuduğu, 2 kişinin oldukça fazla okuduğu, 1 kişinin ise çok fazla sanat kitapları okuduğu görülmektedir. 19-21 yaşındaki 146 kişiden 126 kişinin hiç sanat kitapları okumadığı, 14 kişinin ise çok az okuduğu, 5 kişinin oldukça fazla okuduğu, 1 kişinin ise çok fazla sanat kitapları okuduğu görülmektedir. 22-24 yaşındaki 8 kişiden 7 kişinin sanat kitapları okumadığı, 1 kişinin ise çok az sanat kitabı okuduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan 197 öğrencinin 171'nin hiç sanat kitabı okumadığı 17 kişinin çok az okuduğu 7 kişini oldukça fazla okuduğu, 2 kişinin ise çok fazla sanat kitapları okuduğu görülmektedir. 16-18 yaşındaki 43 kişiden 36 kişinin hiç kültür kitapları okumadığı, 4 kişinin çok az okuduğu, 1 kişinin oldukça fazla okuduğu, 2 kişinin ise çok fazla kültür kitapları okuduğu görülmektedir. 19-21 yaşındaki 146 kişiden 120 kişinin hiç kültür kitapları okumadığı, 17 kişinin ise çok az okuduğu, 7 kişinin oldukça fazla okuduğu, 2 kişinin ise çok fazla kültür kitapları

okuduğu görülmektedir. 22-24 yaşındaki 8 kişiden 7 kişinin kültür kitapları okumadığı, 1 kişinin ise çok az kültür kitabı okuduğu görülmektedir. Ankete katılan 197 öğrencinin 169'unun hiç kültür kitabı okumadığı 21 kişinin çok az okuduğu 9 kişini oldukça fazla okuduğu, 4 kişinin ise çok fazla kültür kitapları okuduğu görülmektedir. 16-18 yaşındaki 43 kişiden 39 kişinin hiç bilimsel kitapları okumadığı, 2 kişinin çok az okuduğu, 1 kişinin oldukça fazla okuduğu, 1 kişinin ise çok fazla bilimsel kitapları okuduğu görülmektedir. 19-21 yaşındaki 146 kişiden 132 kişinin hiç bilimsel kitapları okumadığı, 9 kişinin ise çok az okuduğu, 5 kişinin ise oldukça fazla bilimsel kitapları okuduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan 22-24 yaşındaki 8 kişiden 7 kişinin bilimsel kitapları okumadığı, 1 kişinin ise çok az bilimsel kitabı okuduğu görülmektedir. Ankete katılan 197 öğrencinin 178'inin hiç bilimsel kitabı okumadığı 12 kişinin çok az okuduğu 6 kişini oldukça fazla okuduğu, 1 kişinin ise çok fazla bilimsel kitapları okuduğu görülmektedir.

Tablo 4. Ortalama Ayda Kaç Kitap Okuyorsunuz?

	Sayı	%	
Ortalama ayda kaç kitap okuyorsunuz	0	58	29,4
	1	74	37,6
	2-3	3	1,5
	4-5	2	1,0
	6-7	2	1,0
	Toplam	197	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin 29'4'ü (58) ayda hiç kitap okumadığı gözlenmektedir. %37,6'sı (74) ayda 1 kitap okuduğu gözlenmektedir. %1,5'in (3) ayda 2 ile 3 kitap arası okuduğu gözlenmektedir. %1'i (2) 4 ile 5 kitap arası okuduğu gözlenmektedir. %1 (2) 6 ile 7 kitap arası okuduğu gözlenmektedir

Tablo 5. Haftada Kaç Kitap Okursunuz?

		Sayı	%
Haftada kaç	0	58	29,4
kitap	0-1	138	70,1
okursunuz	2-3	1	,5
	Total	197	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin 29'4'ü (58) haftada hiç kitap okumadığı gözlenmektedir. %70,1'i (74) haftada en az 1 kitap okuduğu gözlenmektedir. %0,5'in (1) haftada 2 ile 3 kitap arası okuduğu gözlenmektedir.

Tablo 6. Haftada Kaç Dergi Okursunuz?

		Sayı	%
Ayda kaç	0	146	74,1
dergi	0-1	51	25,9
okursunuz	Toplam	197	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin 74'1'i (146) ayda hiç dergi okumadığı gözlenmektedir. %25,9'u (51) ayda en fazla 1 kitap okuduğu gözlenmektedir.

Tablo 7. Yeterince Kitap Okuyor musunuz?

		Sayı	%
Sizce yeterince kitap okuyabiliyor musunuz	Hayır	197	100,0

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin tamamı yeterince kitap okumadığını belirtmiş ve 197 öğrencinin tamamının yeterince kitap okumadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8. Kitap Okumama Sebebi

Eğer yeterince kitap okuyamıyorsanız, bunun sebebi nedir	Sayı	%
Yorgun Oluyorum	Çok Uygun	197 100,0
	Hiç Uygun Değil	5 2,5
Televizyon İzlemeyi Tercih Ediyorum	Biraz Uygun	9 4,6
	Oldukça Uygun	22 11,2
	Çok Uygun	161 81,7
	Oldukça Uygun	10 5,1
Dostlarla Sohbet Daha Çekici Geliyor	Çok Uygun	187 94,9
	Biraz Uygun	1 ,5
Kitap Fiyatları Çok Yüksek	Oldukça Uygun	5 2,5

	Çok Uygun	191	97,0
	Hiç Uygun Değil	15	7,6
	Biraz Uygun	62	31,5
İşlerden Vakit Bulamıyorum	Oldukça Uygun	120	60,9
	Toplam	197	100,0

Katılımcıların tamamı yorgun olduğu için yeterince kitap okuyamadığını belirtmiştir. %2,5'i (5) kitap okumak yerine televizyon izlemeyi tercih etmenin hiç uygun değil olarak belirttiği gözlenmektedir. %4,6'sı (9) biraz uygun bulduğu gözlemlenmiştir. %11,2'si (22) oldukça uygun olduğunu belirtmiştir. %81,7'si (161) kitap okumaktansa televizyon izlemeyi tercih ettiği gözlemlenmiştir. %5,1'i (10) Kitap okumak yerine dostları ile sohbet etmenin oldukça uygun gördüğü gözlenmektedir. %94,9'u (191) dostlar ile sohbetin kitap okumaktan çok daha uygun olduğunu belirttiği gözlemlenmiştir. Katılımcıların %7,6'sı (15) işlerden vakit bulamamanın hiç uygun olmadığını belirttiği gözlemlenmiştir. %31,5'i (62) biraz uygun bulduğu ve %60,9'nun (120) yeterince kitap okuyamamanın işlerden vakit bulamamasına oldukça uygun olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 9. Kitap Almak İçin Ayırılan Para

	Sayı	%
	0	156 79,2
	10	16 8,1
	15	10 5,1
Bütçenizden (harçlığınızdan) bir ayda kaç lirayı yeni	20	8 4,1
kitap almaya ayırabiliyorsanız	25	2 1,0
	30	2 1,0
	35	1 ,5
	40	2 1,0
	Toplam	197 100,0

Yapılan çalışmada kişilere sunulan anketten toplanan verilerin sonucunda ortaya çıkan tabloya bakıldığında %79,2'nin (156) aylık kitap almaya para ayırmadığı gözlenmektedir. %8,1'in (16) 10 Türk Lirası ayırdığı gözlenmiştir. %5,1'in (10)

15 Türk Lirası ayırdığı gözlenmiştir. %4,1'in (8) 20 Türk Lirası ayırdığı gözlenmiştir. %1'in (2) 25 Türk Lirası ayırdığı gözlenmiştir. %1'in (2) 30 Türk Lirası ayırdığı gözlenmiştir. %0,5'in (1) 35 Türk Lirası ayırdığı gözlenmiştir. %1'in (2) 40 Türk Lirası ve üzeri bütçe ayırdığı gözlenmiştir.

Tablo 10. Satın Almadan Okuduğunuz Kitapları Nereden Temin Ettiği

		Sayı	%
Satın almadan okuduğunuz kitapları nereden (kimden) temin ediyorsunuz	Arkadaşlarımdan	113	57,4
	Okulun (Fakültenin) Kütüphanesinden	14	7,1
	Başka	70	35,5
	Toplam	197	100,0

Öğrencilerin %57,4'ünün (113) kitapları satın almadan arkadaşlarından temin ettiği gözlenmektedir. Okulun (Fakültenin) Kütüphanesinden kitapları temin eden %7,1 (14), satın almadan kitapları başka yerlerden temin edenler %35,5(70) dir.

Tablo 11. Kitap Almaya Sebep Olan Etkenler

		Sayı	%
Bir kitapta kâğıdın kalitesi sizce ne kadar önemlidir	Hiç	96	48,7
	Biraz	47	23,9
	Oldukça	32	16,2
	Çok	22	11,2
Bir kitap kapağının görünüşü ve kalitesi sizce ne kadar önemlidir	Hiç	37	18,8
	Biraz	85	43,1
	Oldukça	42	21,3
	Çok	33	16,8
Sizce hayatta mutlu olmaya kitap okumanın katkısı nedir	Hiç	102	51,8
	Biraz	56	28,4
	Oldukça	25	12,7
	Çok	14	7,1
Sizce hayatta başarılı olmaya kitap okumanın katkısı nedir	Hiç	5	2,5
	Biraz	24	12,2
	Oldukça	69	35,0
	Çok	99	50,3
	Toplam	197	100,0

Katılımcılara göre kitapta kâğıdın kalitesi %48,7'ye (96) göre hiç önemli olmadığı gözlenmektedir. Katılımcılara göre kitapta kâğıdın kalitesi %23,9'a (47) göre oldukça biraz olduğu gözlenmektedir. Katılımcılara göre kitapta kâğıdın kalitesi %16,2'ye (32) göre oldukça önemli olduğu gözlenmektedir. Katılımcılara göre kitapta kâğıdın kalitesi %11,2'ye (22) göre çok önemli olduğu gözlenmektedir. Kitap kapağının görünüşü ve kalitesi %18,8'e (37) göre hiç önemli olmadığı gözlenmektedir. %43,1'e (85) göre kitap kapağının görünüşü ve kalitesi biraz önem taşıdığı gözlenmektedir. %21,3'e (42) göre kitap kapağının görünüşü ve kalitesi oldukça önemli olduğu gözlenmektedir. %16,8'e (33) göre kitap kapağının görünüşü ve kalitesi çok önemli olduğu gözlemlenmiştir.

Hayatta mutlu olmaya kitap okumanın katkısı sorusu karşılığında, %51,8'e (102) göre kitap okumanın hiç katkısının olmadığı yönündedir. %28,4'e (56) göre kitap okumanın biraz katkısının olduğu yönündedir. %12,7'sine (25) göre kitap okumanın oldukça katkısının olduğu yönündedir. %7,1'e (14) göre kitap okumanın hayatta mutlu olmaya çok katkısı olduğu yönündedir.

Hayatta başarılı olmaya kitap okumanın katkısı sorusuna verilen cevaplara göre, %2,5'e (5) göre kitap okumanın hiç katkısının olmadığı yönündedir. %12,2'ye (24) göre kitap okumanın biraz katkısının olduğu yönündedir. %35'e (69) göre kitap okumanın başarılı olmaya oldukça katkısının olduğu yönündedir. %50,3'e (99) göre kitap okumanın başarılı olmaya katkısının çok olduğu yönündedir.

Tablo 12. Kütüphaneye Gitme Durumları

	Sayı	%
Kütüphaneye Evet	80	40,6
gidiyor Hayır	117	59,4
musunuz Toplam	197	100,0

Katılımcıların %46,6'sı kütüphaneye gittiği, %59,4'ünün (117) kütüphaneye gitmediği gözlemlenmiştir.

Tablo 13. Üniversitede Kütüphaneden Nasıl Yararlanacağınızı Size Kim Öğretti?

	Sayı	%
Bir Arkadaşım Öğretti	78	39,6
Kütüphanedeki Görevli Öğretti	10	5,1
Kendi Kendime Öğrendim	79	40,1
Henüz Tam Öğrenemedim	30	15,2
Toplam	197	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %39,6'sı (78) Üniversitede kütüphanesinden nasıl yararlanacağını arkadaşı vasıtasıyla öğrenmiştir. %5,1'i (10) kütüphanedeki görevliden öğrenmiştir. %40,1'i (79) kendi kendine kütüphanenin nasıl yararlanacağını öğrenmiştir. %15,2'si (30) hala kütüphaneden nasıl yararlanacağını öğrenememiştir.

Tablo 14. Hangi Kütüphaneyi Kullanıyorsunuz?

	Sayı	%
Üniversite Kütüphanesi	76	38,6
Halk Kütüphanesi	2	1,0
Hiç Gitmiyorum	119	60,4
Total	197	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %38,6'sı (76) fakültenin kütüphanesini kullanmakta. %1'i (2) halk kütüphanesini kullanmakta. %60,4'ü (119) kütüphaneye gitmemektedir.

Tablo 15. Kütüphaneden Bir Yılda Kaç Kitap Ödünç Alıyorsunuz?

		Sayı	%
Kütüphaneden bir yılda kaç kitap ödünç alıyorsunuz	0-2	72	36,5
	3-5	42	21,3
	6-8	50	25,4
	9-11	21	10,7
	12 Ve Üstü	12	6,1
	Toplam	197	100,0

Katılımcıların bir yılda kütüphaneden aldığı kitap sayısı %36,5'i (72) 0 ile 2 arasında olduğu görülmektedir. %21,3'ü (42) 3 ile 5 aralığında, %25,4'ü (50) 6 ile 8 kitap. %10,7'si (21) 9 ile 11 kitap. %6,2'i (12) 12 ve üstü kütüphaneden bir yılda ödünç kitap aldığı gözlenmektedir.

Tablo 15. Kütüphaneye Gidiyor musunuz?

		Sayı	%
Kütüphaneye gidiyor musunuz?	Hayır	117	59,4
	Evet	80	40,6
	Toplam	197	100,0

Katılımcıların %59,4'ü (117) kütüphaneye gitmemektedir. %40,6'sı (80) kütüphaneye gittiği gözlenmektedir.

Tablo 15. Haftada Ortalama Kaç Saat Kitap Okursunuz?

		Sayı	%
Haftada ortalama kaç saat kitap okursunuz	0	58	29,4
	1	1	0,5
	2-3	43	21,8
	4-5	69	36,5
	6-7	22	9,6
	8 VE ÜSTÜ	4	2,0
	Toplam	197	100,0

Haftada ortalama kaç kitap okuyorsunuz sorusuna katılımcıların %29,0'ı (58) hiç kitap okumadığını belirtmiştir. %0,5'i (1) bir saat kitap okuduğunu belirtmiştir. %21,8'i (43) iki

ile üç saat kitap okuduğunu belirtmiştir. %36,5'i (69) dört ile beş saat kitap okuduğunu belirtmiştir. %9,6'sı (22) altı ile yedi saat kitap okuduğunu belirtmiştir. %2'si (4) haftada 8 saat ve üzeri kitap okuduğunu belirtmiştir.

4. TARTIŞMA SONUÇ

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki 197 öğrenciye 29 sorudan oluşsam bir anket uygulanmıştır. Bulgular 83 kadın 113 erkek öğrenciden elde edilmiştir. Ankete bağlı araştırmada elde edilen verileri aşağıdaki gibi açıklayabiliriz. Öğrencilerin dergi okumak yerine daha çok kitap okumayı daha çok tercih ettiği gözlenmiştir. Yeterince kitap okuyor musunuz sorusuna anket dolduran öğrencilerin tamamı yeterince kitap okumadığını belirtmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin ortalama olarak ayda okuduğu kitap sayısı %37,6'nın (74) bir kitap okuduğu, %29,4'ün ise hiç kitap okumadığı belirlenmiştir ve genel olarak bakıldığında kitap okuma alışkanlığının olmadığı gözlenmektedir.

Çalışmaya katılan cinsiyetler arasında kadınların erkeklere göre kitap okuma alışkanlığı ve kütüphane kullanma sıklığı da yüksek olduğu gözlenmektedir. Üniversite öğrencisinin kitap okuma alışkanlığına yönelik yapılan araştırmalarda, kız öğrencilerin kitap okuma alışkanlıklarının genel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gündüz, 2015). Araştırmada kitap kapağının görünümü ve kalitesi biraz önemli olduğu %43,1(83) kitap kağıdının kalitesinin ise hiç önemli olmadığı %48,7 (96) tespit edilmiştir. Katılımcılara göre hayatta mutlu olmanın kitap okumaya katkısının hiç olmadığı %51,8 (102) fakat başarılı olmaya katkısının çok olduğu %50,3 (99) tespit edilmiştir.

Gündelik hayatta Kitap okumanın bir zorunluluk olarak görülmesine fakat kitap okumanın başarıya katkıda bulunduğunu

söyleyebiliriz. Yeterince kitap okumamanın sebebini ise yorgun olmaları, televizyon izlemeyi tercih ediyor olmaları, etrafındaki insanlarla sohbet etmenin kitap okumaktan daha uygun bulmaları, işlerden vakit bulamamaları ve kitap fiyatlarının çok yüksek olması sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin ders dışı kitapları okumamalarının nedeninden bazıları şunlardır: çekici televizyon, pahalı kitaplar, dolu programlar, okumayı sevmeme, yönlendirme olmaması vb. Durumu görüntülenebilir (Semerci, 2002). Kitap almak için bütçeden ayrılan ortalama 25 Türk lirası olduğu tespit edilmiştir. Satın alınmadan okunan kitapları %57,4'ü (113) arkadaşlardan, %7,1'i (14) kütüphaneden %35,5'i (70) ise başka yerlerden temin edildiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin %59,4'ü kütüphane kullanımı olmadıkları %40,6'nın ise kullandığı belirlenmiştir. Kütüphane kullanımında öğrencilerin kütüphane türü olarak “üniversite kütüphanesini kullanmayı tercih ettikleri görülmektedir. Kütüphane konusunda fikri olmayanların ve gitmeyenlerin yüksek bir rakama eriştiği dikkate alınırsa, kütüphane konusunun ciddi bir incelemeye ihtiyacı olduğu görülür (Solmaz, 2018). Bireyin öğrenmesi büyük ölçüde okuma başarısına bağlıdır. Bu nedenle ilköğretimin ilk yıllarında kazanılan temel okuma becerileri geliştirilmeli ve birey okuduklarını sadece anlamak için değil aynı zamanda okuduklarını yorumlamak, eleştirmek ve değerlendirmek için de okumalıdır. (Aşilioğlu, 2008). Okumak sadece eğitim öğretim hayatında değil bireyin sosyal hayatında da başarılı olmasını sağlar.

Üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlıklarının azaldığı, gerekmedikçe kütüphaneyi kullanmadığı, yeterince bilgi edinme çabasında olmadığı söylenebilir (Filiz, 2004) Genç neslin kitap okumayı zaman kaybı olarak görüp filmini izlemeye yönelimi gözlemlenmektedir. Gelişen internet sayesinde kitap okumak yerine boş zamanlarını farklı aktivitelerle değerlendirmektedir. Gelişmekte olan nesil için eğitimdeki başarı

asında, yüksek kabul edilen puan akademik başarıyı, bu puanın altındaki puanlar ise akademik başarısızlığı ifade etmektedir (Keskin & Yapıcı, 2008). Eğitim ortamlarında bu davranışı değiştirmek için özellikle okuma derslerinde öğrencilere okumayı sevdirecek etkinlikler eklemek bu davranışı değiştirmek için önemli bir adım olacaktır (Gündüz, 2015).

Öğrencilerin ders dışında kitap okumama sebeplerinden bazıları; çekici gelen televizyon ve telefonlar, kitap fiyatlarının fazlalığı, yoğun ve ders programı, küçük yaşta okuma alışkanlığının kazanılmaması ve okuma alışkanlığını kazandıracak bir eğitmenin olmaması gibi durumlar söylenebilir (Semerci, 2002). Birçok ebeveynin çocuklarına kitap okumayı sevdirmek yerine sorumluluk olarak yüklediklerini de çok fazla gözlemlemiş bulunuyoruz. Dünya geneline baktığımızda refah seviyesi yüksek ve okuma alışkanlığı fazla olan ülkelerde aile eğitimi de ön plandadır. Okuma konusunda aileler, öğretmenler ve araştırmacılar; öğrencilerin boş zamanlarında ve okul ve sınıfla ilgili öğrenme amaçları için gönüllü olarak okumaları; bu öğrencilerin okuma başarısını geliştirmede ve genel olarak akademik başarılarını artırmada çok etkili olduğu konusunda hemfikirler. Sonuç olarak gençler ve yetişkinler de dahil olmak üzere her seviyeden öğrenciler, her iki okuma biçimine de katılmalı ve bunu yapmaya teşvik edilmelidir (Mokhtari, Reichard, & Gardner, 2009). Öğrencilerin sahip olacakları kitap okuma alışkanlığı mesleki ve mesleki gelişimlerine de önemli katkı sağlayacaktır. Eğitim bir süreçtir ve yaşam boyu sürdürülmelidir (Altay, Çakır, 2011) Öğrencilerimize herhangi bir meslek dalında bile kitap okumanın onları üst seviyeye taşıyacağını da öğretilmesi gereklidir Çocuklara, geleceğin yetişkinlerine yapılacak herhangi bir yatırım, ülkeye yapılan yatırım anlamına gelmektedir (Yıldız, 2015) Ülkemizde kitap okuma alışkanlığının eksik olduğu ve kütüphane kullanımının yetersiz düzeyde olduğu saptanmıştır. Kütüphanede bulunan

kitapların sayısının ve çeşitliliğinin yetersiz olması da öğrencilerin kütüphane kullanmamasında önemli bir etkidir. Halk kütüphanelerinin ve kütüphanelerde bulunan kitapların ve sayısının yetersiz olmasından dolayı kitaplara erişimin kısıtlı olduğu saptanmıştır.

Öneriler

Küçük yaşlarda okuma etkinlikleri düzenlenmeli.

Kitap fiyatlarının daha uygun hale getirilmesi

Halk kütüphanelerini sayılarını ve kitapların çeşitliliğinin artırılması.

Okullarda Kitap okumayı daha eğlenceli hale getirilerek kitap okumaya teşvik edilmeli.

Öğrenciler hızlı okumaya yönlendirilmeli.

KAYNAKÇA

1. Altay, A., Çakır, G., & Çakır, A. (2011). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Kitap Okuma ve Kütüphane Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Trakya Bölgesi'nde Yer Alan MYO'ları Örneği. Adnan Menderes Üniversitesi.
2. Arslan, Y., & Çelik, Z. Ç. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Okuma Alışkanlığına Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26(26), 113-124.
3. Aşilioğlu, B. (2008). Bilişsel Öğrenmeler İçin Eleştirel Okumanın Önemi ve Onu Geliştirme Yolları. Dicle

Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, (10), 1-11.

4. Atılğan, D. (1991). Eğitim ve Kütüphane. Türk Kütüphaneciliği, 5(2), 69-72.
5. Binbaşoğlu, C. (1993). Okumanın Mekanizması ve Okuma Aracının Bazı Nitelikleri. Çağdaş Eğitim, 18(193), 15-20.
6. Bircan, İ. (1989). Türkiye’de Okuma Alışkanlığının Azalması Sorunu ve Çözüm Yolları. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 22(1), 393-410.
7. CALP, M. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Kitap Okuma Alışkanlıkları: Ağrı İl Örneği. Turkish Journal of Social Research/Türkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi, 22(4).
8. Dökmen, Ü. (1994). Okuma Becerisi, İlgisi ve Alışkanlığı Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma. İstanbul: MEB.
9. Filiz, K. (2004). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Meslekle İlgili Okuma ve Araştırma Alışkanlıkları. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(2).
10. Gönen, M. (1991). Korunmaya Muhtaç Çocuk ve Gençlerin Boş Zamanlarında Kitaba Olan İlgilerinin İncelenmesi. Bilgi Pınarı, 1.
11. Gündüz, B. (2015). Üniversite 1.Sınıf Öğrencilerinin Kitap Okuma Alışkanlıkları ve Eleştirel Okuma Becerileri Üzerine Bir Durum Çalışması. Eğitim Programları ve Öğretim Programı, İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi, Ankara.

12. Kayalan, M. (2003). Etkili ve Hızlı Okuma Sanatı. Alfa Basım Yayın.
13. Keskin, H. K., & Yapıcı, Ş. (2008). Başarılı Ve Başarısız Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle İlgili Öğretmen ve Veli Görüşleri. Kuramsal Eğitimbilim, 1 (1), 20-32.
14. Mokhtari, K., Reichard, C. A., & Gardner, A. (2009). The Impact of İnternet and Television Use on The Reading Habits and Practices of College Students. Journal of Adolescent & Adult Literacy, 52(7), 609-619
15. Semerci, Ç. (2002). Türk Üniversitelerinde Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Okuma Alışkanlıkları. Eğitim ve Bilim, 27(125).
16. Solmaz, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Okuma Alışkanlığı Üzerine Bir Araştırma: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 22(2).
17. Suna, Ç. (2015). İlköğretim Öğrencilerinin Okuma İlgi ve Alışkanlıklarının Analitik Olarak İncelenmesi Ve Değerlendirilmesi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
18. Tepebaşı, F. (1998). Okuma ve Metin Seçimi Sorunu. 7. Eğitim Bilimleri Kongresi, 9-11.
19. Tosunoğlu, M. (2002). Türkçe Öğretiminde Okuma Alışkanlığı ve Çocukların Okuma Eğilimleri. Türk Dili, 609, 547-563.
20. Yıldız, A. K. (2015). Türkiye’de Okuma Alışkanlığı Kültürü İçin Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Anaokulu

Kütüphanelerinin Gerekliliği. *Milli Eğitim Dergisi*, 45(208), 90-105.

- 21.Yılmaz, B. (2004). Öğrencilerin Okuma ve Kütüphane Kullanma Alışkanlıklarında Ebeveynlerin Duyarlılığı. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 115-136.

SPOR BİLİMLERİ TEORİ VE UYGULAMADA YAŞANAN GELİŞMELER



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: 978-625-6524-83-5

