



PANEL METİNLERİ

27-29 EKİM 2002

**Mirage Park Resort Hotel
Antalya**



İÇİNDEKİLER

	Page
CLASSIFYING MOVEMENT SKILLS: ONE AND TWO DIMENSIONAL MODELS	112
David L. Gallahue	112
FUNDAMENTALS OF TEACHING OPEN AND CLOSED SKILLS	115
Harold H. Morris	115
NEW CONCEPTS IN THE EDUCATION AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	128
Cathy Ryan	128
SPORDA ŞİDDETİN ORTAYA ÇIKIŞI	128
Şefik Tiryaki	128
SPOR'DA ŞİDDET VE JUDO, TERAPATİK AKTİVİTE	134
Osman Yanar	134
THE POSITION OF 'COMPARATIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT' WITHIN THE BODY OF KNOWLEDGE OF SPORT SCIENCE.....	136
H. Haag.....	136
ÖĞRENCİ MERKEZLİ HAREKET VE SPOR EĞİTİMİ UYGULAMALARI	142
Gıyasettin Demirhan	142
SPOR KÜLTÜRÜ ODAKLI DİSİPLİNLER ARASI ÖĞRETİM YAKLAŞIMI	143
Hasan Kasap	143
THE INTERDISCIPLINARY TEACHING THROUGH PHYSICAL EDUCATION.....	144
Hasan Kasap	144
ÇAĞDAŞ BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ.....	145
Gıyasettin Demirhan	145
IN SEARCH OF DATA FOR A LONG TERM PLANNING AND PERIODISATION IN TENNIS: DEVELOPMENT VS. RESULTS.....	146
Piotr Unierzyski	146
OLİMPİZM , OLİMPİK HAREKET VE FAIR-PLAY	156
Sinan Erdem	156
THE PEACE PHILOSOPHY OF THE OLYMPIC MOVEMENT: A HISTORICAL PERSPECTİVE.....	162
Manfred Lämmer.....	162
OLİMPİZM VE OLİMPİYAT OYUNLARININ KENTE VE	173
Neşe Gündoğan.....	173



VİZYONER LİDERLİK, ANTRENÖRLÜK VE YENİ PARADİGMALAR	176
TODD RICE –TURGAY BİÇER	176



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

	Page
YAŞLILARLA ANTRENMAN	177
Sedat MURATLI	177
ANTRENMAN PROGRAMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN SAĞLIK SORUNLARI..	199
Fusun Toraman.....	199
YAŞLILARDA SPORUN FİZYOLOJİK FONKSİYON KAYBINA ETKİSİ	204
Hakan Yaman	204
SPORT OF THE ELDERLY.....	210
Prof. Dr. Walter Tokarski.....	210
TÜRKİYE'DE REKREASYONA BAKIŞ, <i>GELİŞİMİ VE BEKLENTİLER</i>.....	217
Erdal ZORBA	217
SPOR YARALANMALARINDA İLK YARDIMIN KAPSAM YAKLAŞIM	227
Mustafa KARAHAN - Osman GÜVEN.....	227
SPOR YARALANMALARINDA ACİL YARDIM ORGANİZASYONU	234
Ayhan Özşahin.....	234
SPOR SAĞLIK HİZMETLERİNDE ULUSAL TABLO; SORUNLAR, ÖNERİLER.....	238
M.Asim BAYKAN	238
THE RESHAPING OF SPORT BY TELEVISION	239
Gilad Weingarten	239
ZINMAN COLLEGE FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES WINGATE INSTITUTE, ISRAEL	239
LES MEDIAS ET LES JEUX OLYMPIQUES	243
MEDYA VE OLİMPİK OYUNLAR.....	243
Alain Lunzenfichter	243
SPOR BİYOMEKANİKİNDE YÜZEYSEL EMG KULLANIMI.....	247
Serdar Arıtan.....	247
THE FUTURE OF SPORTS BIOMECHANICS	249
Clare E Milner	249
V-SCOPE VS-120 – REAL-TIME ANALYZER WOR WEIGHTLIFTING COMPETITIONS AND TRAINING.....	250
Genadi Hiskia.....	250
EXERCISE AND BONE STRENGTH DURING THE GROWING YEARS.....	257
Bareket Falk.....	257



STIMULATING PHYSICAL ACTIVITY: INDIVIDUALLY TAILORED INTERVENTION STRATEGIES	260
Mireille N.M. van Poppel, Esther M.F. van Sluijs, Karin I. Proper, Willem van Mechelen	260
A VISION OF CREATING INTERNATIONAL NETWORKS IN SPORTS	263
Peter Ache	263
FORMING A EUROPEAN IDENTITY WHICH ROLE CAN SPORTS PLAY?	269
Angela Daalman	269
SPOR HUKUKUNUN TANIMI, ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ, DEVLETLER ÜSTÜ TEŞKİLATLARI, ROLÜ, GELİŞMİŞ ÜLKELERDEKİ EĞİTİMİ	275
Kismet ERKİNER	275
ULUSAL VE ULUSLARARASI BOYUTTA FUTBOL HUKUKU –YENİ GELİŞMELER.....	282
Erdener YURTCAN,	282
GENDER DIFFERENCES IN ANAEROBIC POWER.....	286
Yitzhak Weinstein	286
TÜRKİYE’DE SPORUN YÖNETSEL YAPISI İÇİNDE SPOR FEDERASYONLARI.....	291
A.Faik İMAMOĞLU	291
TÜRKİYEDE SPORUN YAYGINLAŞTIRILMASI KAPSAMINDA ÇAĞDAŞ SPOR YÖNETİCİLERİNİN ROLÜ VE ÖNEMİ	296
Hakan SUNAY	296
KARDİYORESPIRATUVAR EGZERSİZ TESTLERİ : UYGULAMA VE DEĞERLENDİRME, NEDEN, NASIL?	305
Fadıl Özyener*, Hakan Gür**	305
METABOLIC MEASUREMENTS IN EXERCISE PHYSIOLOGY: THE SECRETS OF BREATH BY BREATH SYSTEMS	310
Yitzhak Weinstein	310
THE NEED FOR INSTITUTIONALIZED SYNERGY	312
Dong Ja Yang, Ph.D.	312
SPORDA SELF DETERMİNASYON KURAMI.....	319
ANXIETY AND SPORT – CONCEPTUAL AND PRACTICAL DEVELOPMENTS	326
Gilad Weingarten	326
EGZERSİZLE OLUŞAN KAS HASARI	331
Haydar Demirel	331



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

	Page
EXERCISE AND STRESS PROTEINS	334
Hisashi Naito	334
CARDIORESPIRATORY FITNESS AND CANCER MORTALITY IN JAPANESE MEN. ...	338
Susumu S. Sawada	338
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ SPOR KULÜBÜ ZİHİNSEL ENGELLİLER SPOR KOORDİNATÖRLÜĞÜ.....	339
Dilara Özer.....	339
CHRONOBIOLOGY AND THE TRAVELLING FOOTBALL TEAM	346
Thomas Reilly	346
PHYSIOLOGICAL DEMANDS IN SOCCER PLAY	354
Thomas Reilly	354
SPOR VE DANS SANATI	363
Mehmet Sipahi	363
SPORDAKİ GÜZELLİK.....	364
Atilla Erdemli	364
PHYSIOLOGICAL ISSUES IN TALENT IDENTIFICATION IN FOOTBALL.....	369
Thomas Reilly	369
TALENT IDENTIFICATION AND DEVELOPMENT IN SOCCER: A PRACTICAL PERSPECTIVE.....	377
Barry Drust.....	377
FUTBOLDA ALT YAPI YETENEK SEÇİMİ.....	381
Gündüz Tekin Onay	381
DÜNYADA DOPİNG İLE MÜCADELE EDEN KURULUŞLAR VE	389
Ahmet Araman	389
ERGOJENİK YARDIM, DOPİNG VE TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU DOPİNGLE MÜCADELE ÇALIŞMALARI.....	391
Rüştü Güner.....	391
KONSERVATİF VE CERRAHİ ORTOPEDİK TEDAVİDEN SONRA EGZERSİZ PRENSİPLERİ.....	395
Kut Sarpyener	395
FELDENKRAİS METODU NEDİR?.....	397
Hayri Uzel	397
KORONER BY-PASS AMELİYATLARINDAN SONRA UZUN DÖNEM.....	400
Bingür Sönmez	400



KALP HASTALIKLARINDAN KORUNMADA VE TEDAVİSİNDE EGZERSİZİN ÖNEMİ.. 403

Mehmet Murat Beyaz*, Deniz Şener**, Barbaros Kınöğlu***, Tayyar Sarioğlu***,
Bingür Sönmez*** 403



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Tarih	:	27 10 2002
Saat	:	11:45
Salon	:	1
Panel Konusu	:	Motor Öğrenme
Moderatör	:	Kamil Özer

CLASSIFYING MOVEMENT SKILLS: ONE AND TWO DIMENSIONAL MODELS

David L. Gallahue
Indiana University USA

A variety of schemes exist for classifying movement skills. Traditionally, most have been one-dimensional. That is, they have accounted for only one aspect of movement skill along a broad spectrum. Two-dimensional taxonomies are a more comprehensive means for classifying movement skills.

One-Dimensional Schemes

Four ways of classifying movement skills along a single dimension have gained popularity over the years, namely their: (1) muscular aspects, (2) temporal aspects, (3) environmental aspects, and (4) functional aspects. Each is briefly discussed and visually presented in table 1.

Muscular Aspects of Movement

There is not a clear delineation between the terms *gross* and *fine*, but movements are often classified as one or the other. A *gross motor movement* involves movement of the large muscles of the body. Most sport skills are classified as gross motor movements, with the exception perhaps of target shooting, archery, and a few others. A *fine motor movement* involves limited movements of parts of the body in the performance of precise movements. The manipulative movements of sewing, writing, and typing are generally thought of as fine motor movements. Physical therapists and physical education teachers are primarily concerned with the learning or relearning of gross motor skills, whereas occupational therapists and coaches are often more concerned with fine motor aspects of skillful movement.

Temporal Aspects of Movement

On the basis of its temporal aspects, movement may also be classified as discrete, serial, or continuous. A *discrete movement* has a definite beginning and ending. Throwing, jumping, kicking, and striking a ball are examples of discrete movements. *Serial movements* involve the performance of a single, discrete movement several times in rapid succession. Rhythmical hopping, basketball dribbling, and volleying in soccer or volleyball are typical serial tasks. *Continuous movements* are movements repeated for a specified time. Running, swimming, and cycling are common continuous movements.

Environmental Aspects of Movement

Fundamental movement patterns and movement skills are often referred to as open motor tasks or closed motor tasks. An *open task* is one performed in an environment where the conditions are constantly changing. These changing conditions require the individual to make adjustments or modifications in the pattern of movement to suit the demands of the situation. Plasticity or flexibility in movement is required in the performance of an open skill. Most dual and group activities involve open skills that depend on external and internal feedback for their successful execution. For example, the child taking part in a typical game of tag, which requires running and dodging in varying directions, is never using the exact same patterns of movement during the game. The child is required to adapt to the demands of the activity through a variety of similar but different movements. Performance of an open movement task differs markedly from performance of a closed movement task.

A *closed task* is "a motor skill performed in a stable or predictable environment where the performer determines when to begin the action" (Magill, 2001, p. 7). A closed movement skill or fundamental movement pattern demands rigidity of performance. It depends on kinesthetic rather than visual and auditory feedback from the execution of the task. The child performing a headstand, throwing at a target, or doing a vertical jump is performing a closed movement task.



Intended Function of Movement

Movement skills may be classified on the basis of their intent. Although all movement tasks involve an element of balance, movements in which one's body orientation places a premium on gaining and/or maintaining a stable body orientation are called *stability tasks*. Sitting and standing, balancing on a narrow beam, body rolling, and dodging fit into this category, as do axial movements such as bending or stretching and twisting or turning. Movements for the purpose of transporting the body from one point to another such as walking, running, or performing the high jump or the hurdling event in track and field are *locomotor tasks*. Those that involve giving force to an object or receiving force from an object are *object manipulation tasks*. Throwing, catching, kicking a soccer ball, striking a baseball, and dribbling a basketball are common manipulative skills.

Arbitrary classification of movement into either one-dimensional or two-dimensional schemes is unwise. Distinct separation and classification of movements is not always possible or desirable. As dynamic, moving beings, we are constantly responding to many subtle environmental factors and the specific demands of the particular movement task. Arbitrary classification of movement should serve only to focus attention on the specific aspect of movement under consideration by the teacher or coach.

Two-Dimensional Models

Two-dimensional models for classifying movement skills, although still descriptive, are somewhat more complete in recognizing the complexity of human movement. They offer a more sophisticated means for viewing movement as occurring along a continuum from simple to complex and from general to specific. The two-dimensional model proposed by Gentile (2000) is focused on the processes of motor skill learning. The one proposed by Gallahue (Gallahue & Ozmun, 2002; Gallahue & Cleland 2003) is focused on the products of motor development. Both are discussed briefly in the paragraphs that follow and are depicted in tables 2 and 3 respectively.

Gentile's Two-Dimensional Model

Gentile looked beyond the one-dimensional approaches for classifying movement skills. Her two-dimensional scheme takes into account: (1) the environmental context in which the movement task is to be performed, and (2) its intended function. Although the original intent of this taxonomy was to aid physical therapists in their rehabilitation efforts, it also provides a workable framework for setting up practice sessions and training routines for anyone interested in teaching movement skills.

The first dimension deals with the environmental context of the movement task to be performed. According to Gentile, the **environmental context** refers to having *regulatory conditions* that are either *stationary* or *in motion*, as well as having either *intertrial variability* or *no intertrial variability*. If the regulatory conditions during performance of a skill are stationary, then the environmental context is unchanging. There may be, however, either no intertrial variability, as in a completely closed movement task such as sitting down or standing up from a chair, or intertrial variability as in a moderately closed movement task such as sitting down or standing up from varying heights. On the other hand, if the regulatory conditions of the environment are in motion, they may also have either no intertrial variability, as in a moderately open movement skill such as sitting on a large exercise ball, or intertrial variability as in a completely open movement task such as sitting on a large exercise ball and balancing with the feet raised off the ground.

The second dimension of Gentile's two-dimensional scheme for classifying movement skills deals with the intended function of the movement task (i.e., category of movement). One's body orientation may focus on either stability or locomotion. (Gentile uses the term "body transport") occurring either with or without object manipulation. Take a few minutes to study table 2 and the examples provided. Note that there is a definite progression of difficulty running from left to right and from top to bottom in the movement examples provided. For example, the upper-left quadrant, the least complex, emphasizes body stability with no object manipulation and has stationary environmental regulatory conditions with no intertrial variability. Completely closed movement skills such as sitting and standing fit here. On the other hand, movement skills in the lower right-hand quadrant, the most complex, emphasize body transport (locomotion) while manipulating an object and have environmental regulatory conditions in motion as well the presence of intertrial variability. Completely open movement skills such as leaping to catch a ball in baseball or basketball or fielding a pass on the run in a game of soccer are found in this part of the taxonomy.

Gentile's two-dimensional scheme for classifying movement skills solves many of the problems found in one-dimensional schemes. By identifying where the desired movement task is located on the sixteenth category continuum, the therapist or teacher can determine how well the learner performs the task by progressively altering the context of the environment. This then enables selection of the most appropriate learning progression based on where the learner is, rather than where she or he should be (Magill, 2001).



Gallahue's Two-Dimensional Scheme

The two-dimensional model proposed by Gallahue is a descriptive two-dimensional model of motor development emphasizes: (1) the intended function of the movement task as expressed in the three movement categories of *stability*, *locomotion*, and *manipulation*; and (2) the phases of motor development is expressed by their complexity through the terms *reflexive*, *rudimentary*, *fundamental*, and *specialized movement phases*.

Briefly, *reflexive movements* are subcortically controlled and as a result, involuntary. Although we all possess a variety of primitive reflexes, they are of special importance in their postural form during early infancy. The postural reflexes are represented in their stability, locomotor and manipulative forms through involuntary actions such as the labyrinthine and body righting reflexes (stability), the primary stepping and crawling reflexes (locomotion), and the palmer and planter grasping reflexes (manipulation).

Rudimentary movements are voluntary movements typically mastered during infancy. They involve basic stability skills such as gaining control of the muscles of the head and trunk; manipulative skills such as reaching for and grasping and releasing objects; and locomotor skills such as crawling, creeping, and walking with support.

Fundamental movements are gross motor skills common to daily living and typically mastered during childhood. They include fundamental stability movements such as sitting, standing, bending, stretching, twisting, and turning. They also include fundamental locomotor actions such as running, jumping, hopping, and leaping and fundamental object manipulation tasks such as throwing, catching, kicking, and striking.

Specialized movements, or complex movements as they are sometimes called, are fundamental movements that have been refined or combined with other movements into more complex forms. They are typically mastered during later childhood and beyond and may take the form of complex skills for daily living, recreational activities, and competitive sport. Walking on a slippery surface, downhill skiing, and performing a competitive gymnastics routine on the balance beam are examples of specialized stability skills. Specialized locomotor and manipulative skills are found in the daily living activities of carrying a suitcase up a flight of stairs or stepping onto a moving escalator with a shopping bag full of purchases. They are also found in a recreational game of golf or tennis and the competitive sports of soccer, football, and basketball. Take a few minutes to study table 3. It sets the stage for understanding motor development among infants, children, adolescents, and adults.

References

- Gentile, A.M. (2000). Skill acquisition: Action, movement and neuromotor processes. In J. Carr & R. Sheperd (Eds.), *Movement Science: Foundations for Physical Therapy in Rehabilitation*. 2nd ed. (pp.111-187). Gaithersburg, MD: Aspen.
- Magill, R.A. (2001). *Motor Learning: Concepts and Application*. Boston: McGraw Hill.
- Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. (2002). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, and Adults*. (5th Ed). Boston, MA: McGraw Hill.
- Gallahue, D.L., & Cleland, F. (2003). *Developmental Physical Education for All Children* (4th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



FUNDAMENTALS OF TEACHING OPEN AND CLOSED SKILLS

Harold H. Morris

Indiana University, USA

Learning a motor skill is usually facilitated if an experienced teacher or coach who knows the task and also knows how to teach mentors the participant. To be most effective, the teacher must have knowledge of several parameters. These may be remembered by the acronym **TIE**. **T** represents the task or specific skill that is to be preformed, **I** the characteristics of the individual student, and **E** the environment or context in which the skill is to be learned.

We realize that **individuals** vary considerably in their abilities to perform specific sport skills. Some are taller, some stronger, some have better vision, some have greater experiences, and some are more focused. An effective teacher will structure the teaching progression based in part on the characteristics of the students. Intermediate level participants will receive different drills and motivational strategies than members of a national team.

Environments differ as well. Some have excellent facilities and equipment, some have teachers that offer considerable motivation, some teachers provide consistent feedback while other present problem solving conditions for students so they can discover the approaches that best match their own abilities. The nature of the environment also interacts with the tasks that are to be performed.

And the **tasks** differ as well. We understand that various actions result in considerably different movements. These movements vary in their direction, extent, speed, and the need for balance and support of the body. Running toward a rolling football and then kicking it to a teammate requires considerable different motor abilities than those of a dentist preparing a tooth for a restoration. Tasks can be alike in that they can share the need for some of the same underlying abilities but also differ in other aspects.

Consider the different abilities that are common to hitting a golf ball and returning tennis serve using a forehand stroke. Both require that the participant swing an implement to propel an object, both require that the object (the ball) be struck with a degree of accuracy and force. But the tasks differ in that the golfer's stance is stationary when addressing the ball and a reasonable time is available to take an effective posture prior to the swing. Tennis often requires that the player be in motion when preparing to swing the racket. The tennis ball returned by an opponent can come from a wide variety of trajectories, at different speeds, and to various locations within the court. An analysis of various events will reveal that success in each sport is dependent on the participant having the set of abilities that underlie success in the activity and additionally has had the experience and amassed the practice that has led to a proficient level of skill.

Is it an open or a closed skill?

The simple contrast of the golf swing and the tennis forehand swings leads to a discussion and definition of a way to classify sports skills. In 1963, Knapp adapted Poulton's (1957) continuum of movement tasks and suggested that specific skills might be generally classified as being either **open** or **closed**, based on an analysis of the environmental conditions and the task to be performed. Environments that are relatively stable are categorized as closed; constantly changing environments, those that are quite unpredictable, are classified as open. Whiting (1969) identified skills that are predominantly habitual as closed and are those that are predominantly perceptual in their nature as open skills.

Closed skills.

In general, closed skills require that the performer adjust to an environment that is unchanging. Sports such as gymnastics, swimming and diving, the athletic events of throwing objects and long jumping are



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

performed in relatively static environments. The shot-put circle is the same diameter for each throw and the balance beam is the same width for each performer. Performance in closed skills is often evaluated against a standard of perfection. Judges score gymnastic and diving on the basis of a set of criteria that results in a rating that is weighted by the difficulty of the dive or stunt. Other closed skills are evaluated by time or distance. The time to swim 100 meters or the distance that a javelin is thrown are examples of such events. In closed skills the learner must perfect the technique to be able to generate an effective movement that is consistent. In the case of skills in golf, this requires developing a swing pattern that will result in a shot of both the desired distance and accuracy. In diving and gymnastics a routine is developed that incorporates the necessary difficulty of stunts that can be practiced to a high level of excellence and exhibited consistently. In the athletic events, the performer strives to develop the most effective and efficient technique that will result in the greatest distance or the fastest time.

All closed skill performers strive to perfect the skills necessary by learning the underlying mechanical and physiological principles that limit performance of the task and by perfecting techniques that will enable the consistent repetition of these of these skills at the highest possible level. Closed skill performers must repeat the skills again and again in practice to develop consistency in their actions. They must learn to disregard external stimuli that might distract from the concentration required to obtain a maximum performance. Understanding this, spectators at contests for most closed skill sports develop an atmosphere of respect and quiet when a performer is attempting a vault or starting a sprint race.

It might be said that the most important cues for learning closes skill come from the internal receptors within the individual. The participant must learn the meaning of information that comes from such receptors as the vestibular mechanisms of the inner ear, muscle spindles and joint and tendon organs, and how to use the information as cues for their performance.

Open skills.

Tasks that require the participant to adjust to a moving object are classified as open skills. When participants run to kick a rolling football, batters swing to meet a pitched softball, or tennis players perform a cross-over step to execute a backhand stroke, the environments are somewhat unpredictable and thus the skill are classified as open. In most open environments the objective is to score a goal or returning the service, and the exact technique used to score is not as important as accomplishing the task (e.g., the fact that the kicked football eludes the goalie is more important than biomechanical features of the kick). Many open skill environments also include other participants, some who are teammates and others who are opponents. Successful participants are able to adapt their movements to an environment that changes both spatially and temporally. Open environments can be constantly changing from instant to instant; and, no two situations may be exactly the same throughout a contest. The participant in tasks that occur in an open environment must develop a variety of movements or responses that belong to the same general classification. From shot to shot, the tennis ball will cross the net at various speeds, moving in different trajectories, and with more or less spin. Thus, the player must be able to perceive these dynamic cues, anticipate the location of the ball as a point in space and at a moment in the future, and then arrive at that location in time to execute a return stroke. That stroke will be one of many possible variations of the forehand available to the skilled participant.

Teaching strategies for open and closed movements.

Motor learning theorists have proposed that the learner progresses through various stages of learning a motor skill. The labels of the various stages as presented by different authors vary (c.f., Schmidt and Wrisberg, 2000; Robb, 1972; Gentile, 1972, 2000). While the titles differ, the authors generally agree that the learner's first stage requires getting a general idea of the movement pattern(s) associated with achieving the goal. This has been referred to as the cognitive stage, for to be successful the learner must understand the goals of the movement and consider how the body moves to accomplish the goal. The learner can get a general idea of the movement by viewing some one demonstrating the movement. It may be to the learner's advantage if the movement pattern can be seen from several viewpoints. Alternatively, a video of someone performing the skill, at both regular speed and slow motion can assist the learner to understand the general patterns required for success. A considerable amount of mental activity takes place at this stage, attempting a skill, evaluating the



result, and deciding either to attempt an identical response again or determining what variation will be next attempted.

At this stage, the skilled teacher will instruct the learner as to: (1) the essential components of the skill and the specific goals of the movement/skill, (2) an effective posture from which to begin the movement, (3) the stimuli that are essential to attend to, (4) the general feeling that is experienced when the movement is performed correctly, (5) cues that assist with the timing of the movement, (6) the features of the knowledge of performance (KP) that are important to identify, and (7) knowledge of the results (KR) of the movement. The teacher must have considerable patience at this stage of learning, for some students acquire the fundamentals quickly and yet do not progress well beyond this level and other students have a difficulty getting the general understanding of the skill but have greater underlying abilities, such as speed or visual perception, and may ultimately attain a higher level of competence. The role of the teacher is similar at the initial stage for both open and closed skills.

At the second stage, the nature of open and closed skills requires that teachers have alternative approaches. The closed skilled learner must become consistent in the skill, being able to attempt and reproduce the skill again and again with increasing efficiency, grace, or power, as the skill requires. This requires that the teacher provide information feedback regarding (KP) or how the movement was executed. It requires that the teacher assist the student in identifying for example the feelings of posture, tension or relaxation, of various joints and muscle groups that coincide with successful attempts. This can be successfully augmented by the use of video-tape replays of the movement as soon as possible following the attempt (Del Rey, 1972). These videos can be compared with tapes of the similar attempts by high level performers, allowing the participant to compare their efforts with an expert. Also, current tapes can be compared with tapes of previous attempts, allowing the individual to determine the degree of improvement that has been attained or enabling a comparison of current performance with an excellent performance attained in a previous season. Del Rey (1972) recommends that teachers emphasize the need for students to become consistent in their own style of movement unless, of course, an external standard is imposed in such sports as diving and gymnastics.

In open skills, the pattern of movement needed for a response will differ from moment to moment. Thus, considerable emphasis must be given to the cues in the environment that enable the player to anticipate the shot that will be effective. Seeing the posture and movements of the opponents before they attempt a return, and concentrating on the spin as well as the location of the ball will allow a player to anticipate where the ball will be hit and to begin to select the type of stroke that will be required when the ball arrives. Videos that focus on the opponent hitting shots to various locations may assist the student in identifying the cues that are important. This can be shown to a single student or to a group, requiring them to make responses that will imitate the movements they believe will allow them to make a successful return.

To practice this in a more realistic setting, a rally between two participants may attempt to repeatedly return the ball to the forehand side of both partners so each can practice the stroke. Even players of considerable skill will hit repeated shots at slightly different locations and at somewhat different speeds. This is exactly the type of practice needed, as tennis requires that players be able to a considerable variety of forehand strokes

When students have unsuccessful attempts, the teacher might ask, "Where was your focus; what were you seeing?" When the student replies, the teacher can assist the student to determine whether better cues were available in the environment. Students in open skill can fail to execute successfully even if they execute a bio-mechanically efficient movement, for their response can be too early, too late, too high or low. The student may need not only KR but also an augmented (KP) of the movement. While their internal feedback may indicate they executed a correct skill they are confused because it did not result in success. In this case, the teacher or a fellow student must provide augmented KP to help them determine the reasons for the miss. When the student is successful, the teacher can ask the student about the nature of the internal feedback that they received when the response was timed well. Drills should be devised that allow students to enjoy success but also include challenges that require them to extend themselves to discover and learn alternative responses to meet the demands of higher levels of play. In open skills at the second stage of learning, the drills must be as close to game-like conditions as possible. The feedback the teacher provides should emphasize the need for



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

the student to continually abstract the important information from both the environment and their responses and to transform that information in a manner that allows it to be combined with previous information about the same general class of movements.

References

- Del Rey, P. (1972). Appropriate feedback for open and closed skill acquisition. *Quest*, XVII, January, 42-45
- Gentile, A.M. (1972). A Working Model of Skill Acquisition with Application to Teaching. *Quest*, XVII: 3-23.
- Gentile, A.M. (2000). Skill acquisition: Action, movement and neuromotor processes. In J. Carr & R. Sheperd (Eds.), *Movement Science: Foundations for Physical Therapy in Rehabilitation*. 2nd ed. (pp.111-187). Aspen: Gaithersburg, MD
- Poulton, E. C. (1957). On prediction of skilled movements. *Psychological Bulletin*, 54: 467-478.
- Robb, M. D. (1972). *The Dynamics of Motor-Skill Acquisition*. Prentice-Hall: Englewood Cliffs, N.J.
- Whiting, H.T.A. (1969). *Acquiring Ball Skills*. Philadelphia: Lea and Febiger.
- Knapp, B. (1963). *Skill in Sport, The Attainment of Proficiency*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd.



NEW CONCEPTS IN THE EDUCATION AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Cathy Ryan
Brunel University,
West London,
England

This paper will discuss new concepts in the education and development of physical education (PE) teachers. Initially, an outline of the national context for teacher training will be provided, along with an overview of the range of possible routes in to teaching in England. A decade of change and development in Initial Teacher Training (ITT) has raised some important issues about how teachers should best be prepared for the profession. This paper will reflect upon some of those issues and consider how physical education in particular has been effected by government policy on ITT. The recently revised Physical Education National Curriculum (PENC) for England and the expansion of examination courses in PE have served to redefine the nature of the subject knowledge trainees require in order to deliver PE in schools. All subject areas on the curriculum are also now required to articulate how they can contribute to the development of skills for life long learning. This paper will explore the implications of these government requirements for trainee PE teachers. Finally, key aspects of the national strategy for PE and School Sport will be identified and its impact upon the context of PE teacher training will be discussed.

Teacher training in England is regulated by the Teacher Training Agency (TTA). The TTA are a government funded body responsible for outlining the expectations that all trainee teachers are required to meet in order to receive Qualified Teacher Status (QTS). The TTA also specify the requirements for provision that all universities have to fulfil if offering courses in ITT. In England we have a broad range of routes into the profession, some of which are full-time and some of which are part-time courses.

At Brunel University we offer two types of full time course for the training of physical education teachers. Firstly, we run a four year undergraduate degree where trainees study modules in PE, sport sciences and education and undertake several different phases of school based work. They then qualify to teach PE in secondary schools with a BSc and QTS. We also run a Postgraduate Certificate in Education (PGCE) for secondary level physical education, which is a one-year teacher training course. Trainees have already completed a sport related undergraduate degree. They then apply for the PGCE where they study modules in PE and education and, again, undertake different phases of school based work.

These are only two examples of the different types of course available in England to train as a teacher. There are also alternative routes in to the profession such as the Graduate Teacher Programme (GTP) which allow trainees to work full time in a school and gain QTS while they are working. The trainees are supervised by designated members of staff at the school and overseen by a university or college who monitor the quality of provision for ITT at the school and jointly assess the trainee against the government Standards for QTS. There are also flexible routes in to training which allow trainees to combine part time study with work. These routes take into account trainees' prior experience and the training programme is designed around their individual needs. Again, all of these routes into the profession require trainees to meet the same set of Standards and all of these courses are inspected against the same set of requirements for provision.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

In England we have witnessed a dramatic shift of responsibility for the training of teachers away from universities in to schools. For example, on the one year PGCE physical education course which I co-ordinate at Brunel University, the trainee teachers spend 60% of their year in school and only 40% in University. In fact for all ITT courses in England, the government requires a minimum amount of time that trainees have to spend in the school context.

These government models for training are not without controversy. Much of the funding that use to be transferred by the government to universities for ITT is now paid to schools because of the increased amount of time that trainees are expected to spend in schools. This decrease in funding to the universities has had a considerable impact upon the financially viability of teacher training courses in higher education. And yet the schools are not actually accountable for the quality of provision for ITT. When the government inspect ITT courses, they inspect the quality of training in the university and schools, but only the university is graded by the inspectors and not the schools. If the university or school provision is inadequate then the Teacher Training Agency may cut the numbers for that particular course which results in reduced income for the university. In other words, there is shared responsibility but not shared accountability for provision. This represents a considerable challenge to the universities who have to ensure quality of provision but have limited power. It is crucial that universities and schools work in partnership to train the future generations of teachers, but it is not a government requirement for all schools to demonstrate this investment in training. There are shortages of teachers in several subject areas in England although not in PE. Many schools have sought to increase their profile as a teacher training school because of recruitment issues across the profession.

There is debate in England as to whether the increase in school based training routes is promoting an apprenticeship model of training and limiting the opportunities for trainees to reflect upon their experiences in the practical context. Despite schools best efforts, it is often the case that trainees have limited opportunities during school based experience to engage in critical reflection. This is a view supported by Williams (2000), who states that:

“The present structure of teacher training in physical education, as in other subject areas, militates against the development of the reflective teacher. The more the student is immersed into the culture of the school, with its own bureaucracies and traditions, and the less opportunity to stand back and reflect upon that experience, the less likely is the development of the teacher capable of using a range of reflective strategies.”

(Williams, 2000, p.209)

Surely an inherent part of advanced education and training as a professional is to acquire the ability to reflect and then go on to use this skill for continuing professional development. It is encouraging to note that there is an expectation in the Standards for QTS, which requires trainees to improve their own teaching by evaluating it and learning from the effective practice of others.



Trainees are expected to take increasing responsibility for their own professional development. But are we providing them with a training experience that supports these expectations? Would a trainee on the Graduate Teacher Programme be given sufficient time while working full time in school to develop their ability to reflect critically upon the six lessons they have taught that day?

The expected knowledge base for all teacher trainees is outlined by the government through the previously mentioned Standards for Qualified Teacher Status (QTS). Over the past decade there have been three changes to these government Standards. The most recent changes outlined in the government document 'Qualifying to Teach' (Department for Education and Skills, 2002) categorises the Standards as follows:

- Professional Values and Practice
- Knowledge and Understanding
- Teaching: planning, expectations and targets; class management, teaching and monitoring and assessment

Under each of these categories there are a series of criteria that all trainee teachers are expected to meet in order to gain QTS. The Standards for QTS sit within a much broader framework, which represents an attempt by the government to raise professional standards in teaching and not just at the training stage. For example, we have Standards for the Award of QTS for training teachers; Induction Standards for newly qualified teachers; Threshold Standards for teachers who have been teaching for nine years; and Advanced Skills Teachers Standards for teachers with recognised expertise and the ability to disseminate good practice. Therefore, all the way through their careers, teachers are required to reflect upon their professional development against a set of performance criteria. In fact teachers who meet either the Threshold or Advanced Skills Teachers Standards are rewarded with additional pay incentives by the government.

It could be argued that this Standards driven context for initial and continuing professional development promotes a particular view of teaching as labour, where a composite set of measurable skills and knowledge are acquired during an initial apprenticeship and gradually refined as the teacher progresses up the career ladder. Evans (2000) argues against what he describes as a 'shopping list' of constituent components, stating that they are a simple minimum rather than an adequate conceptualisation of what it means to be a teacher. The Standards fail to recognise the artistry of teaching which encourages prospective and fully qualified to develop creative, individualistic and sometimes impulsive responses within the learning context. Such qualities cannot be easily quantified and assessed through an outcomes centred model for teacher training.

The Standards for QTS also provide an interesting insight into what the current labour government regard as priority areas in education at this moment in time. For example, the Standards require all trainees to demonstrate that they can use information and communications technologies (ICT) to enhance their teaching and support their wider professional role, and this includes PE teachers. All subject areas are expected to develop pupils' key skills. These are skills which all pupils require in order to meet the demands of the workplace and to prepare them for a lifetime of learning. The six key skills outlined by the government as part of the National Curriculum in England are:

- The main key skills - Information and communications technologies (ICT), communication and application of number
- The wider key skills - Improving own learning and performance, problem solving and working with others

Trainees in physical education would be expected to demonstrate how they are developing these key life skills through their subject area. These main key skills are part of a broader National Strategy in England to improve levels of pupil literacy and numeracy and to prepare pupils for a workplace which is increasingly technologically driven. The development of literacy through PE is particularly pertinent in some of the schools who work in partnership with us at Brunel University. For example, our trainees are placed in one partnership where there are pupils with fifty-five different languages. Some pupils in the trainees' lessons speak no English at all. In this context the development of literacy through PE is essential.

Trainees are also expected to know and understand how to promote other cross-curricular aspects such as citizenship through their subject area. These expectations place considerable demands upon the new generation of PE teachers. The whole concept of a theoretical knowledge base extends way beyond a solely subject specific perspective. Trainees must have an insight into both the intrinsic and extrinsic worthwhileness



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

of PE and be able to demonstrate how learning experiences in PE can contribute to pupils' broader educational experience.

The past decade has witnessed a period of considerable change in Initial Teacher Training. These changes have directly impacted upon the way in which PE teachers are prepared for their future careers. However, it is not just the training context which has been subject to change and development but the subject area itself. Since the introduction in 1992 of the first PE National Curriculum (PENC) we have had two further revisions to the National Curriculum and the document that now shapes the delivery of the subject area in schools has in itself been a source of debate and discussion across the profession.

There is a common structure in England for all subject areas on the curriculum, including PE. Firstly each subject area defines the expectations for learning through an Attainment Target. This Attainment Target outlines the knowledge, skills and understanding for the subject area. In PE we have four strands as our Attainment Target. They are:

- Acquiring and developing skills
- Selecting and applying skills and compositional ideas
- Evaluating and improving
- Knowledge and understanding of fitness and health



These four PENC strands are taught progressively through all stages of both primary and secondary school through a selection of six different Areas of Activity: games; gymnastics; dance; athletics; swimming; and outdoor and adventurous activities. This is known as the Breadth of Study.

The identification of the four strands has been a continuing attempt to define PE as more than just performance and that, like all other subject areas on the curriculum, we have a responsibility to develop pupils knowledge and understanding as well as their skills. What makes us unique, however, is that our knowledge, skills and understanding, as defined by the four strands, is developed through the context of movement. This embracing of physical education as more than just performance has resulted in some significant changes to the way in which PE teachers are trained in England. If pupils in schools are to meet the PENC attainment target, it is essential that teachers use a broad range of teaching styles and strategies which develop knowledge and understanding as well as performance skills. At Brunel University we have developed a challenging planning format for physical education which requires trainees to carefully map the four PENC strands into their lesson intentions and to then design learning activities, teaching points and teaching strategies which support pupils meeting these lesson intentions. We have moved them towards a model for evaluating trainees teaching which starts with an assessment of whether pupils have achieved the lesson intentions. As a result of this analysis, trainees can then consider whether their teaching strategies were effective in helping pupils to meet the intentions of the lesson. In others we start with an assessment of learning, which then prompts an evaluation of teaching strategies.

Besides the general structures and content of the PENC, there is evidence of other significant influences in our PENC curriculum. Some of these influences have been the subject of critical discussion across the profession. Penney and Evans (2000) have stated that the PENC in England has evolved not from educational discourse but from the political agendas of the government in power at the time of publication. For example, the dominance of games in our current PENC can be tracked back to government documents that promoted the teaching of traditional male team games in schools. Penney and Evans (2000) describe this as a narrow, anglocentric view of PE.

It is important for trainee teachers to develop a critical perspective of the curriculum which they are delivering and they should be encouraged to reflect upon their own experiences at school as part of the training process. Most of the trainees in England are confident to deliver the games area of activity as part of the PENC because they have experienced a curriculum in schools that is dominated by games. However, they need to be encouraged to consider whether this offers pupils a truly balanced experience of physical education and what the alternatives are.

The inclusion of a strand for knowledge and understanding about fitness and health in the most recently published PENC (Department for Education and Skills, 1999) also indicates an emerging agenda for the promotion of healthy lifestyles through physical education. With increasing levels of coronary heart disease and obesity in England and the potential impact of this upon our National Health Service, this strand could become even more significant within our physical education curriculum over the next few years.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

The sport science subject knowledge that trainees develop as part of the training process is crucial in preparing them to teach pupils the importance of healthy and active lifestyles.

This sport science subject knowledge, along with modules relating to physical education and education, also prepares trainees to deliver examination courses in PE to pupils aged fourteen to sixteen and to pupils aged sixteen to eighteen. Examination courses in PE are one of the fastest growing aspects of the post fourteen and sixteen curriculum in England. There is now a broad range of both vocational and academic courses in our subject area which allow pupils the opportunity to prepare for an increasingly broad spectrum of potential careers in sport, recreation, leisure, health and education. The demands of such a changing context for physical education has resulted in trainees having to meet Standards for subject knowledge and understanding which relate to the post fourteen and sixteen curriculum. By the end of their training they have to demonstrate the ability to plan and deliver lessons in a range of examination courses.

The model of four strands through six areas of activities is only one of many possible approaches to curriculum planning and design for PE. For example, in Australia rather than the four strands evident in the English PENC, they have three Key Learning Areas which define learning through physical education:

- Human functions and physical activity
- Community structures and practices
- Communication, investigation and application

What is particularly interesting about this model is how pupils are explicitly encouraged to learn about the broader social and cultural value of the subject area - an area which is arguably neglected in the English PENC. The Australian curriculum model has resulted in the development of initiatives in PE such as the Sport Education through Physical Education Programme (SEPEP) where the physical education experience is used as a context for pupils to learn about the organisation and structure of sport in the wider world. This curriculum initiative promotes greater independence in pupil learning as they take on various roles and responsibilities such as coaching, officiating, selecting of teams, analysis of team tactics and strategies, promotion of sporting fixtures and match reports in the school newspaper.

Penney and Chandler (2000) offer another alternative model to the four PENC strands in England and define learning in PE through the following aspects:

- Movement and physical literacy
- Physical Activity, health and fitness
- Competition and co-operation
- Challenge

Physical literacy is a particularly topical area of research in physical education at the moment. Whitehead (2001) defines physical literacy under four key areas: the embodied capacities that we need to interact effectively with the environment; the range of environmental situations with which an individual should be able to interact; the range of interpersonal situations in which the individual should be able to deploy their embodied dimension effectively; and the holistic capacities essential to achieving physical literacy. It is the role of teacher training to support trainees in understanding that PE is about more than performance in individual sports. We need to train them to support pupils in understanding, for example, the similarities and difference between different forms of physical activity and movement so that they develop skills that can be applied in a variety of contexts both inside and outside of the school environment.

At the heart of this learning is the need for trainees to understand the difference between physical education and sport. They need to understand that they are not coaching activities but teaching pupils educational processes through movement. However, in England, government policy is confusing the differences between sport and physical education in schools. The Labour government are currently implementing a national strategy for physical education and school sport outlined in the document 'A Sporting Future for All' (Department for Culture, Media and Sport, 2001). This strategy is dramatically changing the contexts which trainee PE teachers are going to both train in and work in over the next few years. It is part of the government's overall strategy for raising standards in education and involves considerable change and development within our subject area.

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



It is important to understand the structures that are being put in place before considering the impact of this government policy on physical education. Schools in England can now apply to the government for Specialist Sports College (SSC) status. These specialist colleges up to now have been targeted in identified education and sport action zones with a focus on promoting the concept of social inclusion and addressing disadvantage in our schools and local communities. The SSCs are expected to provide the lead in innovative practice in physical education and sport and to work with a partnership of primary and secondary schools in the local area to share good practice and raise standards in both physical education and school sport. Each school has a member of staff responsible for developing these partnerships. This Partnership Development Manager then co-ordinates the work of a team of specially trained staff called School Sports Co-ordinators who work with the linked primary and secondary schools to improve the quality of provision for both physical education and school sport. Instead of working in isolation, the family of schools work together with identified roles and responsibilities for improving both curricular and extra-curricular provision in PE.

All schools in England, not just those in education and sport action zones, are also able to apply for a national award which recognises good quality provision for both curricular and extra-curricular physical education and school sport. At primary levels schools can apply for Activemark awards and at secondary level schools can apply for the Sportsmark awards. To achieve the award schools have to meet a set of criteria which demonstrates the high status of PE as part of the whole school curriculum and evidence of partnerships with the local sporting community to promote lifelong participation in physical activity.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

These initiatives, along with many others, have undoubtedly raised the profile and status of physical education and sport in schools. However, the government tends to use the terms physical education and sport interchangeably. It unclear whether their agenda is actually related more towards sport than physical education. There is limited evidence so far to indicate that these national strategies have actually improved the quality of pupil learning in physical education. Some would argue that this lack of clarity over the differences between sport and physical education is actually a move backwards in terms of our understanding of what it is to be physically educated. Physical education is, after all, much more than just sport. Many pupils will leave schools and not actually participate in an activity under the classification of sport but they may participate in activities which require them to physically literate.

We must ensure that trainees teacher are critically aware of the differences between physical education and schools sport. They are entering a professional context which does not always differentiate between the two. However, it is an exciting and challenging time to train as a PE teacher in England and we must continue to educate trainees who can contribute to the development of our subject area and shape further change and innovation in practice.



REFERENCES

- Department for Culture, Media and Sport (DCMS) (2001) A Sporting Future for All, DCMS
- Department for Education and Skills (DfES) (2002) Qualifying to Teach, DfES
- DfES (1999) Physical Education. The National Curriculum for England, DfES and QCA
- Evans, J. (2000) in Green, K and Hardman, K. (Eds) Physical Education : A Reader, Meyer and Meyer
- Penney, D. and Evans, J. (2000) in Green, K. and Hardman, K. (Eds) Physical Education : A Reader, Meyer and Meyer
- Penney, D. and Chandler, T. (2000) A Curriculum with Connections. The British Journal of Teaching Physical Education, Vol 31. No.2
- Williams, A. (2000) in Green, K and Hardman, K. (Eds) Physical Education : A Reader, Meyer and Meyer
- Whitehead, M. (2001) The Concept of Physical Literacy. The British Journal of Teaching Physical Education, Vol 32. No.1



Tarih	:	27 10 2002
Saat	:	11:45
Salon	:	2
Panel Konusu	:	Sporda Şiddet
Moderatör	:	Gunter Pilz

SPORDA ŞİDDETİN ORTAYA ÇIKIŞI

Şefik Tiryaki

Mersin Üniversitesi BESYO, İstanbul

Sporda şiddetin ortaya çıkışının açıklanması, şiddetin görüldüğü diğer durumlardan ayrı ele alınmasını gerektirmemektedir. Bu bağlamda sporda şiddetin açıklanmasına geçmeden iki kavramın tanımı yapılacaktır. Bunlardan ilki saldırganlık (aggression), diğeri de şiddettir (violence). Saldırganlık; başka bir canlıya fiziksel ya da psikolojik olarak zarar verme niyeti taşıyan davranış şekli olarak tanımlanırken (Berkowitz, 1993, 21), Şiddet; saldırganlığın aşırı şekli, ciddi fiziksel zarar verme düşüncesi taşıyan eylem olarak tanımlanmaktadır (Berkowitz, 1993, 11).

Saldırganlık ya da şiddetin ortaya çıkışını açıklarken şu ifadeler sık kullanılmaktadır:

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Onlar saldırgan doğmuşlardır | } | TEMEL
KURAMLAR |
| 2. Sporcuların testosteron düzeyi yüksektir | | |
| 3. Saldırganlığın kendilerine yardımcı olacağına inanmaktadırlar | | |
| 4. Bir engellenmeyle karşılaştıklarından dolayı saldırgandırlar | | |
| 5. Saldırgan sporlara katılanlar saldırgan olurlar | | |
| <hr/> | | |
| 6. Saldırgan olmalıdırlar çünkü bu onların işlerinin bir parçasıdır | } | KENDİNİ İFADE
ETME VE ROL KURAMI
(ORTA ÖLÇEKLİ
KURAMLAR) |
| 7. Başkalarına sert olduklarını göstermek için saldırgandırlar | | |
| <hr/> | | |
| 8. Rakip takımın hakkından gelmek için saldırgandırlar | } | SALDIRGAN DAVRANIŞIN
YORDANMASINA
ÖZEL KURAMLAR
(ÖZELLEŞMİŞ
KURAMLAR) |
| 9. Onlara göre rakip takım bir diken olduğundan saldırgandırlar | | |
| 10. Takım arkadaşları için saldırgan davranmaktadırlar (Widmeyer ve Ark. 2002) | | |



Yukarıda belirtilen kuramlardan ilki “Temel” ya da “Ana” kuramlar olup bunlar içgüdü, biyolojik, engellenme ve sosyal öğrenme kuramlarını içermektedir. Belirtilen tüm kuramları ele almak olası olmadığından bunlardan günlük yaşamda ve sporda fazlasıyla yer bulduğuna inanılan “Sosyal Öğrenme Kuramı” ele alınacaktır.

SOSYAL ÖĞRENME KURAMI

Sosyal öğrenme kuramını geliştiren Albert Bandura, saldırgan davranış örüntülerinin nasıl öğrenildiği ve sürdürüldüğü konusunu araştırmış, saldırganlığın kökeni olarak ta bulunulan ortamdaki pekiştirici faktörler üzerinde durmuştur (Tiryaki, 1996).

Saldırganlığın doğuştan varlığını ve bir dürtü sonucu meydana geldiğini ileri süren kuramlarla karşılaştırıldığında sosyal öğrenme kuramı, kişiyi saldırganlığa iten güçlerin içsel olmaktan çok dışsal olduğunu savunur. Saldırgan davranışları açıklayan diğer kuramlarla karşılaştırıldığında, sosyal öğrenme kuramının dış etkenlere daha büyük bir önem verdiği görüşü ön plana çıkmaktaysa da, gerçekte sosyal öğrenme kuramı, kişiyi yalnız çevre etkenlerine (ödülleri, cezalar) tepki veren güçsüz bir organizma olarak görmemiştir. Bu kurama göre, çevre-kışı arasında çift yönlü bir etkileşim söz konusudur. Hem çevre etkenleri davranışları şekillendirip etkiler, hem de çevre davranışlardan etkilenir.

Bu dinamik görüşü savunan sosyal öğrenme kuramı, insan saldırganlığının da diğer tüm sosyal davranışlar gibi hem çevreden kaynaklanan uyaran ve pekiştiricilerin etkisi, hem de bilişsel kontrol etkisiyle öğrenildiğini savunmuştur. Bu kurama göre, saldırgan davranışlar, dolaylı veya doğrudan deneyimler, gözlemler, pekiştirmeler ve bilişsel kontrolün yanı sıra biyolojik yapı ve hatta öğrenme hızını etkileyebilen genetik yapı tarafından da etkilenmektedir.

Eğer saldırganlık biyolojik yapıyla belirlenmiyorsa niçin hala insan ilişkilerinde görülmektedir? Birçok psikolog saldırganlığın süreceğine inanmaktadır. Çünkü saldırganlık karşılığını vermektedir. Yani insanlar sıklıkla saldırganlık için ödüllendirilir ya da saldırgan şekilde davranmamaları için cezalandırılır. Bu bakış açısıyla insanlar saldırganlığı, ön yargının öğrenilmesinde olduğu gibi öğrenmektedirler (Gergen ve Gergen, 1986, 227).

Saldırganlığı doğrudan öğrenmenin diğer bir şekli, dövüş ve şiddet tekniklerindeki beceri eğitimidir. Fiziksel bir saldırı ile kendilerinin yaralanabileceğini düşünen bazı kişiler, karate ya da kendini savunma teknikleri eğitimi almak istemektedirler. Bu istek, kişinin kendi güvenliği ya da öç alma düşüncesinden de kaynaklanabilmektedir. Beceri eğitimi, kişinin saldırgan bir mücadelede başarıyla karşı koyabilmesi ile ilgili kendine güvenini artırıcı bir etkiye sahiptir (Perlman ve Cozby, 1983, 268).

Eylemde Ödül ve Ceza

Brown ve Elliot’ın (1965) araştırmasında olduğu gibi bir çok araştırma, insan ve hayvanların ödüle ulaşmak ve cezadan kaçınmak için davranışlarını değiştirdiğini göstermiştir. Ayrıca yine bir çok çalışmada bu gibi sonuçlar saldırganlık için de gösterilmiştir. Gelişim psikoloğu Richard Walters’e göre, “bireyin saldırganlığını açıkça göstermesini engelleyen tek şey misilleme beklentisidir” (Akt. Gergen ve Gergen, 1986, 227).

Model Alma

Saldırganlık yalnızca doğrudan ödül veya ceza ile değil, saldırgan modellerle de ilişkilendirilmektedir. Modeller neden öç alınacağı, neyin uygun olduğu ve onun nasıl yapıldığı hakkında bilgi verir. Albert Bandura’ya göre “fiziksel saldırganlığın temel formlarının bazıları çok az bir yol göstermeyle yerine getirilebilir fakat pek çok karışık beceri gerektiren saldırgan aktivite (sustalı bıçakla düello, askeri dövüşlere katılma, alay konusu olunduğunda öç alma), yoğun bir sosyal öğrenme gerektirir” (1973, 61). Modeller, yalnızca bireylere nasıl saldırgan olunacağını göstermez, belirli bir eylemin etkinliğini ya da cazibesini (arzu edilebilirliğini) göstererek saldırganlığa karşı ket vurmaya yardımcıdır.

Pek çok çalışma saldırgan davranışlarda bulunulmasında modellerin etkisi olduğunu göstermiştir (Gergen ve Gergen, 1986, 228-230).



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Modeller insanlar arasındaki saldırganlığı azaltabilir. Hindistanlı lider Mahatma Gandhi İngiliz sömürgecilere karşı pasif bir strateji kullanmıştır. Gandhi'nin davranışı Hindistan'daki ve dünyadaki insanlar için bir model olarak hizmet görmüştür.

Konulan kuralları ihlal ettiklerinde katı bir şekilde cezalandırılan çocukların büyüdülerinde çekingen, ağırbaşlı ve daha az saldırgan olacakları genel yargısı vardır. Şu anki araştırmalar bunu çok az desteklemektedir. Aslında çocukları katı bir şekilde cezalandırmanın onları daha saldırgan yaptığına ilişkin bir çok kanıt vardır. Çocuklarının saldırganlıklarına engel olmak için kaba ya da cezalandırıcı uygulamalarda bulunan aileler iki mesaj vermektedirler. Birincisi, kendileri saldırgan bir model görevi yapmaktadırlar ve ikincisi çocuklar kendi kendilerine saldırgan olmayı öğrenmektedirler. Bunu göstermek için, bir çalışmada çocuklarına rutin olarak katı bir ceza uygulayan annelerin, çocuklarını özellikle saldırgan olarak tanımladıklarını ortaya koymuştur (Sears, Maccoby ve Levin, 1957). Okul arkadaşları tarafından oldukça saldırgan olarak bilinen çocukların, saldırgan olmayan akranlarına göre fiziksel ceza uygulayan ailelere sahip oldukları belirlenmiştir (Bandura, 1960). Benzer şekilde daha saldırgan ergenlerin genellikle evde fiziksel ceza uygulayan ailelerden, düşük saldırganlığa sahip ergenlerin de daha barışçıl bir aileden geldikleri saptanmıştır (Allinsmith, 1960). Aileler saldırganlığı kullandıklarında, gerçekte durdurmaya çalıştıkları birçok davranışı teşvik etmektedirler.

Saldırganlık, kültürel modellerle de teşvik edilebilir veya edilmeyebilir. Örneğin, günümüzde erkeklik kavramı saldırganlığı içerir. Kadınlık, saldırganlığı daha az çağırıştırır. Batı kültüründe erkekler kadınlardan daha saldırganlardır (Gaebelin, 1977). Erkekler, olasılıkla silahlı soygunlara, cinayete, genel kavgalara ve yarışma sporlarına daha fazla katılmaktadırlar ve dünya sorunlarını askeri çözümlerle halletmeyi tercih etmektedirler. Bir erkek çocuk bu gibi modelleri oyununa uyarlayabilir ve bunları yaşamının daha sonraki dönemlerine taşıyabilir (Gergen ve Gergen, 1986, 230).

Öğrenilmiş Sosyal Davranış Olarak Saldırganlığın Sporda Görünümü

Sporcular uygun olan ve olmayan davranışları öğrenerek güçlü bir toplumsallaşma sürecinin etkisi altındadırlar. Sosyal öğrenme kuramına göre (Bandura, 1973), toplumsallaşmanın temeli pekiştirme ve model almanın ikili sürecinde yatar.

Pekiştirme

Pekiştirmenin, gelecekteki davranışı etkilediği bilinmektedir. Pekiştirme, maddi ödüller şeklinde ya olumlu, ya da onaylamama, azarlama, eleştiri şeklinde olumsuzdur. Sporda şiddetle ilgili pekiştirmeler çeşitli kaynaklardan doğarlar. Bunlar üç grupta ele alınabilir.

- (A) Sporcuyla yakın önemli referans grupları; özellikle koçlar, takım arkadaşları ve aile
- (B) sporun yapısı, yönetim organları ve hakemler tarafından kuralların yerine getirilmesi
- (C) seyircilerin, medyanın, mahkemelerin ve genelde toplumun tutumu (Terry ve Jackson, 1985).

A- Önemli Referans Grupları: Sporcular üzerinde oluşturdıkları kontrol pozisyonları ile koçlar, saldırgan davranışlarla ilgili olarak onlar üzerinde güçlü bir etkiye sahiptirler. Smith (1979a) tarafından yapılan bir araştırmada, yaşları 18-21 arasında olan buz hokeycilerinin %52'sinin koçlarını, şiddet davranışlarını fazlasıyla onaylayan kişi olarak algıladıklarını göstermiştir. Yine Smith (1977), pek çok koçun şiddeti onayladığını, birçok oyuncunun da bundan dolayı şiddet eylemleri gösterebileceğini ortaya koymuştur.

Şüphesiz saldırganlıkta takım arkadaşlarının etkisi daha büyüktür. Smith'in (1979a) bulguları, yaşları 12-13 olan buz hokeycileri arasında %54'lük bir grubun, takım arkadaşlarının hokeydeki şiddeti onaylayanlar olarak algıladıklarını göstermektedir. Bu oran 18-20 yaş arasında %78'e çıkmaktadır. Akran gruplarında, kural oluşturan (normatif) beklentilere uyma konusunda güçlü bir baskı vardır ve eğer sporda normal (kural oluşturan-normatif) davranış oldukça saldırgansa hırçın (kavgacı) bir ideolojinin içselleştirilmesi kaçınılmaz olmaktadır. Şiddetin normal bir davranış olarak içselleştirilmesi çoğunlukla buz hokeyinde ortaya çıkmaktadır (Smith, 1979b; Vaz, 1979).



Erkeksi bir stereotip olarak saldırganlık, erkek sporcuların saldırgan olarak davranmalarında pozitif pekiştirmenin önemli bir kaynağıdır. Aileler, çok erken yaşlarda çocuklarının davranışlarına uygun standartlar getirmekle, bu hususta önemli rol oynamaktadırlar. Araştırmalar özellikle daha düşük sosyo-ekonomik ortamda, fiziksel saldırganlığın aileler tarafından istenilir erkeksi özellik olarak geliştirildiğini göstermiştir (özellikle babalar tarafından) (Dietz, 1978). Smith (1979a) tarafından gerçekleştirilen birebir görüşmelerde bazı aileler, çocuklarının bir gün yüz yüze gelecekleri fazlasıyla saldırgan bir toplum için, saldırgan sporları iyi bir hazırlık olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

B- Sporun Yapısı: Spordaki şiddetle ilgili bazı hükümet raporları (McMurtry, 1974; House of Representatives, 1977), şiddete neden olan ve bizzat sporun içinde bulunan belirli yapısal faktörlerle ilgilidir. İlki, bu raporlar yarışmanın yoğunluğundan söz etmekte ve kazanmanın sonuçları üzerinde durmaktadır. Yine bu raporlar, şiddeti etkin bir şekilde önleyemeyen kuralların özelliklerinden söz etmektedir. Cezaları içeren birçok kural kitabı suçluları caydırmak için yeterince katı değildir. Sosyal değişim kuramına göre bu durum fazlasıyla dikkat çekicidir (Homans, 1974).

Sosyal değişim kuramı, her bireyin herhangi bir etkileşimdeki avantajları ve dezavantajları hesaplayabildikleri varsayımına dayanır. Birey, doğal olarak olabildiğince kazanmak, olabildiğince az kaybetmeye çalışacaktır. Diğer bir ifade ile bir sporcu, kuralları çiğnemekle elde edebileceği potansiyel yararları karşın kural ihlali ile cezalandırılacağı durumu kıyaslayacaktır. Böylece, eğer bir savunma oyuncusu gole giden bir rakibini saldırgan davranışla (aşırı yasal davranış şekli olarak ta ifade edilebilir) önler takımı galip gelir tur atlar, şampiyon olur vs.ve ceza olarak ta kırmızı kart görüp bir maç oynamama cezası alırsa, ceza daha ağır basan bir ödül olacak ve aşırı yasal saldırganlık olumlu olarak pekişecektir. Bu durumda bireyi bu davranımdan vazgeçirebilecek güçler, takım arkadaşları ve koçundan alacağı olumsuz pekiştirme ya da bireyin sahip olduğu güçlü kişisel inancın etkisidir.

Kazanmak için aşırı yasal davranışın kullanılması ne yazık ki gerçektir ve bu amaca hizmet etmesi, istenmeyen bir durumdur. Fiziksel gözdağı vermenin potansiyel yararları sahip olması ve böylece potansiyel cezalandırılmanın ağır basması, saldırganlığın başarıya ulaşmada taktik bir araç olması ise hiç istenmeyen bir durumdur.

Kuralların yumuşaklığı sorununa katkı sağlayan diğer faktör, standart altı ve tutarsız yönetimdir. Eğer hakemler fazlasıyla yasal saldırganlığı cezalandırmada başarısız olurlarsa, saldırganlık pozitif pekiştirme olmakta ve yeniden ortaya çıkma olasılığı artmaktadır.

Sporda şiddetin durması için sorumluluk sporcuların kendisinde olmakla birlikte, sporun yönetim organları, ciddi ihlalleri onaylamayarak ve ihlallere uygulanacak kuralları ağırlaştırarak, kabul edilebilir davranışları belirlemede çok önemli rol oynayabilirler.

C- Toplum Etkisi: Profesyonel sporcular için pekiştirmenin iki önemli kaynağı, seyirciler ve medyadır. Sportif şiddet için pozitif pekiştirme sağlamada seyircinin ve medyanın etkisinin oranını tam olarak belirlemek mümkün değildir. Bununla birlikte, oyunun bir parçası olarak seyirci ve medyanın şiddete göz yumdukları, şiddeti açıkça onaylamadıkları sonucu çıkarılabilir. Örneğin futbolumuzda hiç eksik olmayan kavgalar adeta onaylanmakta ve desteklenmektedir. Benzer şekilde, ülkemiz dahil dünyanın bir çok yerindeki televizyon yorumcuları sportif şiddeti kinamada geç kalmakta ve geçmişteki kavgaları anımsatmaktadırlar.

Doğasında şiddet olan boks, rugby, amerikan futbolu gibi sporlarda görülen şiddet bir anlamda “meşruluğun atmosferi” olarak ele alınmaktadır. Bu gibi sporların yaygın olduğu ülkelerde de seyirci ve medyanın şiddeti kabullenme derecesi daha fazla olmaktadır.

Model Alma

Davranışın istenilir örneklerini oluşturmak için özel bir sorumlulukla profesyonel sporculara atfedilen model alma sürecinde, günümüzün profesyonel sporcuları geleceğin kadın ve erkek sporcularını etkilemede büyük bir güce sahiptirler. Yeryüzü tanrılarının birisi olarak gösterilen üst düzey sporcuların davranışları genç sporcular tarafından taklit edilmekte yani davranışları model alınmaktadır. Yalın şekliyle model alma, başarılı olarak kabul edilen bir davranışın taklit edilmesidir. Bu bağlamda taklit, şiddet davranışını da içerebilir. Örneğin Russell (1978), liseli buz hokeyi oyuncularının NHL (Ulusal Hokey Ligi)’deki katı cezalar alan, sert oynayan oyuncular



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

kendilerine model aldıklarını göstermiştir. Smith (1978a) tarafından elde edilen kanıtlar da, görüştüğü genç buz hokeyi oyuncularının %56'sının aşırı yasal-saldırgan davranış tekniklerini profesyonel hokeyi izleyerek öğrenmiş olduklarını ve bunları kendi oyun stillerine uyarladıklarını göstermektedir.

Profesyonel sporcuların davranışları koçları, takım arkadaşları, seyirciler, medya, sponsorlar ve lig heyeti tarafından yapılan pekiştirmeler ve baskılarla etkilenirken, sağlıklı bir model yaratmak için gerekli olan sorumluluk, tüm bu sözü edilenler arasında paylaşılmalıdır. Bu bir anlamda sporcuların, diğerlerine karşı sahip oldukları sorumlulukları gözden kaçırmak, onların kendilerine karşı sorumlu olduklarını onaylamak anlamına da gelecektir. Hodgkinson (1983), her bireyin kendini ayarlamak için ahlaki değerler geliştirdiğini iddia eder. Hodgkinson'ın modeli, oluşturulan değerlerin dört düzeyini içerir ki, bunlar yukarıdan aşağıya doğru tercih, birliktelik, sonuç ve ilke'dir. Oluşturulan değerler ya birliktelik içerisinde ya da sonuç mantıksal düşünce ile davranışa aracılık etmektedir. Halbuki ilkeler; vicdan ve sezgi gibi mantık ötesi durumlardan doğar. İlkeler, sportif ortamda davranış etkileyebilecek kapasiteye sahiptir. Örneğin, yüzüstü yere yatmış bir futbolcuya rakip futbolcu, hakemin görüşü dışında olsa bile kafasına tekme atmak istemez, çünkü bunun ahlaki olarak yanlış olduğu ilkesine sahiptir.

Hodgkinson gerekli bir araç olmaksızın da ilkelere sahip olunabileceğini belirtir. Örneğin, bir buz hokeycisi rakibine saldırganca davranabilirken aynı zamanda şiddetin ahlaki olmadığı ilkesini düşünebilir, diğer bir anlatımla sporcu birliktelik ve sonuca dayalı değere göre davranırken, bunun yanlış olduğu ile ilgili daha yüksek bir ahlaki ilkeye sahip olabilir. Bu gibi örneklerde dışsal baskıların kuvveti sporcunun kişisel inançlarının üstüne çıkabilir. Bu durum sporcuda içsel çatışmalara neden olabilir ve sporcu şöyle düşünebilir "bu şiddeti onaylamıyorum fakat bu istenmektedir ve maçı kazandırır". Genel bir anlatımla ahlaki değerler, sporcunun saldırgan olarak davranmasında değişken potansiyel etki olarak görülür fakat ne yazık ki şiddet davranışını engellemez.

Kaynaklar

- Allinsmith, W. (1960). The learning of moral standards. In Inner Conflict and defence. D.Miller and G.F.Swanson (Eds.). New York: Hocht,Rinehart and Winston.
- Bandura, A. (1960). Relationship of family patterns to child behavior disorders. Progress report, Stanford University, Project No: M- 1734, U.S.Public Healt Service.
- Bandura,A.(1973). Aggression:A social learning analysis. Englewood Cliffs:NJ, Prentice-Hall
- Berkowitz,L.(1993). Aggression. New York:NY. McGraw-Hill.
- Brown,P.; Elliot,R.(1965). Control of aggression in nursery school class, Journal of Experimental Child Psychology,2, 103-107.
- Dietz, M.L.(1978). The violent sumculture: The genesis of violence. In Violence in Canada. M.A.Beyer (Ed.) Toronto: Methuen.
- Gaebelein, J.W. (1977). Sex differences in instigative aggression. Journal of Research on personality, 11, 466-474.
- Gergen,K.J.;Gergen,M.M.(1986). Social Psychology. New York:NY, Springer –Verlag.
- Hodgkinson, C. (1983). The philosophy of leadership. Oxford: Blacwell.
- Homans, G.C. (1974). Social behavior in its elementary form. New York: Harcourt Brace.
- House of representantive (1977). Inquiry into professional sports. Washington,D.C. U.S. Government Printing Office.
- McMurtry, (1974). Investigation and inquiry into violence in amateur hockey..Report to honorable Rene Brunelle, ontario Ministr of Community and Social Service.Toronto: Ontario Government Bookstore.
- Perlman,D.;Cozby,C.P.(1983). Social Psychology, New York:NY, Holt,Rinehart and Winston.
- Russell ,G.W.(1978). Crowd size and density in relation to athletic aggression and performance. Social Behavior and Personality Research, 2(1), 9-15.

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



- Sears, R.R.; Maccoby,E.E.; Levin,H. (1957).Patterns of child rearing. Evanston.Ill.Row Peterson.
- Smith,M.D. (1977). Hockey violence: A test of the subculture of violence thesis.
- Smith,M.D. (1979a). Social determinants of violence in hockey: A review. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 4(1), 76-82.
- Smith,M.D. (1979b). Toward an explanation of hokey violenc . Canadian Journal of Sociology, 4(2), 105-124.
- Terry,P.T.;Jackson,J.J.(1985). The determinant and control of violence in sport.Quest, 37, 27-37.
- Tiryaki,S.(1996). Spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ME.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Vaz,E.W.(1979). Institutionalized rule violation and control in organized minor league hockey. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 4 (1) ,83-90.
- Widmeyer,W.N.;Bray,S.R.;Dorsch,K.D.;McGuire, E.J.(2002). Explanations for the occurrence of aggression. In Psychological Foundation of Sport. J.M.Silva III,d.E.Stevens (Eds.). Boston:MA, Allyn and Bacon.



Spor'da ŞİDDET ve Judo, Terapatik Aktivite

Osman Yanar

Roggenkamp - 830851 Lngenhagen, Almanya

Hepinizi sevgi ve hürmetle selamlıyorum.

Spor ve oyun çocukların ve gençlerin en çok sevdikleri, vazgeçemedikleri en önemli iki sihirli kelime. Oyunumsu spor veya oynayarak antrene etme, oyunla öğrenme, terapatik aktivitenin en önemli prensipleri.

Günümüzde spor her yerde olduğu gibi, Kanada'da Almanya'da ve Türkiye'de, Olimpik sloganlarla daha hızlı, daha çabuk, daha yükseğe prensipleriyle belirli aşamalardan geçmiş, gelişmiş ve büyük bir spor endüstrisi olarak yoluna devam etmekte Spor klüpleri yetenekli sporcuları arayıp bulmakta, enerjilerini ve zamanlarını bu doğrultuda değerlendirmektedirler. Bu noktada düşünecek olursak; sporun ana prensipleri olan sağlık ve eğlence için spor, yerini kazanmak, mutlaka yenmek, başarmak gibi profesyonel fikirlere bırakmaktadır. Antrenörler ve klüpler imkanlarını yeteneksiz çocuk gruplarına açmamakta, ilgi göstermemektedirler. İnsanlarımız, spor yapma yerine, futbol seyircisi olmaya yönlendirilmektedirler. Yaşadığımız toplumun yüzde kaçı, yetenekli ve spor yapmak için uygun ortama sahiptir diye düşünmeye başlarsak, bulacağımız rakamlarda spor adamlarımızın ve klüplerimizin ne kadar ufak bir şanslı gruba hizmet etmek için kurulmuş olduğunu rahatça görebiliriz.

Pro Judo grubundaki 300 kişilik devamlı sporcular arasında ileride müsabakalara girebilecek olan sporcu sayısı 5 kişiyi geçmemekte, sportif yetenekleri gelişmemiş, içine kapalı veya enerjisini nereye harcayacağını bilemeyen hiperaktif üyeler çoğunluğu teşkil etmekte, klüp üyesi olan sporcuların büyük çoğunluğu Almanya dışından göç eden Alman kökenliler ve Almanya'ya göçmen gelmiş ailelerin çocuklarıdır. Bu insanların çoğu yeterince Almanca bilmemekten, bedensel aksaklıklardan, kültürel yapıların farklılığından kaynaklanan sorunlar ve ekonomik olanaksızlıklardan dolayı kendi içlerine kapanmalarını önlemek amacıyla Seçenek Spor Programlarından faydalanıyorlar.

Pro Judo çalışmalarına antrenörlerin yanı sıra uzman sosyal pedagoglar da katılıyor. Çalışmalar judonun felsefesini, temel tekniklerini, eşli çalışmanın öğretilmesini ve güven geliştirmeyi kapsıyor. Yenmenin, kazanmanın yerini, moral değerlerine, kendine ve başkalarına saygı veya FAİR PLAY gibi konulara değer verme alıyor. Çalışmalarda en hızlı, en kuvvetli, en yüksek fikirler tamamen unutulmuş ve yerini iştirak etme, becerdiğince yapma, yaparken öğrenme gibi kişinin kapasitesince yapabileceği hareketleri, sporcunun motivasyonunu ve öz güvenini yükselterek, kendisini aşması ön plana alınmaktadır. Spor vasıtasıyla, gençleri topluma kazandırmayı çalışmalarına amaç edinen Seçenek Spor Programı Kanada da 1995 senesinden bu yana judo branşında, Almanya da 1996 senesinden bu yana basketbol ve boks branşlarında uygulanmakta. Her iki ülkede de insanların topluma faydalı / uyumlu olmasında katkı sağlanmıştır. Problemleri çocukları, insanları ve grupları topluma kazandırma uyumlarını kolaylaştırmak için Kanadalı antrenör polisler tarafından hazırlanmış örnek bir program, Pro Judo tarafından Avrupa şartlarına göre yeniden hazırlanıp, Avrupa ve Türkiye'de kullanılması için 1996 senesinden bu yana etüt çalışmaları Pro Judo grubu tarafından devam etmektedir.

Seçenek SPOR Programının hazırlanması ve meydana gelişimi çok uzun bir araştırma süresine dayanmaktadır. Judo teknik çalışma metotları Fransız judosundan, sosyal programlar Kanada ve Almanya kaynaklarından, antrenör eğitim programları ise Judo Canada Coaching Certification programlarından faydalanılarak bir araya getirilmiş bulunmaktadır.

Seçenek SPOR programının ana temasını kesin olarak belirlemek gerekirse;

Toplum düzenin sağlanması ve gençlerin topluma uyumlarının tamamlanması amacıyla yapılacak çalışmaların uygulanması, geliştirilmesi, spora gönül vermiş kabiliyetlerin spor camiasıyla bütünleşmesi,



yenileşme, sporda kalite, müsabık sporcular için istihdam yaratma, sporun endüstrileşmesi gibi sosyal konuları ön plana çıkartmaktadır.

Türkiye’de Kullanım Alanları

- PKK. ve diğer suç işlemiş olan grupların ceza ve ıslahevlerinde topluma kazandırma çalışmalarında
- İssizliğin yüksek olduğu bölgelerde toplum düzeninin sağlanması çalışmalarında / Herkes İçin SPOR çalışmalarında

ÇALIŞILABİLECEK KURUMLAR

İçişleri Bakanlığı

Jandarma ve polis kuvvetlerini ŞİDDET’TEN arındırma çalışmalarında

Çocuk Esirgeme Kurumu

- Zihinsel Engelliler (eğitilebilir, öğretilbilir / hafif ve orta derecede olanlara)
- Fiziksel Engelliler (görme, işitme, konuşma veya hafif ve orta derecede fiziksel engelliler)
- Sokak çocuklarının ,tinercilerin’ rehabilitasyonu ve topluma entegrasyonu sırasında

Kültür Bakanlığı

Okullarda şiddete eğilimli çocuklara ‘Şiddete Karşı Spor Programı’

Sonuç

- Seçenek Spor Programları gibi programlar sayesinde, çocukların zihinsel, fiziksel ve sosyal dengeli gelişmelerine yardımcı olunabilir. Bu sayede sporcular, Spor Bakanlığı dışında Kültür Bakanlığı, İç İşleri Bakanlığı ve Adalet Bakanlığı gibi kuruluşlarda program yapabilme olanağına kavuşacaklar ve dolayısıyla; sporda daha fazla profesyonel antrenörler, spor-pedagogları görev alabilme olanaklarına sahip olacaklardır. Daha fazla istihdam ve sporda kalite ön plana çıkabilecek.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Tarih	:	27 10 2002
Saat	:	13:45
Salon	:	1
Panel Konusu	:	Yeni Milenyumda BES Eđitmenliđi
Moderatör	:	Herbert Haag

The Position of ‘Comparative Physical Education and Sport’ within the Body of Knowledge of Sport Science

H. Haag

University of Kiel, Kiel, Institute of Sport and Sport Science, Germany

Introductory Comments

1. Factors for Selfunderstanding of Sport Science

- 1.1 Function
- 1.2 Body of Knowledge
- 1.3 Research Methodology
- 1.4 Theory-Practice Relationship

2. Body of Knowledge of Sport Science

- 2.1 Theory Fields
- 2.2 Theme Fields

3. Selfunderstanding of ‘Comparative Physical Education and Sport’

- 3.1 Historical Development
- 3.2 Function
- 3.3 Body of Knowledge
- 3.4 Theory-Practice Relationship
- 3.5 Future Perspective

Concluding Comments

References

- ISCPES – International Society of Comparative Physical Education and Sport (homepage: <http://iscpes.uwo.ca>)



- ICSSPE (Ed.) (2000). Vade Mecum. Schorndorf: Hofmann (K. Hardman: Comparative Physical Education and Sport, pp. 59-81).
- Journal: International Sports Studies (until 1999: Journal of Comparative Physical Education and Sport).
- Congress Reports of the Biannual World Congress of ISCPES (since 1978).
- Haag, H (1994). Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline. Contribution to a philosophy (Meta-Theory) of Sport Science. Schorndorf: Hofmann.

Introductory Comments

Since today the situation in this world is strongly characterized by the development of globalization and internationalization it is very urgent that the comparative dimension is considered to a greater extent than before. If this world is moving together closer and closer it is of utmost importance to know more about each other, this means about other countries, and to develop a better basis for mutual understanding. In this regard four different aspects can be distinguished in regard to the international world.

- (a) Foreign sport science: This relates to scientific investigations in regard to other countries and the respective situation in sport, physical education, and sport science.
- (b) Comparative physical education and sport: This relates to the application of the comparative approach in regard to sport, physical education and sport science.
- (c) International sport education: This relates to the development of international understanding and cooperation through sport, physical education and sport science.
- (d) Developmental sport aid: This relates to the help which is given to countries in order to develop sport, physical education and sport science.

The latter one will be analyzed in the following in three steps. First of all four “factors for selfunderstanding of sport science” will be discussed. Then the “body of knowledge of sport science” is explained in two dimensions: Theory Fields and Theme Fields. Finally the “Selfunderstanding of Comparative Physical Education and Sport” is analyzed in five steps.

Hopefully this analysis can also contribute to improvements related to the points (a), (b), and (c) as explained above.

1. Factors for Selfunderstanding of Sport Science

Selfunderstanding is a relatively complex construct by which the nature of an academic discipline can be explained. This selfunderstanding can be defined operationally by the following four questions:

- (1) Function of sport science
- (2) Body of knowledge of sport science
- (3) Research methodology for sport science
- (4) Theory – Practice relationship related to sport science

By considering these four issues it is relatively easy possible go get a well-balanced idea of what an academic discipline is alike.



1.1 Function of Sport Science

To pose the “final” questions: “What for?”, “Why?”, “What is the intention?” etc. is a fundamental necessity in human life. If a phenomenon such as sport is gaining more and more social acceptance and importance, the existence of scientific endeavour to continuously generate knowledge is obvious. From these facts the function of sport science can be derived.

Two avenues will be explained shortly, which can be followed if a decent answer is looked for on the question “What is the function of sport science?”

- (a) A first approach can be seen in following four dimensions. Historical – comparative – Status quo – futuristic. These four aspects all can provide very good answers in relation to the function of sport science. It also can be seen in the context of the paradigm: “Past – Present – Future”. One has to know the past in order to understand the present in order to shape the future.
- (b) A second approach in regard to defining the function of sport science can be seen in the paradigm “Description – Intervention – Prediction”. It is quite obvious that different research designs are necessary in order to realize these three different functions of sport science.

1.2 Body of Knowledge

Since the “Body of Knowledge” is the central focus on this analysis, part 2 contains the relevant information for this factor in order to define the selfunderstanding of the academic discipline “sport science”. This relates on one side to theory fields and on the other side to theme fields.

1.3 Research Methodology for Sport Science (KMRM)

This aspect is described by the so called “Kiel Model of Research Methodology” (KMRM), which comprises the following six factors: (1) Philosophy of Science; (2) Methods; (3) Design; (4) Data Collection; (5) Data Evaluation; (6) Science Transfer (compare 1.4). This is a comprehensive and action-oriented model, which can be applied within all theory- and theme-fields of sport science.

1.4 Theory – Practice Relationship in Sport Science

This issue can be related back to point 1.1 Function, since it is important that the research results of sport science are also applied in practice. These results are available in theories of short, middle or long-range validity. Related to practice this can mean motor practice, professional practice or sport as reality within a society.

2. Body of Knowledge of Sport Science

A more detailed description of the body of knowledge of sport science can be described in two descriptions: Theory and Theme Field. All scientific and academic disciplines which have been introduced in the university in recent years are characterized by this dual approach. These are academic fields like: Health science, recreation science, environmental science, work science and also sport science.

2.1 Theory Fields

First of all a definition of theory fields is given:

“A theory field refers to an applied subdiscipline of a more or less established academic discipline with a relatively old history. The so-called intra-relationship between the applied sub-discipline and the academic “mother” or “relation” science is of importance within the concept of theory fields” (Haag, 1994, p. 50).

The following figure 1: Theory Fields is giving an overview on the various theory fields in three orientations



Biomechanics of Sport Sport and exercise physiology Sport facilities Sport medicine	Kinanthropometry Sport and exercise psychology Sport pedagogy Sociology of sport	Sport history Sport information Sport law Philosophy of sport
Natural science orientation	Social-behavioral orientation	Analytic orientation

2.2 Theme Fields

First of all a definition of theory fields is given:

“A theme field is considered a scientific unit which is composed of inter-relationships between different theory fields related to a certain subject, which might be a theme with dimensions that are not only sport specific.”

The following figure 2: Theme fields is giving an overview on the different orientations which are possible in regard to theme fields.

➤ Adapted Physical Activity ➤ Athletic Training and Sport Therapy ➤ Coaching Science ➤ Sport Management / Administration / Economy	➤ Comparative Physical Education and Sport ➤ Motor Learning and Control ➤ Sport Vision ➤ Sport Nutrition
Clientele and Professional Orientation	Topical orientation

Themes are considered from an interdisciplinary point of view, where a certain number of theory fields, depending on the given theme, integrate their scientific results in regard to this specific theme. These themes represent the world of sport in a very direct way, while the theory fields have a more abstract and academic discipline-oriented character” (Haag, 1994, p. 50).

3. Selfunderstanding of “Comparative Physical Education and Sport” (CPES)

This selfunderstanding can be described in six dimensions which are also included in the new and 3rd edition of the Vade Mecum (Directory of Sport Science) which will be published beginning of 2003. Historical Development – Function – Body of Knowledge – Research Methodology – Theory-Practice Relationship – Future Perspective.



Besides the first dimension “Historical Development” and the last dimension “Future Perspective” the four other dimensions correspond to the four aspects described under part 1 of this analysis. However, they are described in the following under the comparative perspective.

3.1 Historical Development of CPES

This can be described by elaborating on the four types of sport pedagogy – oriented research (compare “Introductory Comments”):

Foreign Sport Pedagogy (Knowledge)

Comparative Sport Pedagogy (Understanding)

International Sport Pedagogy (Communication)

Development Sport Pedagogy (Development)

3.2 Function of CPES

This function of CPES is described in a very comprehensive and compact form by Hardman:

“The domain of comparative physical education and sport as an area of study draws from a number of discipline and hence, is seen to be multi- and inter-disciplinary in nature and scope. Specially as an area of scholarly activity, comparative study in physical education and sport seeks through the establishment of reliable data to: (a) provide information on the ‘worlds’ of others; (b) foster knowledge about one’s own ‘world’ through confrontation with alternatives; and (c) facilitate amelioration through learning about and from others.”

“Of crucial importance to these processes is the necessity of discovering and revealing shaping influences, which through cross-analysis, provide causal connections, and hence, explanations. It is in this way that deeper insight into, and understanding of, the process and products of delivery are aquired” (Hardman, 2000, p. 61).

3.3 Body of Knowledge of CPES

Again the description provided by Hardman in the VADE MECUM (ICSSPE, 2000) is best suited to define the body of knowledge of CPES:

“A persistent problem is to obtain a common understanding of what constitutes comparative studies. Arguably, comparative physical education and sport might be more closely identified with method rather than with a distinct body of knowledge. The critical term is comparative. The International Society for Comparative Physical Education and Sport (ISCPEs) defines comparative study as that which compares two or more units (countries, cultures, ideologies, religions, states, systems, institutions, populations) mostly occurring in different geographical settings”.

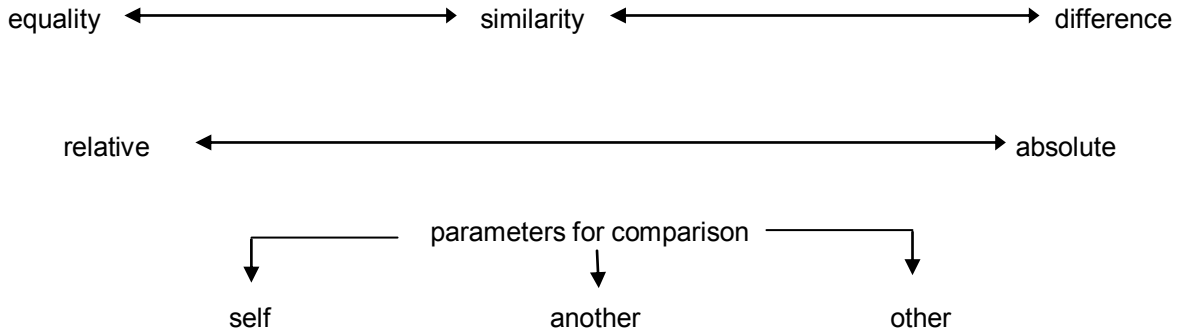
“Examples of phenomena to be compared include: school systems (or elements) of physical education and sport models in a macro or micro context. Usually the phenomena associated with such units are universal, but cross-culturally and cross-nationally, they may differ in focus and substance. Comparativists study how and why they differ. Comparison is used by those directing or initiating programmes to explore the suitability of new elements from other cultures for inclusion in their programmes”.

3.4 Research Methodology of CPES

In this regard comparison has to be analyzed as a very important research paradigm within sport science. The relevant aspects are presented in the following figure 3:



Figure 3: Comparison of Research Paradigm



These aspects then have to be considered within the framework presented by the KMRM (compare 1.3).

3.5 Theory - Practice –Relationship of CPES

In light of the content of section 1.4 it is important that the three forms of practice are distinguished: Motor Practice – Professional Practice – Sport vs. Reality. It is also important to relate the research results in regard to knowledge, understanding, communication and development as presented in the introductory comments.

3.6 Future Perspectives of CPES

Last but not least it is essential to also consider future perspectives of CPES. The following constructs have to be considered in this regard:

Globalisation – Internationalisation – Interrelationship – Short Time – Short Space (Distance) – Short Duration.
Furthermore the theory of concentric circles is important:

Local – District – State – Country – Continent – World

This means that we have to consider always these six levels since their interrelationship is important.

Concluding Comments

In three steps it was tried to approach the given type in this analysis:

1. Factors for Selfunderstanding of Sport Science
2. Body of Knowledge of Sport Science
3. Selfunderstanding of 'Comparative Physical Education and Sport'

This international congress of sport science therefore also can contribute to approach the aspects covered in this analysis thus helping to improve sport, physical education, and sport science all around the world.



ÖĞRENCİ MERKEZLİ HAREKET VE SPOR EĞİTİMİ UYGULAMALARI

Gıyasettin Demirhan

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara

Öğretme işi bir kararlar zinciridir. Her bir öğretim girişimi daha önceden alınmış bir kararın sonucudur. Bu, her tür öğretim, konu, zaman ve kültür için geçerlidir. İkinci adım, her öğretme-öğrenme etkinliği için verilmesi gereken kararların kategorilerini belirlemektir. Bunlar hedefler, konu, öğretme-öğrenme süreci ve değerlendirme hakkındaki kararlardır. Bu karar kategorileri üç grupta düzenlenmiştir. Bunlar; öğretmen ile öğrenci arasındaki yüz yüze ilişkiden önce verilen kararları içeren hazırlık, bir çalışmanın uygulanması anında verilen kararları içeren uygulama, ve öğrenciye dönüt sağlamakla ilgili kararları içeren değerlendirmedir. Bu üç grup hep beraber bir öğretim planının yapısını oluştururlar. Öğretmenler ders planlarını yaparlarken ve uygularlarken ya kendilerini ya da öğrenciyi merkeze alırlar. İki yaklaşımın dengede olduğu planlarda yapılabilir. Ancak çoğunlukla baskınlık ortaya çıkar. Bunun belirleyicileri, eğitim sistemi, öğretmen yetiştirme düzeni, toplumsal yapı ve istem ile öğretmenin kişiliğidir. Öğretmenin her iki yaklaşımın özelliklerini ve bireye kazandırdıklarını bilmesi de etkileyici diğer bir öğedir. Buradan hareketle bildiride öğretmen merkezli eğitim kısa, öğrenci merkezli eğitim detaylı açıklanmıştır.

Öğretmen Merkezli Eğitim

Öğretmen merkezli eğitimde öğrenci ikincil durumdadır. Öğretmen ve öğrenci rolleri açıklıkla tanımlanır, öğretmen her zaman önder ve takipçidir. Bütün kararları verir ve öğrenci bu kurallara uyar. Öğretmenin komutları açık olduğundan, öğrenci bu komutlara olumlu ve etkili tepki verirse kısa zaman alan hedeflerde bu yaklaşım uygun olabilir. Program hedefleri daha çok öğretmenin neleri başarmasını arzuladığı kapsamında planlanır. Değerlendirme de neyin başarıldığı konusunda yapılır.

Öğrenci Merkezli Eğitim

Öğrenci merkezli eğitimde öğrencilere nasıl düşünecekleri, nasıl işbirliği yapacakları, yeni öğrenme yollarının nasıl uygulanacağı ve nasıl öğrenecekleri de öğretilir. Bunlar içsel güdüleme, kendine güven ve sorumluluğu artırır. Öğrenmeyi öğrenme günümüzde yaygın olarak kabul gören bir yaklaşımdır. Buna öğrenci stratejileri de denmektedir. Bunları kullanırken, hedef ister öğrenci, isterse öğretmen tarafından seçilsin öğrenci buna aldırmaşızın kendi kendine öğrenmeye çalışmalıdır. Öğrencinin ilgi ve gereksinimleri dikkate alınarak hazırlanan ders planları buna olanak tanır.

Sonuçta, öğretme işinin bir dizi kararlar zinciri olduğu unutulmadan öğretmen sınıfında değişik yaklaşımları kullanabilir. Birçok zamanda ve günümüzde öğretmenler sayısız düşünce, program, araştırma sonucu ve "paketlenmiş" materyalin etkisi altında kalmış ya da bunların yolgösterici ilkelerini uygulamışlardır. Ancak, bunların bazıları yararlı, bazıları da yararlı olmamasına karşın hemen tümü karşıtlık fikrini savunmuşlardır. Bu veya şu düşünce bütün diğer düşüncelere karşıdır. Her bir bakış açısı spor eğitiminin sorunlarına tek bir çözüm olarak ortaya konulur. Grup eğitimine karşı bireycilik, ezberci öğrenime karşı problem çözme, gelişime yönelik çalışmalara karşı top oyunları karşıtlık düşüncesini ortaya koyan düşüncelerden sadece birkaçıdır. Bu kutuplaşmalar, spor eğitimi programlarının düzenlenmesinde karışıklığın ve dengesizliğin oluşmasına da katkıda bulunmaktadır. İnsan söz konusu olduğunda, tek başına bu düşüncelerin hiçbirisi doğru değildir. Biz sadece "bu" veya "şu" değiliz. Öğrenciler bütün boyutlarda yaşantı geçirmek ve gelişmek durumundadırlar. Bu karşıt düşünceler öğretmeni bütün yönlerle çeken kuvvetlerin sadece birkaçıdır (Mosston ve Ashworth, 1986). Önemli olan karşıtlık yaratmak değil, öğretim yollarının herbirinin ne anlama geldiği ve kapsadıkları öğretim yollarının bireyin bütünsel gelişimine sağladığı katkıdır. Uygulamada özel konulara bağlı olarak yaklaşımdan yaklaşıma geçilebilir. Öğrenci merkezli eğitimin öne çıkmasındaki temel gerekçe olan bireyin öğrenmesi ve öğrenme işinden zevk almasıdır. Çünkü öğrenci merkezli eğitim bireyin bütünsel gelişimine daha fazla önemvererek sporun bilişsel ve duyuşsal boyutunu da her zaman canlı tutar.



SPOR KÜLTÜRÜ ODAKLI DİSİPLİNLER ARASI ÖĞRETİM YAKLAŞIMI*

Hasan Kasap

Marmara Üniversitesi, BESYO, İstanbul

Disiplinler arası öğrenme, eğitim alanımıza “Öğretimde toplulaştırma” olarak girmiştir. Bir okulun programında okutulmakta olan iki ya da daha fazla alanın, amaçlarını iyileştirmek üzere bütünleştirilen bir eğitim süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada toplulaştırma modellerinin kuramsal bir çerçevesi çizilerek beden eğitimi ve spor kültürü odaklı yaklaşım incelenmiştir.

Bu sunumun temel amacı, hareket ve spor eğitiminde toplulaştırma biçimlerinin öğreticiye sağladığı farklılık yenilik ve motive edici öğretme ve öğrenme yaklaşımına yeniden ilgi oluşturmaktır. Bu bağlamda disiplinler arası öğrenmenin avantaj ve dezavantajları, beden eğitimindeki gelişimi, okul programlarına etkileri açıklanmıştır. Ayrıca, basitten karmaşığa giderek, üç disiplinler arası öğretim modeli Cone, T.L./Werner,P/Cone,S.L./Woods,M.A. (1998) yaklaşımlarıyla açıklanmıştır.

Bu öğretim yaklaşımını düzenlemeye, alanın program üniteleri ve öğretim sıralarının incelenmesi, değişik kaynaklardan bilgi toplanması, deneyimlerin gözden geçirilmesi, meslektaşlarla bilgi paylaşımı, diğer disiplinlerle ilgili kaynakları gözden geçirme ve sınıf gözlemi ile başlanır. Ders veya ünite amaçlarını gerçekleştirecek uygun modele karar verilir. Bağlı model, bir alanın diğeriyle bütünleşmesini sağlarken alanın öğretmeni tarafından uygulanabilir. Paylaşımlı model, diğer bir alanın öğretmeni ile daha geniş bir içerik paylaşımını, ortaklı model, ise farklı alan öğretmenlerinin, tam bir ekip çalışmasını gerektirir.

Toplulaştırmanın planlanma ve uygulamasında, dersin amaç-sonuç ilişkisini ortaya koyan bir; kendini değerlendirme, eş-değerlendirmesi, öğretmen değerlendirmesi, proje ve çalışma yaprakları, video analizleri, kontrol tabloları, ve sorulara yazılı cevaplar gibi değişik ölçme ve değerlendirme teknikleri kullanılabilir.

Hareket ve spor eğitimine uygulanacak böyle bir programın okul yöneticileri, aileler ve öğrencilerin desteği, alan öğretmenlerinin katılımı ile başarılı olabilir.

Not: Tam menti senire bölümünde bulabilirsiniz.

* Teresa Pursel Cone/Peter Warner/Stephan L.Cone ve Amelia Mays Woods’ın “Interdisciplinary Teaching Through Physical Education”(1998).



THE INTERDISCIPLINARY TEACHING THROUGH PHYSICAL EDUCATION (SPORTS CULTURAL BASED APPROACH)

Hasan Kasap

Marmara Üniversitesi, BESYO, İstanbul

Summary:

Interdisciplinary teaching entered our education field as “integration in teaching”. We describe this concept as educational process to improve the objectives in order to integrate two or more programs within a particular school curriculum. This work, by way of interdisciplinary means focuses on the physical education sports cultural based approach.

The basic target of this paper is to direct the attention, again, to interdisciplinary models in the variations of contemporary developments, motivational teaching and learning techniques of the interdisciplinary approaches of movement and sports education process. Therefore, the discussion includes advantages and disadvantages of interdisciplinary teaching, developments within the physical education discipline and its effect on school programs. In addition moving from simple to the complex, three interdisciplinary models was described by Cone, T. L. / Werner, P. / Cone, S. L. / Woods, M. A. (1998).

Integrated teaching, brings a new vision to the teaching knowledge and skill learning models. This approach is teaching is formulated by way of examining of program units and teaching sequences, sharing knowledge with colleagues, review the literature of other disciplines, and class observation. Discussion is made in connection with proper methods in order to realize the class and unit objectives. Connected model is applied solely by teacher of the particular field by way of uniting one field with the other. Shared model, by way of sharing the content with a teacher from another field; Partnership model requires an extensive teamwork –at every stage- from teachers of afferent fields.

Planning and application, requires a system of measurement and evaluation that puts forward objective and results connections. The system uses variation measurement techniques in self-evaluation, partner evaluation, teacher observation, project and work sheets, video analysis control check-outs, and written examination.

Such a program which to the Turkish sports education programs, which emphasizes movement and physical education aspects, will prove to be successful if supported the school directors, families, students, and teachers of the field.

Not: Tam menti senire bölümünde bulabilirsiniz.



Tarih	:	27 10 2002
Saat	:	15.00
Salon	:	1
Panel Konusu	:	Öğretmen Yetiştirme ve Eğitimi
Moderatör	:	

ÇAĞDAŞ BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ

Gıyasettin Demirhan

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara

Öğretme-öğrenme etkinliklerinde öğretmen önemli bir yere sahiptir. Çünkü öğretmen, çevre ve konuyla birlikte öğrenciyi merkeze almakta ve üçgenin bir boyutunu oluşturmaktadır (Harrison ve Blakemore, 1992). Yönlendirme ve önderliği yapacak olan öğretmenin çağdaş olması ya da gelenekçi olması öğretimin tipi ve kalitesini etkiler. Günümüzde tercih çağdaş öğretmen tipidir. Çünkü çağdaş öğretmen öğretmen nitelikleri konusunda eksik olmadığından dünyaya daha kolay ayak uydurmakta, etkili öğretim yapmakta ve yeniliklere açık olmaktadır. Peki kimdir çağdaş öğretmen ? Lee ve Zeldin'in tanımladığı (Varış, 1988) çağdaş öğretmen (öğrenci merkezli öğretmen) birleştirilmiş konularda yetiştirilmiştir, eğitim yaşantılarına kılavuzluk yapar, ders işlerken öğrenci etkindir, öğrenciyi program geliştirmeye katar, buluş yaklaşımını kullanır, öğrencilerde içten gelen uyarımlar önemli olduğunu bilir, öğrencinin kendisi için ve her yerde öğrendiğini bilir, grup çalışmasına önem verir, yaratıcılığa önem verir.

Çağdaş öğretmeni yetiştirmede ilk adım etkili öğretim ve öğrenme yollarını öğretecek öğretmenlerin kazanmaları gereken nitelikleri saptamaktır. Daha sonra belirlenen nitelikler öğretmen adaylarına kazandırılır. Öğretmenliğe adımını atan birey niteliklerini alanda sergiler. Bu süreçte ve daha sonra sergilenen niteliklerin kazanım oranı ve uygulama gücü değerlendirilir.

Görüldüğü gibi beden eğitimi öğretmenlerinin kazanmaları gereken nitelikler konusunda çoğu araştırmada benzer görüşler ortaya çıkmaktadır. Nitelikleri kazanan öğretmen ders planı hazırlarken ya da ders işlerken kişiliğini ve yetiştirme tarzını da öğretim alanına yansıtır ve sitil ortaya çıkar. Bu nedenle, öğretme sitillerinden etkilenme ile oluşan öğretmen sitilleri konusunun niteliklerle birlikte tartışılması çağdaş öğretmen tipinin oluşturulmasında işe yarayabilir. Konuya ilişkin olarak Bucher ve Koenig (1983) aşağıdaki görüşlere yer vermektedirler.

Tartışmalardan hareketle, hemen tüm ülkelerde “**Çağdaş beden eğitimi öğretmeni nasıl olmalıdır ?**” sorusunun sorulduğu söylenebilir Bunun için istenilen niteliklerin öğretmen yetiştiren kurumlarda ne oranda kazanıldığı ve öğretmenlerin bunların ne kadarını alanda uyguladıklarının kontrolü gerekmektedir. Castetter'e göre; öğretimin düzeyini yükseltmek, öğretmenin potansiyelini belirlemek, öğretmenin güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek, bireysel gelişimi yükseltmek, öğretmenin sorumluluklarını tayin etmek, öğretmene ödül sunmak ve kararlılığı kalıcı kılmak için değerlendirme vazgeçilmezdir. (Stilwell ve Wilgoose, 1997). Değerlendirme, öğretme öğrenme sürecinde, sürecin bitiminde ve çalışma yaşamı süresince yapılmalıdır. Değerlendirme sürecinde denetçiler, meslektaşlar, öğrenciler, veliler, yöneticiler ve okulla ilişkisi olan çıkar gruplarının rol alması gerekir. Değerlendirmenin yol ve esasları ilgili ülke ya da birimin belirleyeceği zaman ve yöntemle yapılabilir. Bu durumda değerlendirmenin bir gereksinim olduğu ve karmaşıklığı dikkat çekicidir (Demirhan, 2002).

Not: Tam menti senire bölümünde bulabilirsiniz.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Tarih	:	27 10 2002
Saat	:	15:00
Salon	:	2
Panel Konusu	:	Antrenman Bilimlerinde Çağdaş yaklaşımlar
Moderatör	:	Kemal Tamer

IN SEARCH OF DATA FOR A LONG TERM PLANNING AND PERIODISATION IN TENNIS: DEVELOPMENT VS. RESULTS

Piotr Unierzyski

University School of Physical Education, Tennis Department; Poznan, Poland

Introduction

In recent times many of athletes participate in competitions during several weeks in a row and the competition period last for about 8-9 months (in tennis even 10-11). This process started from "Grand Prix", "World Cups" etc., in skiing and tennis and now is noticeable in all major sport disciplines. Commercialisation forces top athletes to participate in dozens of events per year and have strained coaches to change the approach to planning and periodisation. In many disciplines junior athletes started to follow adults' example and began to participate in sport events round the year. Competition periods last more than preparation. Tennis as one of the most commercialised sports and, at the same time, an "early age discipline" seems to be one of best examples to study this problem.

The development of the game of tennis and permanent growth of its level forces undertaking the training already in early childhood. Many of parents, coaches and players consider the success during tournaments in youngest age groups (i.e. under 10, 12, 14) as a best predictor of future career. They force players to participate in as many events as possible and give up planning of training process because "best players do not do it". There are many players age 10-11 who take part in over 30 tournaments per year i.e. even more than professionals.

In order to achieve a success in a competitive tennis various predispositions have to be developed [Schönborn 1984]. Lack of knowledge concerning planning, components of performance level and conditions of players' development have been one of the main reasons of losing gifted children and famous „burn out" syndrome [Grosser 1995]. It is obvious that knowledge, which factors determine performance level in professional tennis as well as possessing data about desired training load, number of matches young player should take part etc. is important from theoretical and practical point of view.

Results of previous research [Schönborn 1984, Elliott 1989 et. in, Elliott et. in. 1990, Muller 1989] defined that the most important factors affecting sport result in performance tennis are: speed, coordination, agility, dynamic power, tennis technique, footwork and group of mental features. Additionally some authors [Królak, 1990, Schönborn 1994, Unierzyski 1994a, 1996] expressed that future tennis champion should have on his/her disposal all-important abilities on a good (average or better) level.

But there are still many questions to be answered as far as young players' development is concerned e.g.: is it really good for young athletes to participate in so many competitions as they do? What is the value of



junior competition and championships? Is classical approach to periodisation ineffective? How much should they practice to meet the needs of the discipline without damaging young organisms?

Despite the importance of the above-described problem there were not many research conducted on young athletes from different countries trying to find out conditions of players' development and possible data for planning of training process.

The general aim of presented study is, using a retrospective analysis, to find out the conditions of progress of young players and to give propositions for long term planning and periodisation in tennis.

Material and Methods

For the purpose of this study 81 male players from over 31 countries were chosen. All of them were ranked as no 1 or 2 in own country in given age group. Vast majority have reached ATP ranking 7-8 years after the study was done. Eleven of them have reached the position of at least 200 on this ranking in the year of 2002. For the purpose of retrospective analysis two groups of players were chosen:

1) Group 1 (n=12); athletes, who were champions (i.e. winners, finalists or semi-finalists of given tournaments, ranked on positions 1-5 on European junior ranking or its equivalent) only at the youngest age i.e. eventually never reached the position of 250 or better on ATP ranking.

2) Group 2 (n=7); players who have never ranked in top 15 in Europe the age of 12-14 but eventually became world's top sportsmen at the senior (19-21)age.

Investigations consisted of basic anthropometrical measurements and motor abilities tests (20 m run, shuttle run, hand dynamometer, 2kg medicine ball throw, standing broad jump, sit-and-reach test). Based on statistical calculations power and speed indexes were calculated as means of standardized results of abilities tests related to power/strength and speed/agility. Additionally data about training and competitions were taken (among others: average number of training hours per week, number of all matches given player played in a previous year, estimated no. of all hours of sport activities in previous year and playing age, playing age years under training).

Together 20 factors that could affect the performance level in tennis were taken into consideration in this research. Because studies were conducted during tournaments the motor abilities tests had to be relatively simple and not tiring for the players. Detailed description of the methods is available on request.

Standardisation was used to compare results reached by athletes of different age. Spearman correlation was used to calculate the influence of investigated factors on sport level of players at the age of 12/13 and at the seniors' age. Lack of space allows showing only the most typical/interesting results.

Results

I. Relations between factors measured at the age of 12-13 and junior (age 12/13) and current ATP rankings

1) The following factors correlated significantly (on $p < 0,01$) with sports results at the age of 12/13:

1. Playing age (years under training) ($r=0,35$)
2. Experience in international tournaments (in years) ($r=0,34$)
3. The volume of practice (in hours per year) ($r=0,34$)
4. No of matches played during previous year ($r=0,25$)
5. The volume of tennis training (hours per week) ($r=0,28$)
6. Power of arms and trunk (med. ball throw) ($r=0,33$)

2) The following factors (tested at the age of 12/13) correlated significantly (on $p < 0,01$) with ATP ranking in 2002 i.e. ± 8 years after the research were done:

1. Number of matches played at the age of 12/13 ($r=0,33$)



7. ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

2. Speed (20 m run) measured at the age of 12 ($r=0,25$)

II. Information about two groups of players who reached different results in different age groups Group 1 "13+ATP-". Players under players 13 years of age who did not reach 250 position on ATP ranking until the year of 2002:

1. Were on average two months older (within same year of birth), taller, heavier and more strongly build, physically more powerful than their peers. It suggest that they were accelerated in biological development
2. They used to practice 2,5 hours (per week) more than the average and 2,5 hours more than players from the group 2
3. They played more single matches than the average for this age group but less doubles
4. They spent practicing different kinds of sports about 150 hours per year more than the average

Group 2 "13-ATP+". Players ranked on 200 position or better on ATP Ranking in 2002 at the age of 12/13:

1. Were 3-4 months younger (within the same age group) than the mean value for the population
2. Were slimmer and less powerful than the average 12/13 years old tennis player
3. Usually were faster and much more agile than top under 12/13 players
4. More often were born as a second child
5. At the age of 13 they practice on court on average ok 10 hours per week, which is around the mean value for this age group but much less than players from a group 2
6. They have started to practice on average at the age of 6, have been participating in tournaments since they were 9 and started to travel abroad at the age of 11.
7. They played 45 - 50 singles + 15 doubles per year – a bit more than the mean result
8. They were doing 2 hours per week of physical training more of than the mean (i.e. 4-6 hours depending the age group)

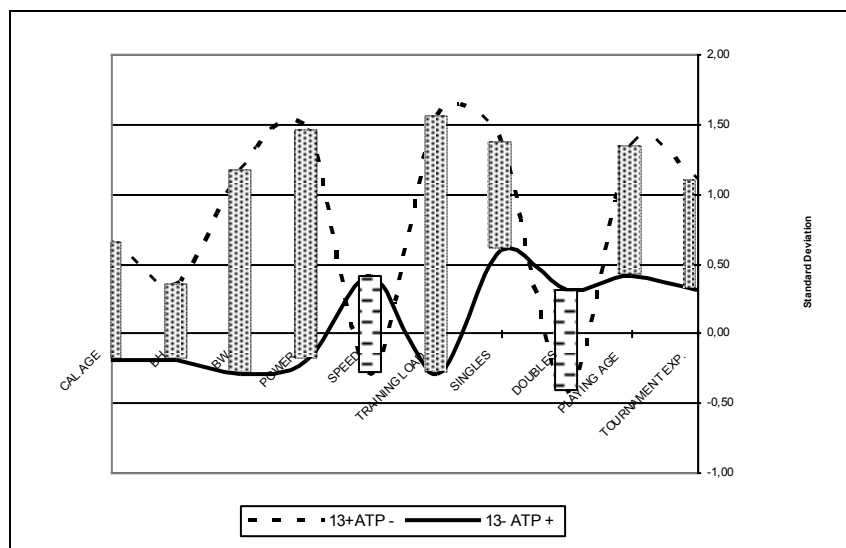


Fig 1. Profiles of two groups of 12/13 years old tennis players (mean results, standardized data, chosen factors)



Discussion

The results of current research show that the factors affecting performance at the young age are generally different than those, which according to our knowledge (Muller 1989, Elliott 1990, Schönborn 1984) influence performance on professional level of tennis. On junior level factors related to experience (like playing age, no of matches, number of hours of tennis practice etc.) differentiate considerably the best players from others.

It is quite obvious, that players who start their career earlier, have been practising more and/or played many more matches that others should be technically, tactically and mentally more advanced than players who did not practised that much. But at the same time many of the players who were on highest positions on junior ranking, practise a lot and took part in high number of tournaments did not develop into world's best athletes. So a very important question must be asked: wasn't it "too much, too soon? Many authors [Sozański 1985, Raczek, Mynarski 1988, Schönborn 1990, 1993, Strzelczyk, Wachowski, Kowalski 1995, Grosser, Loehr, Schönborn, Weber 1996, Grosser, Schönborn 2002] reported that practising too hard for certain age and concentrating on tennis specific training only may not only slow down progress in sport but even leads to "burn out" syndrome. It is also quite clear that the difference of one year in e.g. tournament experience, important at the age of 12, will not have significant influence on results on professional level. The similar situation appears as far as acceleration in biological development is concerned. Accelerated athletes have obvious advantage over retarded ones but this situation does not have a permanent character.

Only two factors measured at the age of 12/13 (± 8 years ago) correlated significantly with current sport level. It looks that influence of given factors on sport level may differ together with the age and experience. The most significant one (number of matches played during a whole year) might be synonymous of experience - the specific character of the game from requires participating in quite many tournament in order to improve e.g. tactical skills. The significant influence of speed confirms its importance as limiting (Schönborn 1984) factor affecting performance in tennis.

The analysis of the results shows that many of players who did not practise much (i.e. more than 10-12 hours of tennis training per week) at the age of 12-14 finally developed into very good professional players. As the result of harmonious training at the beginning of their careers they were able to stand higher load later (at the age of 16-18 i.e. after puberty) and did a remarkable progress.

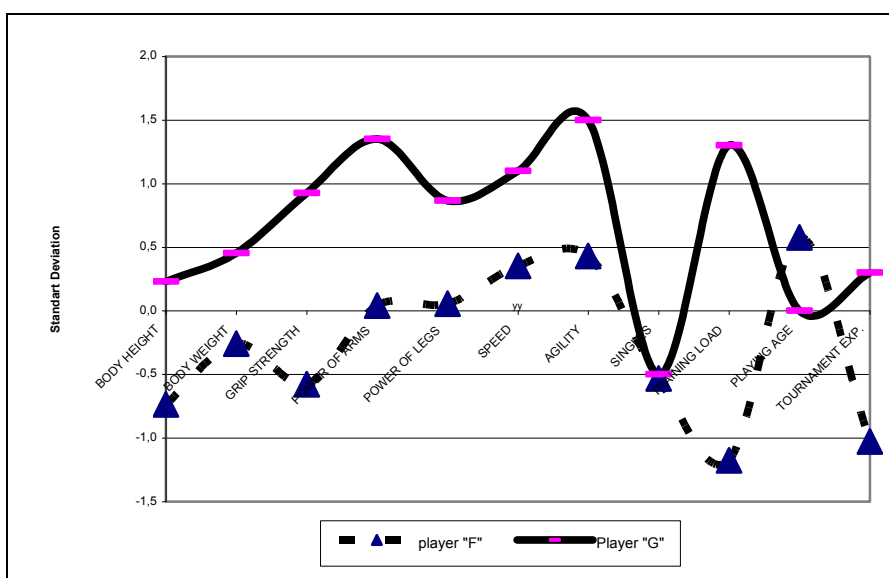


Fig 2. Profiles of 13 years old tennis players; "F" ranked as 21st who eventually (in 2002) belongs to top 10 on ATP Ranking and "G" ranked as number 1, now as 1100 (mean results, standardized data, chosen factors)



7. ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Individual examples of two players (fig 2.) confirm this observation. Player F who, as a 13 year old was just one of many young competitors dreaming about winning at least one match against stronger and more experienced players coming mostly from Eastern Europe. He has reached only a 21st position (among 32 competitors) in the tournament he was tested for the purpose of this research and did not have good results before the age of 17. As it can be noticed on the graph he has started his tennis training quite early (at the age of 6) but at the age of 12/13 did not practice a lot (on average 11 hour per week), playing 50 single matches a year. He was only 159 cm – 5 cm less than the mean value for this age; now is 185 cm. His physical preparation was on average level what is not surprising if his training volume and retardation in biological development is taken into account. At the moment he holds a secure position among top 10 tennis players. On the opposite corner was player G who was unbeaten in the above-mentioned tournament. Being almost 10 cm taller than F (now is 181 cm), much stronger and faster (probably due to biological acceleration and high volume of training – on average 21 hours per week) had obvious advantage over his peers. Now he occupies a position about 1100 on ATP professional ranking.

Current project confirms that well known “classical” principles of athletes’ development. The world is changing very fast but human body is still the same and principles of biological development must be respected. Unfortunately many of the coaches still do not respect findings of sport science. They may reject these findings but they cannot avoid consequences.

Practical Solutions and Propositions

The results of the research as well as the knowledge of the most experienced coaches lead to propositions of practical character. It is an objective directive that every player’s career must follow the exact plan and the coaches have to respect certain rules in order to avoid lack of optimal development and possible health problems. The sport development must be planned systematically from a very beginning. Unfortunately it can be widely observed round the world that the training process of the majority of young tennis players is not precisely planned and the proportions between different types of practices are not specified. The training is usually of the permanent type, without any goals and plans. Even if training is planned the plan for juniors does not differ much from seniors’ or professionals’. A lot of parents and some of the coaches are of the opinion that a player should practice as much as he/she can stand and/or have to enter the largest number of tournaments to gain experience.

At the same time the players who developed themselves into world class athletes did not play many matches or practice a lot.

The age of 12-14 is very important from a point of future successes in a game of tennis Unierzyski P. [1994b]. Before the puberty starts and after it is started lots of abilities and skills can be learned or forgotten. It is obvious for experienced coaches that kids are not small adults and they should organise the training process in a different way. At the age of 11-12, just before puberty a gifted tennis player have to finish the stage of Versatile all round basic training and may begin the next stage (phase) of semi-specialised training.

At the age of 12/13 young athletes still have to be versatility developed and, during the same period, have to gain experience, raise the level of motor abilities, mental skills and improve major tennis-specific abilities (Unierzyski 1994a, Schönborn, Grosser 2002). Therefore, he or she has to play quite a lot of matches including even international tournaments but the best possible performance should not be the goal and peaking must not be the aim of planning. Not forgetting about versatile development the training ought to be directed more into all factors limiting performance in tennis. It should be remembered that the age of 12 is the best period for optimal development of the two most important motor abilities in tennis; agility and speed. Young player has to be able to use all advanced techniques (e.g. topspin lob, drive volley). More semi-specific and specific exercises to the game should be used in order to raise tennis-profiled abilities on higher level. Methods of work have to be differentiated but more of them can be of strict type (for example drills). It has to be remembered that there is no need to use training methods of stronger influence (for instance interval training) to get quicker improvement and results. If such a method is put into practice too soon it will destroy the training effect when used again in the future. Also eventual disproportions in biological development should be taken into account. The cycles planned at this stage can not be “lessened copies” of these, which are used for pros. The difficulty in periodisation for 12-14 years old lies in co-ordination and planning of proper proportions



between learning, training and competing. These proportions may differ according to a type of mezo- or microcycles, but not as much as for the adults. It is also important to practice exercises of general influence even during competitive microcycles. The changes of the load will not be as huge as among the pros.

In general planning for junior athletes should be directed:

In physical training: from all-round to tennis-specific and complex training.

In specific (technical-tactical) training: from basic training to competitive training (from close arrangements to open arrangements)

Main goals for the age of 12-14 should be:

- harmonious, all-round based development of tennis-specific fitness directed into the needs of the game,
- creating tennis-specific abilities and profiling the basic potential for needs of the future performance
- gaining experience and tennis-specific skills through participating in a certain number of "equal" matches (about 50 singles and 30-40 doubles per year)

Building up the highest performance possible should not be a task at the age of 12-14 so peaking should not be the aim of periodisation. Peaking should be planned for the first time at the age of 13 but the goal has to be to peak to learn how to peak not how to win to gain experience how to prepare for important competitions. Two peaks a year may be allowed for gifted 14 years old players.

Main purpose of competitions should be testing skills and abilities practised during training but also giving information (feedback) to coaches and helping creating goals and plans for the future. So tournaments should be treated as an exercise, kind of progress' test and a chance to identify most talented players.

The most desired types of competition for junior tennis players are:

- 1) Teams tournaments (the responsibility is shared between members of a team)
- 2) Round robin events (a everybody participate in even number of matches)
- 3) Individual tournaments with a ranking or feed-in system (for example 32 players playing 5 singles and 4 doubles during a week- pros as above)
- 4) Local and regional (without travels- easy to co-ordinate with training)

Final Conclusions and Propositions

1. Experience (more time spent on tennis-specific training and greater number of tournament matches) and acceleration in biological development are main factors affecting successes at early stages of tennis career.
2. Factors determining the sport level of investigated children differ from those of professional players.
3. When practicing with young tennis players more attention should be given to development of predispositions and abilities, which maybe do not give immediate progress, but are considered as the most important for reaching high performance level in professional tennis.
4. A big mistake will be made if talent identification procedures are based only on the results achieved at the young age. They should take into account more the potential indicated by abilities crucial for future performance than actual sport results.
5. To avoid withdrawals from the game of talented children because of lack of success at early stages and to give the same chance for future development to all players more attention should be given to competitions giving all participants chances to play even number of matches

Acknowledgements

The author would like to thank the Development Found of International Tennis Federation and personally Mr. Dave Miley and the University School of Physical Education in Poznan, Poland for supporting this research.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

References

1. Elliott B.C. et.in.[1989] Profiling junior tennis players part 1, part 2. Australian Journal of Science and Medicine in Sport. Canberra Sept.1989 21(3)2
2. Elliott B., Ackland T., R. Blanksby B., A. Bloomfield J. [1990]. A prospective study of physiological and kinanthropometric indicators of junior tennis performance. Australian journal of science and medicine in sport. Canberra Dec.1990/22(4)
3. Gabler H.,Zein B.[1984] Talentsuche und Talentforderung im Tennis. Czwalina
4. Grosser M. [1995] Burn Out, possible causes and how to deal with it. 9th ITF Worldwide Coaches Workshop. Barcelona. ITF.
5. Grosser M., Loehr J., Schönborn R., Weber K.[1996] An appeal to the ITF, ATP and WTA. Unpublished manuscript.
6. Grosser M., Schönborn R. [2002] Competitive Tennis for Young Players. Mayer and Mayer
7. Królak A. [1990]. Introduction to modern tennis. Trening nr 2.
8. Müller E. [1989] Sportmotorische Testverfahren zur Talentauswahl im Tennis. Leistungsport no 2.
9. Raczek, Mynarski [1988] Motoryczność człowieka - nowe poglądy i kontrowersje. Sport Wyczynowy nr 12.
10. Reider H. [1984] Leistungsdiagnostik bei jugendlichen Kaderspielern und-spielerinnen. In: Gabler H., Zein B. Talentsuche und Talentforderung im Tennis .
11. Schönborn R. [1984] Leistungslimitierende und Leistungabestimmende Faktoren. in. Gabler H., Zein B. Talentsuche und Talentforderung im Tennis .
12. Schönborn R. [1990] Talent problems. ETA Coaches Symposium Norwich.
13. Schönborn R. [1993] Players' performance and development. ITF Coaches Review no 2.p 1
14. Schönborn R. [1994] Modern Complex Training in Tennis. ITF Coaches Review no 4.
15. Sozański i wsp.[1985] Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. AWF Warszawa.
16. Strzelczyk R., Wachowski E., Kowalski J.[1991] Sprawność Tenisistów. (Fitness level of tennis players). Trening nr 4(12).
17. Unierzyski P.[1994a] Relations Between Experience, Fitness, Morphological Factors and Performance Level with Reference to the Age.(ITF Sport Science and Coaches Review no. 3)
18. Unierzyski P.[1994b] Periodisation for the age group under 12. ETA Symposium Finland.
19. Unierzyski P. [1996] A retrospective analysis of junior grand slam winners. ITF Sport Science and Coaches Review, Issue 9.p 2.

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



APPENDIX – DATA FOR LONG-TERM PLANNING OF TRAINING PROCESS IN TENNIS

Age month	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
11	<i>LACK OF TYPICAL PERIODISATION - CONTINUOUS LEARNING</i>											
11/12	<i>Preparation I</i>			<i>Compe-tition I</i>		<i>Preparation II</i>				<i>Competition II</i>		
12/13	<i>Preparation I</i>			<i>Comp. I</i>		<i>Preparation II</i>				<i>Competition II</i>		
13/14	<i>Preparation I</i>			<i>Competition I</i>		<i>Preparation II</i>				<i>Competition II</i>		
14/15/ 15/16	<i>Preparation I</i>			<i>Competition I</i>		<i>Preparation II</i>				<i>Competition II</i>		
16/17 17/18	<i>Preparation I</i>		<i>Competition I</i>		<i>Preparation II</i>		<i>Competition III</i>		<i>Preparation III</i>		<i>Competition IV</i>	

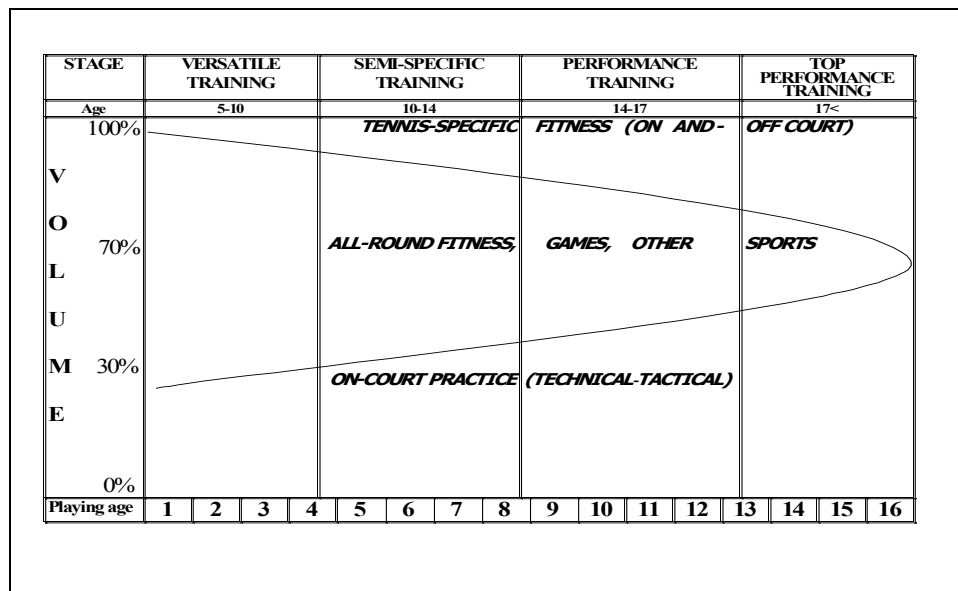


Fig.3. Proportions between different types of training during the tennis players' career.

Fig 4 General scheme of year round training plans for tennis



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Table 1. Main training goals for different age groups in tennis

FACTOR	AGE						
	5-8	8-	10-	12-	14-	16-	17+
ALL-ROUND FITNESS	3	3	3	2	2	=>	=>
TENNIS-SPECIFIC FITNESS			1	2	3	3	3
BASIC TENNIS TECHNIQUE	1	3	3	3	=>	=>	=>
ADVANCED TECHNIQUE		1	2	3	3	=>	=>
TACTICS	1	1	2	3	3	3	3
PERSONAL GAME STYLE			1	2	3	3	=>
ACTION SPEED	1	1	3	=>	=>	=>	=>
TENNIS-SPECIFIC SPEED	1	1	2	2	2	3	=>
CO-ORDINATION (TIMING)	2	3	=>	=>	=>	=>	=>
CO-ORDINATION (RHYTHM, BALANCE, REACTION)	2	3	3	=>	=>	=>	=>
AEROBIC ENDURANCE	1	1	1	2	2	3	=>
ANAEROBIC ENDURANCE				1	2	3	3
MUSCLE ENDURANCE				1	2	3	3
MAXIMAL STRENGTH					1	2	3
DYNAMIC POWER			1	2	2	3	=>
FLEXIBILITY	2	2	3	3	=>	=>	=>
MENTALITY	1	1	2	2	2	3	3
SELF DISCIPLINE	1	1	2	2	3	=>	=>
TALENT IDENTIFICATION	1		2		3	=>	=>
COMPETITIONS (WINNING)	?	1	1	2	2	2	3

Explanation:

- 1- basic training (knowledge) - low volume of practice
- 2- specific training - high volume
- 3- final shape – best possible level – highest volume of practice (3 – Sensitive moment, i.e. the most important time to develop given ability. Missing this moment will cause a lower improvement) => - maintaining or continuation

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



Table 2 Scheme of a long-term plan for tennis players' development

STAGE AGE	MAIN GOALS	ORGANISATION FACILITIES	EQUIPMENT	TRAINING PROPORTIONS * 1/2/3/4	PLANNING	HOURS OF SPORT ACTIVITIES PER WEEK	COMPETITIONS	NO OF MATCHES PER YEAR
1.1 5-8 (1 st , 2 nd year)	All- round development; basic motor abilities (co- ordination), and skills	any safe, flat surface; schools, clubs,	Mini tennis bats, rackets, soft balls	40/30/30/0	Continuos	6-8 (2-3 of tennis practise)	Within a group during practises	30mini tennis matches
1.2 6-9/10	Basic technique and tactics, dev. of all motor abilities tennis – specific	Schools, clubs (mini tennis courts)	Mini tennis equipment	30/30/30/10	Continuos	8-11	Multidiscipline competitions district tournaments	30-50 mini or midi tennis matches
2 9/10- 11/12	Dev. of motor abilities specific to tennis (co- ord.speed), basic power and aerobic endurance, final shape of all strokes, getting match experience (without pressure)	Clubs, regional training eventually National training camps and teams	Shorter rackets, midi courts (9/10) Regular rackets and courts (from11)	20/30/35/20	"Doubled" annual plan, long preparation, no peaking	9-12	Multidisc. National comp (eg. group system) no pressure, equal no of matches, some int. Tournament for best players	50/60 singles 30/40 doubles
3.12/13- 14	Creating individual style, mastering of techn. in different situations, more match experience on different surfaces,	Clubs national training	Regular size but designed for this age	15-20/20- 30/30/20-30	"Doubled" annual plan, long preparation, one peak at 13/14 later 2	12-16	National and international	70/9- singles, 40/60 doubles
4. after 14/15	Final establishment of individual style, tennis specific motor abilities in the rhythm of match, shaping of mental skills together with other abilities, some good results	Clubs national training	Regular	15-20/15- 20/40/30-40	"Doubled" or "triple" annual plan, 2-3 preparations, 2-3 peaks	According to individual needs	International national and	70-90 singles 40 doubles

* Proportions of training: physica-general/physical – tennis specific/technical-tactical/competitions



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Tarih	:	27 10 2002
Saat	:	17:30
Salon	:	1
Panel Konusu	:	Olimpizm- Fairplaye
Moderatör	:	Sinan Erdem

OLİMPİZM , OLİMPİK HAREKET VE FAIR-PLAY

Sinan Erdem

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı

Bu fevkalade önemli, her türlü boyutta incelenmesi gereken bir konuyu sizlerle paylaşmak, sizlere bildiklerimi, gördüklerimi, düşüncelerimi anlatmak cesaretini nasıl bulduğumu açıklamak için öncelikle kendimi kısaca tanıtmak istiyorum.

Uzun yıllar kulüp ve milli takımlarda ülkemizin üst düzey bir sporcusu oldum, Ulusal ve Uluslararası Fedrasyonlarda çeşitli görevler üstlendim, altı Olimpiyat Oyunlarında Voleybol dalında teknik direktörlük yaptım, 1988 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi üyesi oldum, Türkiye Milli Olimpiyat komitesinde çeşitli görevler de bulunduktan sonra 1989 yılından beri Başkanlığına seçildim. Gönüllü olarak yarım asrı kapsayan bu çalışmalarında okuyarak, izleyerek ve uygulayarak edindiğim bilgileri sizlere aktarmağa çalışacağım.

Yeni bir binli yılları yaşamağa başladığımız süreçte dünyamıza baktığımızda önümüze şöyle bir tablo çıkmaktadır. Bilhassa iletişim, ulaşım gibi alanlarda teknolojik gelişim öylesine süratle ilerleme göstermiştir ki, dünya ufalmış, görsel olarak her an her yerde olan biteni görmek, oralara ulaşmak, olayları okumak ve haber almak imkanına herkes kavuşmuş durumdadır.

Modern Olimpiyatların kurucusu Baron Pierre de Coubertin 1894 yılında dünyaya şöyle seslenmişti **"İnsanların birbirlerini sevmelerini istemek ütöpik bir düşünce olabilir. Ancak dört yılda bir Olimpik Oyunları düzenlemeğe başlarsak, bu vesile ile tanışanlar asgari birbirlerini saymayı öğrenebilirler."**

Günümüzün teknolojisi bir araya gelmeden de bu imkanı bizlere verebiliyor. Bireyler ırk, din, dil, renk ayrıcalığı gözetmeksizin tanışma imkanına kavuşmuş durumdalar. İlaveten televizyon yayınları, internet, Olimpik Oyunları dünyanın her tarafına ulaştırabildiği için, aynı yerde olmadıkları halde bireyler tanışıp anlaşabiliyorlar.

Bu sayededir ki günümüzde oyunlar Coubertin'in düşündüğünün çok ötesinde görkemli bir düzeye ulaşmış, dünyanın en büyük festivali haline gelmiştir.

Tüm bu ilerlemelere, kolaylıklara ve güzelliklere rağmen, her gün gazeteleri elimize aldığımızda, televizyon haberlerini dinlediğimizde dünyanın her yerinde dostluk ve kardeşliği, barışı tehdit eden olaylarla karşılaşılıyor, kötü alışkanlıklara, kolay başarıya ulaşma yollarını tercih eden bireylerin adedinin arttığını müşahade ediyoruz.

Olimpik Hareketin içinde bulunan ve Olimpizmi benimseyen bizleri bu durum üzüyor ve çareler arıyoruz. Doğal olarak bağlı olduğumuz Olimpizm felsefesini bireylere benimsetirsek birçok uygunsuzluğun önüne geçebiliriz diye düşünüyoruz.

Günümüzde Spor bir yaşam biçimidir, aynı zamanda bir eğitim aracıdır. Başarılı sporcular, bireyleri, bilhassa gençleri sporun içine çekerler. Şampiyonları teşvik ve takdir ediyoruz. Ancak ufak yaşlardan itibaren



çocuklarımıza Olimpizm ilkelerini aşılayabilirsek, o zaman ahlaklı sporcular yetiştirir ve onların örnek olmalarını sağlarız.

Bunu nasıl yapacağımızı bilebilmek için öncelikle Olimpik Antlaşma'da yazıldığı gibi Olimpizm'in tarifini hatırlayalım ;

Olimpizm bir yaşam felsefesidir, bedene, iradeye ve zihne özgü nitelikleri yücelterek dengeli bir biçimde bütünleştirir.Olimpizm sporu kültür ve eğitimle kaynaştırarak, çaba göstermenin, iyi örneklerin eğitsel değerinin ve evrensel temel ahlak ilkelerine saygının verdiği mutluluğa dayalı bir yaşam biçimi yaratmayı amaçlar. Olimpizmim amacı, sporun her yerde uyumlu insan gelişmesine hizmet etmesini sağlamak, bu yolla insan saygınlığını titizlikle koruyan barışçıl bir toplumun yaratılmasında özendirici rol oynamaktır.

Bir asırlık süreçte Olimpizm felsefesi, konuşmamın başında vurguladığım yanlışlıklara bakıldığında amacına ulaşamamış gibi mi oluyor?

Kesinlikle H A Y I R.

Baron P.de Coubertin yıllarca öncesinden gelişmeleri görerek, herkesin benimsemesi gereken bir felsefeyi ortaya koymuştur. Bu düşünce tarzı doğrudur, bir idealdir ve ulaşılması için gayret gösterilmesi lazımdır. Bu konuda herkese sorumluluk düşmektedir. Olimpik Hareketin içinde bulunan bizlerde sporcularımızda Olimpizm felsefesi doğrultusunda ahlaki ilkeleri geliştirmek görevi düşmektedir.

Bu çalışmaya ütopya diyebiliriz. Çeşitli sporda ortaya çıkan olayları örnek olarak ortaya koyar, Olimpizm başarısızdır diyebiliriz. Ancak şunu unutmayalım ki günümüzde Spor önemli sosyal bir olgudur.

Nasıl ki yaşantımızın çeşitli bölümlerinde bireyler ahlaki kuralları hiçe sayarak üst düzeylere güç veya ekonomik olarak çıkmak için gayret gösteriyorlarsa, profesyonelleşen, ticaretleşen sporumuzda da kurallara ters düşen yöntemler kullanarak başarı yolları aranmaktadır. Bunun başında Doping olayı gelmektedir, amma bizler bu yanlışlıkları takip ediyor, engellemeğe çalışıyor ve gerektiğinde cezalandırıyoruz. Önemli olan çocukları ve gençleri doğru yolda eğitmektir.

Her türlü yarışmada çizgiyi birinci geçen altın, ikinci geçen gümüş, üçüncü bronz madalya kazanmaktadır. Bizler bunu gözlüyor, takip ediyot ve alkışlıyoruz. Fakat bu başarıların ahlaki kurallara uygun olarak alınmasını sağlamağa çalışıyoruz.

Olimpizm'in sloganı " citius, altius, fortius" , "daha hızlı, daha yüksek, daha güçlü"dür. Tabii ki bu sloganı korumalıyız. Fakat 21.i yüzyılın sabahında, belki de sporun daha temiz, daha insani ve daha bütünsel olması gerektiğini vurgulayan başka bir slogan düşünmeliyiz,

Olimpik Hareket 107 yıldan fazla tarihi boyunca bir çok krizin üstesinden gelmiştir,

- İkinci Dünya Savaşı süresince Oyunlara ara verilmesine rağmen devam etmiştir,
- Boykotları zarar görmeden atlatmıştır,
- Münih trajedisini yara almadan sonuçlandırmıştır,
- Doping skandallarının üstesinden gelmiştir,
- Kendi içindeki yozlaşmayı çözmüştür.

IOC her defasında bu durumları çözecek olumlu kararlar alabilmiştir.

Olimpik Hareketin yegane gücü birbiri arkasından gelen genç nesillere bir hayale ulaşma şevki vermesidir,

Şampiyon sporcular örnek olurlar ve gençleri motive ederler,

Olimpik Oyunlara katılma hayali onları spora yönlendirecektir, Spor yolu ile verilen eğitimden yararlanacaklardır,

Spor, beden ve ruhlarına katkıda bulunacaktır,

Spor onlara kurallara uymayı öğretecektir,

Spor, karşıtlarına saygılı olmayı öğretecektir,

Spor toplumla bütün olmalarını ve sosyal tecrübe kazanmalarını sağlayacaktır,



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Spor onlara kişilik kazandıracaktır,
Spor onlara neşe ve gurur verecektir,
Spor sağlıklarını iyileştirecektir.

Eğitimin en önemli görevimiz olduğunu vurguladım. Peki neler yapabiliriz veya yapmamız lazım, Ben örnek olsun diye Başkanı bulunduğum Türkiye Milli Olimpiyat komitesinden bazı örnekler vereceğim. Çalışma şekillerimizi anlatacağım, ancak bu uygulamalar doğal olarak tartışmaya açıktır.

ULUSAL OLİMPİK AKADEMİ KOMİSYONU

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi yönetim Kurulu 1986 yılında aldığı bir karar ile Gazetecilik Fakültesi Dekanının Başkanlığında üyeleri arasından seçtiği dokuz kişi ile bir Ulusal Olimpik Akademi Komisyonu kurdu.

İlk toplantıda ülkenin Olimpizm ve Olimpik Hareket konusunda neler yapılabileceği araştırıldı.

Görünen tablo iç açıcı değildi. Her ne kadar Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 1907 yılında İstanbul'a gelen Baron P. Coubertin'in teşviki ile 1908 senesinde Osmanlı Milli Olimpiyat Komitesi olarak kurulmuş, bugün 200 komite arasında kuruluş yılına göre 16. sırada bulunuyorsa da, ne Osmanlı İmparatorluğu döneminde, ne 1923 yılında sonra Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi olarak olarak Olimpizm konusunda ülke çapında bir çalışma yapılmamıştı.

Günümüzde 67 milyon olan nüfusumuz, yaş ortalaması 26 ve 16 yaşın altında 20 milyon çocuğun bulunduğu bir ülkede, Olimpizm eğitimine fevkalade ihtiyaç olduğu gerçeğini kabul etmek lazımdı.

1984 Yılında IOC Sesionunu düzenlemeğe talip olunmuş ve bu organizasyonun 1987 senesinde İstanbul'da yapılmasına karar verilmişti. Amma ne medya ortamında, ne de halk ve yönetici düzeyinde Olimpik Hareket bilinmiyordu. Olimpik Oyunlar bilhassa 1948 Londra 'da güreş dalında alınan başarılı sonuçlar dolayısıyla, dünya şampiyonaları gibi algılanıyordu. Öncelikle IOC'nin anayasası olan OLİMPİK ANTLAŞMA türkçeye tercüme edildi ve 1987 yılında Uluslararası Olimpik Akademi'nin burada yapılan toplantısına bir üye gönderilerek bilgi ve doküman toplamasına imkan sağlandı. Dr. Otto Szmiczek'in çalışmalarından esinlenerek bir OLİMPİK HAREKET kitabı hazırlandı ve faydalı olacağı düşünülen kurum ve şahıslara gönderildi.

1987 Yılında düzenlenen 92.inci IOC sesyonu herkesin ilgi odağı olunca, İstanbul'a gelen önemli IOC üyeleriyle medya ilgilenmeğe başlayınca ve bilhassa İstanbul'un Olimpik Oyunları düzenlemek üzere aday olacağı ortaya konulunca, bir anda herkes Olimpizm ve Olimpik Hareket'le alakadar olmağa başladı.

İlk önemli adımda Milli Eğitim Bakanlığı ile bir protokol yapılarak Olimpik Hareket kitabının okulların resmi eğitim programlarına dahil edilip okutulması sağlandı

Ulusal Akademi Komisyonumuzun yaptığı çalışmalarda bugün gelineen düzeyi şöyle özetleyebiliriz :

1. Olimpizm'in ve Spor'un katkılarını anlatarak çocuk ve gençleri spora teşvik etmek, aynı zamanda ahlak ve kurallara uygun olarak çalışmalarını sağlamak için Olimpik Oyunların dünyada Fair-Play, barış, kardeşlik ve mükemmellik kavramlarını nasıl geliştirdiğini göstermek ve Olimpik Oyunları düzenlemenin ülke gençliğine ve kalkınmaya ne gibi katkılarda bulunduğunu anlatmak amacı ile İstanbul'da ve imkan bulunduğu diğer yörelerde, ilk öğretim, lise ve üniversite öğrencilerine, Olimpiyatevin'de ve okullarda video gösterileri ve toplantılar, konferans, seminer, paneller düzenlenmektedir.
2. Bu çalışmalara her yıl 10000 öğrenci katılmaktadır ve onlara çeşitli eğitici broşür ve dergiler dağıtılmaktadır.
3. Geleceğin eğitimcilerine Olimpizm konusunda bilgilendirilmeleri amacı ile Üniversitelerle işbirliği yapılmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda "Olimpizm, Ulusal ve Uluslararası Spor Organizasyonları" dersi programa konularak okutulmaktadır. Komitemiz bu dersler için materyel ve öğretim görevlisi temin etmektedir. Ders konuları arasında Olimpizm'in temel ilkelerinin yaygınlaştırılması, Fair-Play, Olimpik Oyunlarının tarihçesi, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Ulusal Olimpiyat Komiteleri (NOC), Uluslararası Spor Federasyonları (IF) ve Ulusal Spor Federasyonlarının (NF) yapıları,görevleri, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin tarihçesi, görevleri ve faaliyetleri yer almaktadır.



4. Her yıl eğitim kurumlarından seçtiği gençleri Uluslararası Olimpik Akademi'nin düzenlediği toplantı ve seminerlere göndermekte ve bilahare bunları okutman olarak görevlendirmektedir.
5. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin aşağıda bahsedeceğim diğer komisyonlara Olimpizm ve Olimpik Hareket konusunda çalışmalar yapabilmesi için tavsiyelerde bulunmaktadır.

KÜTÜPHANE

1994 Yılında açılışı yapılan OLİMPİYATEVİ 'nde 40000 kitap alabilecek ve her türlü gerekli teçhizatı okuma salonu bulunan bir kütüphane gerçekleştirilmiştir.

Mümkün olduğu kadar Olimpik Oyunlar, Olimpizm ve Olimpik Hareket konusunda çıkan tüm kitap, dergi ve yayınlar temin edilmektedir. Buradan bilhassa Üniversite öğrencileri bila ücret istifade etmektedirler. 2001 yılında 3000 kişi Kütüphanede çalışma yapmış ve 12 öğrenci master tezlerini burada hazırlayarak başarı ile kabul ettirmişlerdir.

Ayrıca bir spor tarihçisine spor tarihimiz ve Olimpizm'in Türkiye'de ki gelişmesi konulu kitaplar yazdırılıp, bastırılıyor ve dağıtılıyor. Bir araştırmacıda Dünyada Olimpizm ve Olimpik Hareket konulu kitaplar hazırlamaktadır.

FAIR-PLAY KONSEYİ

21. Yüzyılda dünya sporunda Fair-Play kelimesi ön sırayı almıştır. Bu kelimesin anlamını açıklamak için ciltlerce kitap yazmak gerekir. Ancak kısaca sporda centilmenlik diyebiliriz. Sportif yarışmalarda bireylerin kendi egoizmalarını aşarak, özveriyle doğrudan ödün verme becerisidir.

Sporu yapanlarda, yarışmaları seyredenlerde hareketlerini ahlak kurallarına ve Olimpizm felsefesine uygun olarak düzenlemelidirler. Bunun için küçük yaştan itibaren Fair-Play davranışını benimsemeli, Olimpizm felsefesini kavramalıdır. Bunun için bilhassa çeşitli yaş gurupları arasında, Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği yaparak "FAIR-PLAY" konulu karikatür yarışmaları düzenlemektedir. Bunu gerçekleştirmek için 80 ilde 65000 okula tanıtıcı broşür ve katılım formları gönderilerek büyük bir katılım sağlanmaktadır. Yıl sonunda başarılı olanlara ödülleri verilmekte ve basında açıklanmaktadır.

Ayrıca sportif müsabakalarda, her çeşit yarışmalarda Fair-Play'e uygun harekette bulunanlar araştırılmakta ve bunlar ödüllendirilmektedir.

Bu konsey çalışmalarında Ulusal Akademi Komisyonumuzun hazırladığı Olimpizm ilkelerini ön planda tutmaktadır.

BAYANLAR KOMİSYONU

Sportif kariyerini tamamlamış Bayan sporcular bir komisyon kurarak "ÜCRETSİZ SPOR OKULLARI" projesini gerçekleştirmişlerdir. Günümüzde spor yapmak ekonomik imkanlar ister. Bilhassa büyük kentlerde ulaşım masrafları, branşlara göre gerekli malzeme, tesis ve hoca temini önemli bütçelere ihtiyaçgöstermektedir.

Ekonomik imkanları az olan ailelerin çocuklarına spor yaptırabilmek üzere bu komisyon sponsorlara amaçlarını anlatarak maddi imkanlar temin etmekte, bilahare varoşlar tabir edilen fakir bölgelerde projelerini gerçekleştirmektedirler. Bu suretle okul saatleri dışında çocukların sokaklara düşerek kötü alışkanlıklar edinmelerinin önüne geçilmekte, spor eğitimle beraber ahlaklı sporcu olabilmeleri için Olimpizm ilkeleri anlayabilecekleri tarzda genç beyinlerine yerleştirilmektedir. Halen İstanbul çevresinde ve iki yıl evvel vukubulan deprem felaketi yöresinde 18 okul tesisi edilmiş ve 45 uzman-eğitici antrenör marifetile binlerce gence bu imkan sağlanmıştır.

Halen konuyu bir Devlet politikası haline getirmek üzere çalışmaktayız.

KÜLTÜR KOMİSYONU

Okullar arası düzenlediği kompozisyon, resim ve fotoğraf yarışmaları ile OLİMPİZM'i aşılama ve yaygınlaştırmaya gayret göstermekte ve başarılı sonuçlar almaktadır.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

ÇEVRE KOMİSYONU

Günümüzde Olimpik Hareketin üçüncü önemli boyutu olan Çevre konusunda ilgili kuruluşlara iletilmek üzere çalışmalar yapmakta ve bilhassa sportif faaliyetlerde, tesisler yapılırken, günlük yaşantımızda çevreye zarar vermek yerine , iyileşmesine yardımcı olma bilincini küçük yaşlardan itibaren benimsetmeye özen göstermektedir.

FİLATELİ KOMİSYONU

Olimpik Oyunlar pul koleksiyonculuğu, Olimpizm ve Olimpik Hareket'i anlatmak, yaygınlaştırmak, benimsetmek için çok önemli bir araçtır. Her yaşta bireylere bunu aşılama, Uluslararası yarışmalara, segilere katılmak, ulusal sergiler açarak başarılı olanlara ödülleri vermektedir.

NUMİSMATİK KOMİSYONU

Olimpizm'in ve Olimpik Hareketin önemli faaliyetlerinden biri, Olimpik Oyunlar hatıra paralarının toplanması, gençlerin bu koleksiyona özendirilmesi ne çalışmakta ve sergiler açmaktadır.

SPORCU KOMİSYONU

Faaliyet sporcuları her türlü faydalı veya zararlı gelişmelerden bilgi sahibi yapmaya, bu konuda dergi çıkarmakta ve makaleler yazmaktadır. Sportif kariyeri sona eren sporcuların normal hayatta yaşamlarını sürdürmeleri açısından destek olmakta ve ülkeyi yönetenleri bu konuda yardımcı olmağa, katılmalarını sağlamağa özen göstermekte ve bunu Olimpizm felsefesinin bir gereği olduğunu anlatmaktadır.

SAĞLIK VE ANTİDOPİNG KOMİSYONU

Zararlı ve yasaklanan maddelerin kullanılmasını önlemek için yetkili makamlarla işbirliği yaparak, sporcu sağlığı konusunda Üniversitelerde bulunan birimler ve Yüksek Spor Okulları, Federasyonlar ve Spor Kulüpleriyle ilişkiye girerek seminer, kurslar düzenlemekte, eğitici dergi ve kitaplar hazırlamaktadır. Bu faaliyet ahlaklı sporcu yetiştirmenin en önemli olanıdır. Üniversite ve komitemiz işbirliğiyle kurulan

ve yeni akredite olan Doping laboratuvarı bu konuya önemli yardım sağlamaktadır.

Bu çalışmalara aynı gaye ile **EĞİTİM** ve **HUKUK KOMİSYONLARI** destek vermektedirler.

Toplam üç yüz kişilik gönüllülerin Olimpizm ve Olimpik hareket ilkelerine inanmış olarak bu komisyonlarda yaptıkları çalışmalar her geçen gün olumlu sonuçlar vermektedir. Ancak hepsinde Ulusal Akademi komisyonun ortaya koyduğu düşünceler hakimdir ve böyle olmasında doğrudur.

Başarıya ulaşmak için öncelikle bu gönüllüleri eğitmek, felsefemize inandırmak gerekiyor. Sonra onların ortaya koyacakları faaliyetler bu inancı paylaşan insanları yüzlerce, binlere milyonlara ulaştırabiliyor.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin 20 sene önce başlattığı bu Olimpizm Hareketi

İstanbul kentinin Olimpik Oyunlara aday olmasile büyük güç kazandı.

Öncelikle 1992 yılında Parlamente'nin kabul ettiği ve şu anda dünyada benzeri olmayan yasa hem çalışmalara ekonomik güç kazandırdı, hemde bireylerin ilgisinin Olimpik Oyunlara, dolayısı ile onun güç aldığı Olimpizm'e odaklanmasını sağladı. Doğal olarak yazılı ve görüntülü medyanın ilgisi ve yayınlarında konunun yer alması bir anda tüm bireylerin konuyu anlamağa çalışmalarına neden oldu.

Sırası gelmişken bir konuya açıklama getirmek istiyorum. İSTANBUL 2000, 2004 ve 2008 Oyunlarına aday oldu ve alamadı. Olimpiyat ailemizin bir çok üyeleri bu adaylığın daha çok büyük bir kente spor tesisi kazandırmak için başlatıldığına inandılar.

Halbuki gerçek hiç öyle değildir. Bir felsefenin, bir düşünce tarzının ve ihtiyacımız olan amma inanılması güç, sonuçları uzun bir süreçte elde edilecek insanların yararına Olimpizmi anlatabilmek, inandırabilmek için bireylerin ilgi duyacakları bir olay yaratmanız gerekir. Başka bir ifade ile bir lokomotif ihtiyacı vardır.

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



Günümüzde tüm bireylerin ilgi duyduğu Olimpik Oyunlara aday olmamız, ülkemizde bu görevi görmüştür ve görmeğe de devam etmektedir.

Zaten Modern Olimpiyatların tarihine bakacak olursanız; Baron Pierre de Coubertin'de aynı şekilde ortaya çıkmış ve evvela Fransız gençliğini, sonra dünya gençliğini gereken bir düzeye getirebilmek için SPOR'u manivela olarak seçmiştir.

Aday olunurken İstanbul doğal olarak bir çok yeni spor tesisine kavuşmuştur. Ancak bunlar yardımcı unsurlardır. Ülkemizde bugün bir Olimpizm bilinci yerleşmeğe başlamıştır. Tabii daha yapılacak çok iş vardır. İdeallere ulaşmak çok zordur, ancak yaklaşmak için yorulmadan, bıkmadan çalışmak, bu görevi bayrak yarışlarında olduğu gibi elden ele başarı ile aktarmak lazımdır.

1968 Yılından beri katıldığım Olimpik Oyunlar organizasyonu sonrası beni üzen bir durum var. Oyunları yapan kentte birçok güzel tesisler gençliğin hizmetine sunuluyor ve bunlar kalıcı oluyorlar. O ülkenin veya kentin sakinleri güzel anılara sahip oluyorlar.Hatta organizasyonun başında bulunanlar, bu fevkalade önemli ve karmaşık düzenlemeyi başarı ile yönettikleri için yüksek yerlere geliyorlar. Ancak Olimpizm felsefesinden o yörede acaba ne kadar iz kalıyor. İnsanlar arasında hiç bir fark gözetmeksizin, dünyamızı barış, kardeşlik ortamına götürecek bu felsefeyi acaba bireyler ne kadar anlıyor, benimsiyorlar, çok şüphedeyim.

Hepinizi bu çalışmalara severek, özenerek katılmanızı istiyor ve yaşantınızda sizlere başarılar diliyorum.



Tarih	:	27 10 2002
Saat	:	17:30
Salon	:	1
Panel Konusu	:	Olimpizm-Fairplay
Moderatör	:	Sinan Erdem

The peace philosophy of the Olympic Movement: A historical perspective

Manfred Lämmer
German Sport University Cologne

Summary

It is one of the major aims of the modern Olympic Movement to make a specific contribution to the cause of mutual understanding between peoples and the strengthening of peace in the world. This intention has always been supported by historical argumentation, namely, that there existed a similar peace concept in ancient Greece and that there was a compulsory and total cessation of hostilities between all states at the time of the Olympic Games. When we turn to original sources, however, this argumentation does not hold water.

The ancient Olympic *truce* was based on an agreement concluded between the kings of Elis, Pisa and Sparta in the 8th century B.C. and was later entered into by all the Greek city states. It did not imply a total armistice but, by containing the following two stipulations, enabled Olympic festivals to be held without interruption:

1. The sacred territory of Zeus in Olympia and the territory of the Eleians who organized the Games were declared neutral and could not be attacked or even entered with arms.
2. Over a period of 3 months (before, during and after the games) all participants, officials and spectators remained under divine protection and were thus guaranteed safe conduct to Olympia and back even if they had to cross enemy territory.

Text

A major aim of the modern Olympic movement is to make a specific contribution to international understanding and world peace. Time and again its leading representatives justify this ambitious claim with the historical argument that even the ancient Olympic Games served a peace concept which found symbolic expression in the fact that while they were in progress a total and binding *armistice* was observed throughout the whole of Greece.



This view occurs in nearly all treatises on ancient Olympia and its contests; in feature articles and enthusiastic speeches by sports officials it often builds up into the euphoric vision of an unattainable paragon. At this juncture we have to forego the wearisome repetition of a long list of appropriate quotations.¹ Two characteristic statements, however, should not go unmentioned. In 1961, in a speech to mark the 575th anniversary of the University of Heidelberg, Carl Diem, one of the most eminent Olympic authorities, said: "The third ancient Olympic idea, the concept of humanitarianism, was probably the noblest of all [...]. Whenever the spondophoroi – the bearers of invitation – went out from Elis to announce the Olympic Games it was a moral duty to lay down one's arms [...] until the Games were over [...]."² The former President of the International Olympic Committee, Avery Brundage, once made a statement to the effect that: "In ancient days nations stopped wars to compete in the Games. Nowadays we stop the Olympics to continue our wars".³

This thesis, which is supported by Olympic ideologists and which up to now has been widely accepted, does not stand up to critical examination of its historical sources. For this reason it is necessary to outline the essential aspects of the nature and function of the *Olympic Truce* in ancient Greece.

First of all it's with a certain amount of surprise that we note that the Greeks themselves never used the word "peace" (*eirēnē*) in connection with the Olympic Games. The term they employed was EKECHEIRIA which literally translated means "a state in which the hand is held back". Although the expression was employed several times by Thucydides to signify a short armistice to be used for peace negotiations,⁴ in general it refers to the cultic or legal inviolability (*immunity*) of persons, territories and objects and is almost invariably used in connection with periodic festivals and contests. Therefore, the term should be rendered in English with "truce".

According to nearly all the most reliable classical authors the Olympic EKECHEIRIA is as old as the festival itself. After consulting the oracle of Apollo at Delphi at the beginning of the eighth century B.C. King Iphitus of Elis, King Cleosthenes of Pisa and King Lycurgus of Sparta drew up an agreement which, in the course of time, was entered into by all other Greek city-states.⁵ It was inscribed on a bronze dedicatory discus and kept in the temple of Hera at Olympia where it was seen both by the philosopher Aristotle (in the fourth century B.C.) and by the author Pausanias (about 174 A.D.).⁶ This agreement contained two fundamental provisions, one concerning the site of the festival and the other its visitors.

First of all the sanctuary of Zeus at Olympia was proclaimed holy (*hierós*) and therefore inviolable.⁷ Like other cultic centres in Greece from that point on it enjoyed the status amongst those neighbouring tribes which also worshipped Zeus of an acknowledged asylum (*asylia*). The extraordinary thing was, though, that this inviolability was extended to the entire region of Elis (in which Olympia was located) thus making Elis militarily and politically neutral. Accordingly, the Eleans were ordered by the Delphic oracle not to interfere in inner-Greek conflicts and to devote their energies solely to looking after the sanctuary and organizing the contests.⁸ Their neutrality also found expression in the fact that the members of

the Olympic Games Organizing Committee were given the title of "Hellanodikai" which means "judges of the Greeks".

According to Strabo the armies of the various Greek states had the right to pass through Elis; on crossing the border, though, they had to surrender their weapons to the authorities and only received them back on leaving the territory.⁹



The neutralization of Elis, however, was not merely the result of religious considerations, it lay entirely in the political interest of Sparta whose northern border thus became safe from surprise attacks. The dominating influence of this leading Peloponnesian city-state is underlined both by the contribution made by King Lycurgus in bringing about the agreement and by the large number of Olympic victors from Sparta in the seventh century B.C.¹⁰ In addition, the parties to the agreement undertook to oppose with all force anyone abusing the inviolability of Olympia and Elis.¹¹ Polybius has described in great detail the results of Elis' particular development under the protection of "international" guarantees: the Eleans were universally considered to be non-belligerent; they took no part in inner-Greek conflicts nor in colonizing activities; and they even stayed away from Panhellenic events or at most participated in them half-heartedly.

As a result of their plentiful human, animal and agricultural resources and their safety from pillage the Eleans had a high standard of living and an relatively unstrained social structure.¹²

With the exception of the conflict between Elis and Pisa, which resembled a civil war and ended around 570 B.C. in the final destruction of Pisa, by and large the inviolability of Olympia and of the state of Elis seems to have been respected during the archaic and classical periods. At any rate we know of only one instance of it being violated between 776 B.C., when the Games were reorganized, and 420 B.C.: that was when Pheidon of Argos conquered Olympia and claimed the right to organize the Games; a short time later, though, he was driven out by the Eleans who were assisted by the Spartans.¹³ It is possible that the immunity of the cult site was only extended to the rest of Elis as a result of Spartan guarantees which were given at this point in time. According to Strabo the intervention of Pheidon proved that the EKECHEIRIA was worthless if a major power decided not to adhere to it.¹⁴ As a result of this bitter experience the Eleans decided to establish their own army and defend themselves. Basically, however, this step did not change their privileged position among the Greek city-states.¹⁵

The first important element of the Olympic EKECHEIRIA, then, was the permanent and acknowledged immunity of the sanctuary of Olympia and of the region of Elis which Caillemer correctly referred to as a special form of asylum.¹⁶ Consequently, all those who came to Olympia at regular four-year intervals to take part in or simply watch the contests had to be sacrosanct, too, for they were, in fact, guests of Zeus and his holy people.

For this reason the three kings mentioned previously placed all visitors under the protection of the god for a certain period before, during and after the Games. Competitors, trainers, officials and spectators were able, in absolute safety, to travel to Olympia, stay there for a while and return home – even if their journey took them through the territory of a state which, at the time, was at war with their own state.¹⁷

In a narrower sense this special protection for visitors is the proper meaning of the EKECHEIRIA which has been misunderstood so often. It came into force as soon as it was officially proclaimed in the religious centres and in the cities of ancient Greece by special messengers (*theoroi*) and was confirmed by the inhabitants through common sacrifices. According to the convincing arguments put forward by L. Weniger during the classical period this occurred about one and a half months prior to the opening of the festival which was held in July and August alternately. The EKECHEIRIA, then, lasted for a total of about three months.¹⁸ During the early archaic period when only the tribes of the Peloponnesus took part in the Games it must have been considerably shorter and must have been extended in accordance with the increased distances some visitors had to travel. Each city which swore the EKECHEIRIA was accepted into the Olympic festival community. Later their agreement



must have taken for granted for it is highly unlikely that the Eleians announced the opening of the Games and the commencement of divine protection to every city-state in the Greek world every four years. They probably restricted themselves to the Peloponnesus and to the larger cities and cult centres.

There are several important arguments that speak against the thesis – which is widely held in sports history circles – that the EKECHEIRIA meant a total armistice which was binding for the whole of Greece:

1. The OLYMPIC EKECHEIRIA is not a singular phenomenon.

An EKECHEIRIA for visitors also existed at many other festivals and contests. The EKECHEIRIA for the Pythian Games at Delphi, for example, also lasted three months and those for the Nemean and Isthmian Games could not have been much shorter.¹⁹ The EKECHEIRIA for the Attic Eleusinian Games protected the competitors for 55 days but the one for the Panathenaea only afforded protection for a month.²⁰ Safe conduct was also guaranteed to the competitors and visitors of various festivals in Lampsacus, Macistus, Plataeae and other places.²¹ It would be no problem to lengthen this list considerably.

Consequently, the EKECHEIRIA cannot have been a general armistice. Since the dates of the festivals were kept well apart to avoid overlapping and even fell in different years the EKECHEIRIA of the various festivals covered most of the six months over the summer so that one armistice must have followed another. Under these circumstances wars between the Greek city-states would have been impossible.

In the same vein, H. A. Harris has already rejected the modern "all too rosy view" of the ancient Olympic truce and pointed out that in Thucydides' detailed account of the Peloponnesian Wars (431-404 B.C.) martial activity in Olympic years was no less than in the intervening years.²²

2. There is evidence for acts of war during the EKECHEIRIA of a Panhellenic festival:

- a) In the summer of the year 422 B.C., while the EKECHEIRIA for the Pythian Games was still in force, the Athenians attacked the island of Delos and drove off all its inhabitants under the pretext that it had to be purged for cultic reasons. Thucydides, however, doesn't mention any reaction to this from the other Greek city-states.²³

- b) During the EKECHEIRIA of the Isthmian Games in 412 B.C., King Agis of Sparta called upon his allies, the Corinthians, to help him invade the island of Chios which belonged to the area of influence of Athens. In view of the presence at the festival of visitors from Athens, and in particular of an official delegation, the Corinthians refused to take any action until the EKECHEIRIA was over. And they still refused to change their mind even when Agis, pointing out how late in the year it was, made the proposal to use Corinthian ships but to declare the move outwardly to be a purely Spartan enterprise. This shows that although waging war during the EKECHEIRIA of a Greek festival was not generally forbidden, the state organizing the Games had to remain neutral because otherwise this would have been incompatible with its obligations as a host.²⁴

- c) In either 636 or 632 B.C. the young Olympic victor Kylon took advantage of the fact that the most influential Athenians, who belonged to the family of the Alcmaeonidae, were away at the Olympic Games to stage a coup d'état. Not one historical source, however, reproaches him for having broken the EKECHEIRIA.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

On the contrary "Kylonic outrage" is the term used to describe the actions of Megacles against the supporters of Kylon after the coup had misfired. Although most of them had fled into sanctuaries he abused the right of asylum by having them seized and executed.²⁵

3. All classical writers who mention a breach of the Olympic EKECHEIRIA tell of direct attacks on Elis or on visitors to the festival but never refer to "illicit" acts of war against one another by third parties. The most prominent violator of the Isthmian EKECHEIRIA was Heracles. Near Kleonai, on his way to the Isthmian Games, he killed the sons of his bitter enemy, Actor of Elis. When he was not called to account by the people of Corinth the Eleans decided to boycott the Isthmian Games for all time.²⁶

A few modern examples might explain the character of the classical EKECHEIRIA even more clearly:

If it were still recognized today North Korean competitors and spectators would be able to travel to the Olympics via South Korea and Israelis via any Arab country.

The attack on the Munich Olympic Village by Arab terrorists in 1972 was a clear breach of the EKECHEIRIA in two respects: it was directed against the organizers and the inviolable site of the Games as well as against the competitors and was subsequently endorsed by countries which, according to the classical concept, had accepted the EKECHEIRIA.

In his poem "Die Kraniche des Ibikus" (i.e. Ibicus' Cranes) Friedrich Schiller describes a flagrant violation of the EKECHEIRIA. On his way to take part in the music competitions at the Isthmian Games the singer Ibicus is beaten to death by robbers. Afterwards, when the robbers mingle with visitors to the festival Apollo makes them give themselves away and they are subsequently punished.²⁷

But let's take up the historical theme again. We've already established that, by and large, the EKECHEIRIA for Olympia and for the visitors to the festival was respected during the archaic and classical period. The situation, however, underwent a fundamental change during the Peloponnesian War which shook the whole of Greece from 431 to 404 B.C.

The first phase of this conflict between Athens and Sparta, which was known as the Archidamic War, ended in April in 421 B.C. with an *interim* peace which tried to forge an agreement between the two major powers. In the spring of 420 B.C., however, the party of Alcibiades, which was hostile to Sparta, came to power in Athens. A non-aggression and mutual assistance pact was signed by Athens, Argos, and Mantinea and also by Elis which had previously been neutral and whose ports Athens wanted to get hold of in order apparently to secure its communications with southern Italy.²⁸ Sparta felt that its northern (Messenian) flank was threatened and in the early summer of 420 B.C., just before the opening of the Olympic Games, it struck a preventive blow against Triphylia, the southern province of Elis, in order to take possession of the fortresses of Phyrkus and Lepreum. The following report by Thucydides is the most important source of the political aspects of the Olympic EKECHEIRIA:

"This summer Olympic Games were held at which Androstenes of Arcadia won his first victory in the pancratium. The Spartans were denied access to the sanctuary by the Eleans and so were unable to make sacrifices or take part in the contests. This was because they had refused to pay the fine imposed on them according to Olympic Law by the Eleans for having attacked the Elean fortress of



Phyrcus and occupied Lepreum with their soldiers during the Olympic ekecheiria. The fine amounted to 2000 minas, 2 minas for each soldier as stipulated by the law. In reply the Spartans sent envoys to Elis who maintained that the fine had been unjustly imposed. They claimed that the truce had not been announced in Sparta at the time the hoplites were sent in [to Lepreum]. The Eleans replied that the ekecheiria was already in force (since they proclaim it in their own country first of all) and that while they were peacefully relying on the truce and not expecting any attack the Spartans had deceitfully broken the law. The Spartans then argued that they [the Eleans] would not have needed to announce it [the festival truce] in Sparta if, in their opinion, they [the Spartans] had already violated it. The fact that they had still done so showed that they were not of this opinion and afterwards they had not used force against them anywhere else. The Eleans reiterated the view that they were firmly convinced that the Spartans were transgressors. If, however, they would declare their readiness to hand back Lepreum they would waive the part of the fine to which they were entitled and would even pay the other part, which was due to the god, on their behalf. When they [the Spartans] did not agree to this they [the Eleans] then made the following demand: they didn't have to hand back Lepreum if they didn't want to but if taking part in the sacrifice meant so much to them they ought to step before the altar of Olympian Zeus and, in the presence of the Greeks, swear that they would most definitely pay the fine later. When the Spartans rejected this proposal as well they were excluded from the sanctuary (both from the sacrifice and from the contests) and they sacrificed at home; the rest of the Greeks, with the exception of the Lepreates, sent their envoys to the festival. Nevertheless the Eleans were afraid that they [the Spartans] might take part in the sacrifice by force and so they kept an armed guard of young men at the ready. One thousand men from Argos and the same number from Mantinea came to their aid as did some Athenian cavalry who were awaiting the festival at Arpina. The crowd at the festival became extremely afraid that they [the Spartans] would come with an army after Lichas, the son of Arcesilaus of Sparta, had been beaten by the judges on the course. For when his chariot team won and was proclaimed as representing the state of Boeotia ([as a Spartan] he himself was banned from the contest) he stepped on the course and placed the victor's ribbon round the charioteer's head because he wanted to make it known that he was the owner of the team. As a result everyone grew even more afraid and awaited some sort of reaction. The Spartans, however, behaved calmly and the remainder of the festival passed without incident."²⁹

It's possible to draw several interesting conclusions from this report:

a) Observation of the EKECHEIRIA was ensured by what was known as the "Olympic Law" (*olympiakós nómos*) which contained detailed implementation and penal regulations. Each person who contravened this law apparently had to make redress; in this case the territory occupied had to be handed back and in addition one mina had to be paid to the injured party, in this case the Eleans, and another mina to the treasury in the temple of Zeus. This, in fact, was also the exact amount that had to be paid on the Peloponnesus as ransom



for a prisoner.³⁰ The “transgressors”, therefore, were considered to be the prisoners of Zeus and his holy people and had to be “redeemed”.

b) The regulations concerning the beginning of the EKECHERIA obviously contained a loophole which the Spartans made clever use of. In the few short hours between its proclamation in Elis and the subsequent announcement in Sparta they attacked the two strategically important fortresses while the Eleans were already unsuspectingly enjoying the safety of the festival truce.

The discussion proves that Sparta had the right to attack Elis before and after the EKECHERIA. This presents a clear contradiction to the traditional inviolability of the Elean city-state. It seems, however, that the Eleans could no longer rely on it from the moment they relinquished their neutrality by joining Athens and its allies in an alliance against Sparta.³¹

c) The ensuing stubborn dispute shows that the Eleans were not concerned with justice, with the return of the occupied towns or even with payment of the ransom. In accordance with the interests of Athens they obviously wanted the Spartans to suffer a diplomatic defeat in front of all other Greeks - a defeat which would isolate them politically whether or not they confessed their guilt and paid the fine or refused and were excluded from the Hellenic cultic community. At the time of the Peloponnesian War, then, Olympia was a field of propaganda for the major powers whereby in this case the Olympic EKECHERIA played an important role. The way the Spartans reacted is quite interesting: Upon returning home they organized their own festival in honour of Zeus, made sacrifices and staged contests. This form of national “counter-Olympics”, of which there are several other examples in classical antiquity, calls to mind the *Deutsche Kampfspiele* (German Games) which were organized from 1922 onwards following Germany's exclusion from the modern Olympic Games.³²

d) Noteworthy, too, is the behaviour of Lichas who entered his team, which apparently was the hot favourite, under the name of Sparta's ally, Boeotia. When it won the personal, inner satisfaction of victory was not sufficient and so in front of all the spectators he disclosed his identity as the real owner in order to demonstrate his own glory and that of Sparta. The fact that Sparta did not avenge his castigation seems to illustrate that he acted not only without authorization but also against the expressed wishes of his home country which had long since accepted its exclusion and was celebrating its own festival.³³

e) The episode also reveals that the warring nations taking part felt that observing the EKECHERIA was an irksome duty which they were prepared to do according to the letter of the law, but which otherwise – as the Spartans showed – involved going to the very limits of legal justifiability.³⁴

Following its defeat in 404 B.C. Athens temporarily lost all political influence on the Peloponnesus. Between 402 and 400 B.C. Elis was conquered by King Agis and King Pausanias of Sparta and later on had to come to an agreement with its conquerers.

In 370 B.C. the Arcadians established a federal state. In 365 B.C. with the help of an Athenian cavalry corps they wrested from Sparta's Elean allies the region of Triphylia – which included the area around Olympia – and created a Pisatan vassel state which was independent of Elis. They occupied the sanctuary of Zeus and raised a compulsory loan from the temple treasury in order to pay the mercenaries in their ranks. The Greek historian Xenophon (430-354 B.C.), who at the time was living on a country estate near Olympia, wrote the following account of dramatic events which he must have witnessed personally:

"When the Arcadians had finished with Cromnus they turned their attentions once more to the Eleans. They provided Olympia with an even stronger garrison and as



the Olympic year approached they made preparations to stage the Olympic Games together with the Pisatans, who laid claim to having been the first people to guard the sanctuary. When the time came for the Olympic Games to be held and for the festival community to gather together the Eleans openly mobilized their army, summoned the Achaeans to their aid and marched down the Olympic festival road [to Olympia]. The Arcadians, who hadn't the slightest idea that they would come, were staging the festival together with the Pisatans. The equestrian contests and those events in the pentathlon which used to take place in the stadium had already been held. Those [athletes] who had reached the final event (the wrestling match), were not competing in the stadium itself but between the stadium and the altar [of Zeus]. [They were interrupted for] the armed Eleans had, by this time, reached the sacred grove. The Arcadians did not advance further to meet them but formed a line of battle by the River Cladeus which flows past the Altis and into the Alpheus. Their numbers also included some allied troops, 2000 hoplites from Argos and about 400 cavalymen from Athens. The Eleans fell into line on the other side of the river and, after making a sacrifice, marched forwards. In the past their military skill had been scoffed at by the Arcadians and the Argives and also by the Achaeans and the Athenians but on this day their valour far exceeded that of their confederates. After clashing first of all with the Arcadians whom they immediately put to fight they parried an attack by the Argives who were hurrying to their [the Arcadians'] aid and defeated them, too. And they fought equally as well when they pursued them [their enemies] to the area between the senate house, the temple of Hestia and the adjoining spectator stand and drove them back towards the altar. But when the Eleans, themselves fighting on even ground, were bombarded with projectiles from the columned halls, senate house and the great temple several of their number were killed including Stratolas, the leader of the "Three Hundred". When this happened they withdrew to their camp. The Arcadians and their allies were so afraid of the coming day that instead of sleeping during the night they tore down the carefully erected booths and built barricades. The following day when the Eleans approached and saw the bulwark and the large number of enemies standing on [the roofs of] the temple they withdrew to the city [of Elis].³⁵

In view of the impressiveness of Xenophon's account any comment on the battle in the Altis of Olympia would be superfluous.

Violation of the Olympic EKECHEIRIA also played a role in the internal political disputes in Athens during the rule of Philipp II of Macedonia. Probably in the year 348 B.C. Phrynon, an Athenian from Rhamnus, was robbed by Macedonian soldiers while on his way to Olympia. Although the pro-Macedonian party in Athens, which was led by Aeschines, tried to play down the incident by talking in terms of "brigands" and by quoting a statement by the injured party himself the supporters of Demosthenes, who were hostile to Macedonia, made propaganda out of it. Philipp, who had been asked to repay the ransom by an Athenian delegation, in no way tried to deny that his soldiers had committed the deed but in their defence he did say that they did not know the sacred festival period had begun and that all participants were guaranteed protection.³⁶ There is no evidence of any atonement but the king, himself a triple Olympic victor, was striving to become acknowledged as the ruler of all Greece und probably did everything possible to wipe out the matter.



The last time a breach of the EKECHEIRIA was mentioned was around 230 B.C. While the Nemean Games – which had been recognized since time immemorial – were being held in Argus Aratus, who was the military leader of the Achaean League, staged counter-Nemean Games in the neighbouring city of Cleonae and sold into slavery all participants in the Argive Nemean Games who fell into his hands. He believed that he had not violated the Nemean EKECHEIRIA since in his eyes only the counter-Nemean Games were legal – visitors to which were protected by his own EKECHEIRIA.³⁷

When Greece came under Roman rule during the second century B.C. the EKECHEIRIA of the Panhellenic festivals became meaningless. This was because the right to use force against persons or other cities had passed from the formerly sovereign city-states (*poleis*) to the Romans whose police and administrative machinery henceforth supervised the contests and ensured the safe passage of visitors to the festivals from all over the entire Greco-Roman world.

Contrary to frequent assertions by representatives of the modern Olympic movement no general and binding truce existed during the ancient Olympic Games. The EKECHEIRIA was merely the mutual assurance, given by members of the Olympic festival community, that they would respect the inviolability of the cultic and competition sites and would guarantee safe passage to all competitors and spectators during a fixed period. Observation of this agreement was guaranteed by sanctions imposed by the Eleans although, as we have seen, they did not always do so neutrally or disinterestedly.

This, then, ensured the continuity and comparatively smooth running of the festival in a Greek world which was constantly beset by wars. It also established the basic prerequisite for the growing importance of the Olympic Games. On the one hand the EKECHEIRIA finds an explanation in the close connection between Greek athletics and the cult of the gods; on the other hand, though, it's also proof of the ancient Greeks' sense of pragmatism: the EKECHEIRIA did not constitute a suspension of hostilities – it merely guaranteed that the Games would be staged *despite* wars! It was not a total armistice but rather a "particular truce" which Schelsky, in a realistic assessment of all possibilities, has made out to be the only attainable aim of the modern Olympic movement.³⁸

If this movement intends to uphold its claim of making a contribution to world peace it ought to try to develop an appropriate concept from the generally accepted standards and values of our modern society and to justify it credibly. Modern ethical demands cannot be defended by inapplicable historical arguments.

For this reason I would like my study to be seen not merely as a historical rectification but also as a critique of the modern Olympic ideology for this is one of the main aims of sport history.³⁹

Notes

- 1 A representative selection can be found in H. LENK, *Werte, Ziele, Wirklichkeit der modernen Olympischen Spiele*, 2nd ed., Schorndorf 1972, pp. 109-119.
- 2 "Der dritte der antiken olympischen Gedanken war wohl nun die Krone des Ganzen: der Gedanke der Menschlichkeit. [...] Wenn die Spondophoroi – die Boten der Einladung – von Elis in die Lande zogen, um zu den Olympischen Spielen zu rufen, dann war es eine moralische Pflicht, die Waffen niederzulegen [...] und sie erst nach Schluß der Spiele aufzunehmen, [...]." C. DIEM, *Olympische Gedanken*, in: *Ruperto-Carola. Mitteilungen der Vereinigung der Freunde der Studentenschaft der Universität Heidelberg* 30(1961), No. 30, p. 73. Reprinted in: *Olympisches Feuer* 22(1972), No. 6, p. 2.



- 3 According to J. KIERAN and A. DALEY, *The Story of the Olympic Games 776 B.C. – 1956 A.D.*, Philadelphia/New York 1957, p. 426.
- 4 THUCYDIDES IV, 118-119; V, 15. Cf. GELLIUS I, 25, 8-9.
- 5 A detailed assessment with a virtually complete list of references can be found in L. WENIGER, "Das Hochfest des Zeus in Olympia, III. Der Gottesfriede", in: *Klio* 5(1905), pp. 184-218; cf. also L. ZIEHEN, "Olympia", in: *RE* XVIII (1939), col. 3-6 and L. DREES, *Olympia. Götter, Künstler und Athleten*, Stuttgart 1967, pp. 39-41.
- 6 PHLEGON OF TRALLES, *FGrHist* 257, 1. PLUTARCH, *Lycurgus* 1. PAUSANIAS V, 20,1.
- 7 STRABO VIII, 358.
- 8 PHLEGON OF TRALLES, *FGrHist* 257, 1.
- 9 STRABO, loc. cit.
- 10 Cf. L. MORETTI, *Olympionikai. I vincitori negli antichi agoni olimpici*, Rome 1957. A. HÖNLE, *Olympia in der Politik der griechischen Staatenwelt von 776 bis zum Ende des 5. Jahrhunderts*, Bebenhausen 1972, pp. 128ff. Hönle's view that, despite the overwhelming superiority of its athletes at the Games, Sparta only exercised a minor influence on Olympia and Elis is virtually insupportable.
- 11 STRABO, loc. cit.
- 12 POLYBIUS IV, 73-74.
- 13 STRABO, loc. cit.
- 14 *ibid.*
- 15 *ibid.*
- 16 E. CAILLEMER, "Asylia", in: Ch. DAREMBERG/E. SAGLIO, *Dictionnaire des Antiquités Grecques et Romaines*, Vol. 1, Paris 1877 [Reprinted in Graz in 1969], p. 505.
- 17 This provision resulted automatically from the violations of the EKECHEIRIA mentioned below.
- 18 WENIGER, pp. 205ff. The documents on which this theory is based originated in late Hellenistic and Roman times. From THUCYDIDES V, 47, 10, it could be deduced that at the end of the 5th century B.C. the EKECHEIRIA only lasted for a little more than two months.
- 19 For information on the EKECHEIRIA of the Pythian Games see THUCYDIDES V, 1. PLUTARCH, *Moralia* 413 d. On that of the Nemean Games: PINDAR, *Nem.* 3.2. XENOPHON, *Hellenica* IV, 7, 2. PLUTARCH, *Philopoimen* 11. PLUTARCH, *Aratus* XXVII, 3-4. And on the EKECHEIRIA of the Isthmian Games: THUCYDIDES VIII, 9,10. XENOPHON, *Hellenica* IV, 5,1. PLUTARCH, *De Pythiae Oraculis* 3. PAUSANIAS V, 2; cf. II, 15, 1.
- 20 Information on the Eleusinian Games is contained in SIG³ 42b. THUCYDIDES appears to make a reference to the length of the EKECHEIRIA of the Panathenaean Games in V, 47,10.
- 21 For the references see WENIGER, p. 204.
- 22 H.A. HARRIS, *Greek Athletes and Athletics*, London 1964, pp. 155-156.
- 23 THUCYDIDES V, 1.
- 24 THUCYDIDES VIII, 9-10.
- 25 THUCYDIDES I, 126; cf. PLUTARCH, *Solon* 12.
- 26 PAUSANIAS V, 2.
- 27 Cf. E. JOKL, "Pax Olympica", in: *Proceedings of the First International Seminar on the History of Physical Education and Sport*, Wingate Institute 1969, 3/2-3.
- 28 THUCYDIDES V, 47. The temple treasury of the sanctuary of Zeus, which was controlled by the Eleans, must also have played a role, cf. HÖNLE, p. 164.
- 29 THUCYDIDES V, 49-50; cf. PAUSANIAS VI, 2, 1-3.
- 30 Cf. O. MÜLLER, *Die Dorier*, 2nd ed. by F. W. SCHNEIDEWIN, Vol. 1, Breslau 1844, p. 140.



- 31 Although Elis had been a member of the Peloponnesian League since the Persian Wars it was only the alliance made in 421 B.C. that had any practical, political and military consequences.
- 32 Regarding the "Deutsche Kampfspiele" cf. C. DIEM, *Weltgeschichte des Sports*, 3rd ed., Stuttgart 1971, pp. 985-986. H. SIMON and others [GDR author's collective], *Die Körperkultur in Deutschland von 1917-1945*, 2nd ed., Berlin [GDR] 1969, pp. 60-63 [= *Geschichte der Körperkultur in Deutschland*, Vol. III].
- 33 Cf. HÖNLE, pp. 155-156.
- 34 Compare LENK's assertion on page 110: "Selbst im Peloponnesischen Krieg - als Griechen gegen Griechen stritten - ruhten während des Festes Schild und Speer außer in Olympia: dort liefen die Athleten in Waffen gegeneinander und warfen den Speer um die Wette." [= even during the Peloponnesian War when Greeks were fighting Greeks while the festival was taking place all arms were laid down - except in Olympia where the athletes faced one another with weapons and competed in javeling throwing contests].
- 35 XENOPHON, *Hellenica* VII, 4, 28.
- 36 AESCHINES, *De falsa legatione* 12. DEMOSTHENES, *De falsa legatione* Hyp. 2, p. 335.
- 37 PLUTARCH, *Aratus* XXVIII, 3-4.
- 38 H. SCHELSKY, *Friede auf Zeit. Die Zukunft der Olympischen Spiele*, Osnabrück 1973, p. 11.
- 39 For a more detailed treatment of the ancient Olympic truce see: M. Lämmer, "Der sogenannte Olympische Friede in der griechischen Antike", in: *Stadion* 8/9(1982/83), S. 47-83. See also G. ROUGEMONT, "La hiéroménie des Pythia et les 'trêves sacrées' d'Eleusis, de Delphes et de l'Olympie", in: *Bulletin de correspondance hellénique* 97(1973), S. 75-106.



OLİMPİZM ve OLİMPİYAT OYUNLARININ KENTE ve ÜLKEYE KATKILARI

Neşe Gündoğan

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi

Dünyanın en büyük ve popüler organizasyonu olan Olimpiyat Oyunlarını organize etmenin ülke ekonomisine, tanıtımına, ihracatına, yatırımlarına, turizmine, sporuna, gençliğine ve ülkenin imaj ve prestijine ne gibi katkılar getireceğinin bilincinde olan kentler ve ülkeler arasında Olimpiyat oyunlarını alabilmek için büyük bir mücadele devam etmektedir.

1896 yılından bu yana her dört yılda bir yapılan Modern Olimpiyat Oyunları (I. ve II. Dünya Savaşları dönemi hariç) 1980'li yıllara kadar organizasyonu yapan kente ve ülkeye katkılarının yanında ülke ekonomisine büyük bir yük getirmiştir.

Olimpiyat Oyunları sponsorluk ve televizyon yayın hakları gelirlerinin 1980'li yıllardan itibaren giderek artmasıyla günümüzde oyunlarını düzenlemek her yönüyle kentlere ve ülkelere büyük kazanımlar sağlamaktadır.

Olimpiyat Oyunlarını düzenlemenin her yönüyle nasıl bir karlı iş olduğu 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunları sonunda tüm masraflar çıkarıldıktan sonra kente 250 milyon dolar bir gelir kalması ve Oyunların Güney Kalifornia ekonomisine yaklaşık 3.29 milyar dolarlık bir katkıda bulunması üzerine ortaya çıkmıştır. Bu durum üzerine 1992 Olimpiyat Oyunları için o dönemde rekor sayılabilecek sayıda altı kent birden aday olmuştur.

1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunları 156 ülke televizyonu tarafından yayınlanmış ve 287 milyon dolarlık bir televizyon geliri sağlanmıştır.

1988 Seoul Olimpiyat Oyunları'nı organize eden Güney Kore'nin 1988 yılındaki endüstri malları ihracatı bir önceki yıla oranla %28.3'lük artış göstererek 60.67 milyar dolara ulaşmıştır. 1986 yılında 2,321 dolar olan kişi başına düşen milli gelir, 1988'de 3,728 dolara; yine 1986 yılında 953 milyon dolar olan gayrisafi milli hasılatı, 1988 yılında 1 milyar 561 milyon dolara yükselmiştir. Diğer taraftan Güney Kore'yi 1988 yılında ziyaret eden turist sayısı bir önceki yıla oranla %23 artış göstererek 2,300.000'e ulaşmış ve ülke ekonomisine 3 milyar 300 milyon dolarlık bir gelir sağlamıştır. Seoul Oyunları 1982 - 88 yılları arasında 302,000 kişilik ek istihdam yaratarak işsizlik oranının da düşüş göstermesine yol açmıştır.

1988 Seoul Olimpiyat Oyunları'ndan üç ay önce ve üç ay sonra yapılan uluslararası kamuoyu araştırmasında "Güney Kore sanayi mallarına ne kadar güveniyorsunuz" sorusuna verilen cevabın oyunlar sonrasında %35'lik artış göstermesi de Olimpiyat oyunlarının ülkenin imajı yanında diğer alanlarda yaptığı olumlu etkiyi en iyi şekilde açıklamaktadır. Diğer yandan Oyunlar, Güney Kore'de sporun gelişmesine de büyük katkıda bulunmuştur. İlk kez katıldıkları 1948 Oyunlarından 1988 Oyunlarına kadar olan Olimpiyat tarihlerinde toplam 66 madalya kazanmış olan Güney Kore'li sporcular, kendi ülkelerinde gerçekleştirilen bu oyunlarda 12 altın, 10 gümüş ve 11 bronz olmak üzere toplam 33 madalya kazanarak büyük başarı göstermişler ve Oyunlar sonunda madalya sıralamasında 4. sırayı almışlardır.

1988 Seoul Olimpiyat Oyunları 160 ülke televizyonu tarafından yayınlanmış ve 403 milyon dolarlık televizyon geliri sağlanmıştır.

Olimpiyat Oyunları organize etmek için dört kez aday olup kaybetmesine rağmen yılmayan ve beşinci adaylığı olan 1992 Olimpiyat Oyunlarıyla bu şansı elde eden İspanya'nın Barcelona kenti ise, Oyunlardan önce denizle bağlantısı kesilmiş, alt yapı problemleri ve spor tesisi eksiklikleri bulunan bir kent olarak değerlendirilmekteydi.

İspanyollar, 1992 oyunlarını organize etme hakkını elde ettikleri 1986 yılından 1992 yılına kadar geçen altı yıllık hazırlık süresi içinde kentin tüm alt yapı problemlerini çözmenin yanı sıra inşa ettikleri yeni yollar, köprüler, parklar, oteller ve spor tesisleriyle Barcelona kentini yeniden yaratmışlardır. 1991 yılının ortalarına



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

gelindiğinde Barcelona Avrupa'daki en gelişmiş ve yaşanabilir kentler arasında sekizinci sıraya yükselmiştir. Ayrıca Barcelona Olimpiyat Oyunları 1986 - 1992 yılları arasında 326,301 kişilik ek istihdam yaratarak işsizlik oranının da büyük bir düşüş göstermesine yol açmıştır.

Yaklaşık 88 yıllık Olimpiyat tarihleri boyunca 4 altın, 13 gümüş ve 9 bronz olmak üzere toplam 26 madalya kazanan İspanyol sporcular, 1992 Barcelona Olimpiyat Oyunlarında 13 altın, 7 gümüş ve 2 bronz olmak üzere toplam 22 madalya kazanarak inanılmaz bir başarı sergilemişlerdir. Paralimpik Oyunlarında da (Engelliler Oyunları) büyük başarı gösteren İspanyol sporcular 107 madalya kazanmışlardır. Bugün İspanyol sporcular dünyada çeşitli spor dallarında büyük başarılar elde ederken, Barcelona halkı da spor yapabilmek için en iyi tesislere kavuşmuştur. Günümüzde Barcelona'nın Olimpik tesisleri hergün düzenli olarak yaklaşık 50,000 kişi tarafından kullanılırken, her yıl 300,000 kişi de Barcelona sokaklarında halk için gerçekleştirilen herkes için spor aktivitelerine katılmaktadır. Tüm bu sonuçlara Oyunları organize etmenin getirdiği stimülasyon ve motivasyonun yol açtığı İspanyol yetkililerce her fırsatta dile getirilmektedir.

1992 Barcelona Olimpiyat Oyunları 193 ülke televizyonu tarafından yayınlanmış ve 636 milyon dolarlık televizyon geliri sağlanmıştır.

Barcelona'nın ardından Amerika Birleşik Devletleri'nin Atlanta kentinde yapılan 1996 Olimpiyat Oyunları'nın 1991 -97 yılları arasında Georgia eyaleti ekonomisine katkısı ise 5.1 milyar dolar olmuş ve Oyunlar sonunda eyalet hükümeti 176 milyon dolarlık vergi geliri elde etmiştir. Atlanta'da oyunların alınmasından itibaren her yıl giderek artan iş istihdamı Oyunların yapıldığı yıl olan 1996'da 77,000 kişiye ulaşmıştır.

1996 Atlanta Olimpiyat Oyunları 214 ülke televizyonu tarafından yayınlanmış ve 898.2 milyon dolarlık televizyon geliri sağlanmıştır.

2000 Olimpiyat Oyunları Avustralya'nın Sydney kentinde organize edilmiştir. Uluslararası araştırma şirketleri KPMG ve Arthur Andersen'in 2000 Olimpiyat Oyunlarının etkilerine ilişkin yaptıkları araştırma sonuçlarına göre 1994 - 2004 yılları arasında Avustralya'nın gayri safi milli hasılatına 7.3 milyar Avustralya doları eklenecek ve Oyunlar 150,000 kişilik ek iş istihdamı yaratacaktır. Yine bu dönemde Sydney'i 1.3 milyon ek yabancı ve 174,000 yerli turist ziyaret etmesi ve ülke ekonomisine 3.5 milyar Avustralya doları gelir getirmesi beklenmektedir. Sydney Oyunları Avustralya'nın ticari işlemlerini de artıracak ve 1994-2004 dönemindeki ek ihracattan yaklaşık 3.5 milyar Avustralya doları gelir sağlanacaktır. Bütün bunların yanı sıra, Avustralya dünya klasında spor tesislerine kavuşacak ve her zaman büyük uluslararası spor yarışmalarını en iyi şekilde organize edebilecektir.

Sydney 2000 Olimpiyat Oyunları 220 ülke televizyonu tarafından yayınlanmış ve 1,331.5 milyon dolarlık televizyon geliri sağlanmıştır.

Sydney'in ardından 2004 Olimpiyat Oyunları ise komşumuz Yunanistan'ın Atina kentinde organize edilecektir. İlk modern Olimpiyat Oyunları'nı 1896 yılında organize eden ve Oyunların 100. yılı 1996'da tekrar organize etmek için aday olan ve seçimi kaybeden Atina, çabalarını sürdürerek 2004 Oyunlarını kazanmıştır. Oyunların Yunanistan'ın ekonomisine, turizmüne ve sporuna büyük bir katkı yapması beklenmektedir. Atina 2004 Olimpiyat Oyunları'nın 1,497.5 milyon dolar televizyon geliri getirmesi beklenmektedir.

Gelelim İstanbul'un Olimpiyat Oyunları düzenleme idealine.

İstanbul'un Olimpiyat Oyunları adaylığının iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, dünyanın en güzel metropollerinden biri olan İstanbul'un 30 yılda çözeceği altyapı problemlerini Oyunlar yoluyla yedi yıla indirmek ve yaşanabilir bir dünya kenti yaratmaktır. 1980'lerde Avrupa'nın en kirli ve sorunlu kentlerinden biri olan Barcelona'nın altı yılda başardığını, İstanbul da Oyunları aldığı takdirde yedi yıllık hazırlık süresi sonunda başarabilecektir. Adaylığın ikinci ve daha önemli amacı ise yetersiz spor tesisleri ve alanları nedeniyle okul veya iş dışında kalan zamanlarını sokaklarda ve kahvehanelerde geçirmek zorunda kalan gençlerimize ve halkımıza çağdaş spor imkanları yaratmak ve sporu bir yaşam biçimi haline getirmektir.

İstanbul'un ilk adaylık çalışmalarını başlattığı 1992 yılından bugüne kadar olan üç Olimpiyat adaylığı döneminde, başlangıçta plan olarak sunulan pek çok tesis ve proje hayata geçirilmiştir. Bu gelişme, özellikle uzun dönemli planlamalara ve projelere alışık olmayan ülkemizde büyük önem taşımakta ve örnek oluşturmaktadır.

İstanbul Olimpiyat Oyunlarını organize ettiği takdirde, Oyunlar alındıktan organize edinceye kadar olan yedi yıllık hazırlık süresi içerisinde İstanbul Olimpiyat projesi çerçevesinde 1 milyar 772 milyon dolarlık doğrudan yatırım yapılacak ve Oyunların uluslararası televizyon yayın hakları, bilet satışı, sponsorluk programından elde edilecek gelirlerle bütçe denkleşecektir. Bu dönemde yıllık 180,000 kişilik istihdam yaratılacak, doğrudan ve

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



dolaylı yatırımlarla gayri safi milli hasılatımıza yaklaşık 8 milyar dolar ek bir katkı sağlanacak ve ülkemizi 2,5 milyon ek turist ziyaret edecektir.

1992 yılında çıkarılan Olimpiyat Kanunu ile kurulan ve Devlet, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi temsilcilerinden oluşan İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu (HDK), kanun çerçevesinde gelen gelirlerinin %88'ini oluşturan 239 milyon doları İstanbul'da spor tesisi yatırımlarına harcamıştır.

İstanbul Olimpiyat projesinin en önemli unsuru, İkitelli'deki 584 hektarlık alanda planlanıp halen altyapı çalışmaları sürdürülen ve içinde dokuz çok amaçlı tesisin yer alacağı Olimpik Parktır. Bu park, Olimpiyat oyunlarından sonra İstanbul halkının sportif, rekreasyonel ve kültürel ihtiyaçlarını karşılayan bir merkez olacaktır.

Olimpik Park içinde yer alan tesislerin en önemlisi şu anda inşaatının tamamlanmış olan 80,000 kişilik Atatürk Olimpiyat Stadı'dır. Uluslararası federasyonların teknik şartlarına göre inşa edilen ve 134 giriş kapısı ve 148 çıkış kapısı bulunan stadyum 7.5 dakikada boşalacak şekilde planlanmıştır. 13 spor dalı tarafından kullanılabilmesinin yanı sıra motor spor gösterilerinde, kültürel aktivitelerde ve fuar amaçlı olarak kullanılabilecektir. Stadın hemen yanında ısınma ve antrenman amaçlı 2 atletizm pistinin inşaatı da tamamlanmıştır.

Olimpiyat Parkı'nın altyapı projelerinin tamamı HDK tarafından hazırlanmış ve bunlardan içme suyu, atık su ve iç yollar projelerinin ihalesi gerçekleştirilmiştir. Olimpiyat Parkı karayolu bağlantısı uygulama projesi Karayolları işbirliğiyle HDK tarafından tamamlanarak karayollarına sunulmuş; yine İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından yürütülen Otogar-Mahmutbey Başak Konutları hafif metro sisteminden Olimpiyat Parkı'na bağlantı projesi HDK tarafından yaptırılmış ve programa alınmak üzere belediyeye sunulmuş olmasına rağmen bu ulaşım bağlantıları henüz hayata geçirilememiştir.

İstanbul Olimpiyat projesi kapsamında 4,500 kişilik Bağcılar Spor Salonu 2001 yılı sonunda hizmete girmiştir. İnşaatı sürdürülen 22.000 kişilik Ataköy Çok Amaçlı Spor Salonu önümüzdeki yıl hizmete girecektir. HDK'nın yapımına katkıda bulunduğu projeler arasında Ataköy Ahmet Cömert Spor Salonu, Burhan Felek Atletizm Pisti, Ataköy Açık Yüzme Havuzu, Ataköy Kapalı Yüzme Havuzu, Burhan Felek Sporcu Eğitim Merkezi ve deprem bölgeleri olan İstanbul, İzmit, Adapazarı, Düzce, Yalova ve Bolu'da inşa edilen Olimpiyat Gençlik Evleri bulunmaktadır.

HDK, 1992-2001 yılları arasında yapılan ve ülkemizin tanıtımına ve organizasyon tecrübemizin artmasına katkıda bulunacak çok sayıda Avrupa, Dünya Şampiyonaları ile Uluslararası organizasyonlara finansal açıdan katkıda bulunmuştur. Bu organizasyonlardan bazıları: Dünya ve Avrupa Okçuluk Şampiyonaları, Dünya ve Avrupa Güreş Şampiyonaları, Avrupa Optimist Şampiyonası, Dünya Halter Şampiyonası, Habitat II, Avrupa Yüzme Şampiyonası, Avrasya Maratonu, Avrupa Boks Şampiyonası, Avrupa Kulüplerarası Atletizm Şampiyonası, Dünya Yıldızlar Voleybol Şampiyonası, Avrupa Yıldızlar Basketbol Şampiyonası ve Dünya Satranç Olimpiyatı'dır.

İstanbul'u yalnızca spor altyapısı açısından Olimpik şartlara hazırlamak İstanbul'un Olimpiyatları kazanabilmesi için tek başına yeterli değildir. Oyunları kazanmada spor kadar önemli diğer kriterlerin başında istikrarlı ekonomi, devlet ve işadamları desteği, ulaşım, çevre, konaklama ve güvenlik hizmetleri gelmektedir.

Olimpiyat organize etmenin önemi ve katkıları İstanbul Büyükşehir Belediyesi, devlet ve işadamları başta olmak üzere toplumun tüm kesimleri tarafından anlaşıldığı ve proje sahiplenildiği takdirde, çocuklarımızı ve gençlerimizi sokaktan kurtararak sağlıklı kuşaklar yetişmesini sağlayacak, İstanbul'un alt yapı sorunlarını kısa sürede çözecek ve ülke ekonomisine ve gelişmesine büyük katkılar getirecek Olimpiyat Oyunları İstanbul'da organize edilebilecektir.

Kaynaklar:

- Official Report of Games of the XXIV Olympiad Seoul 1988
- Official Report of Games of the XXV Olympiad Barcelona 1992
- Official Report of the Centennial Games Atlanta 1996
- IOC Sydney 2000 Marketing Report
- IOC 2002 Marketing Fact File
- İstanbul 2008 Bid Book



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Tarih	:	27 10 2002
Saat	:	17:30
Salon	:	2
Panel Konusu	:	Liderlik
Moderatör	:	Todd Rice

VİZYONER LİDERLİK, ANTRENÖRLÜK VE YENİ PARADİGMALAR

TODD RICE –TURGAY BİÇER

NLP Trainer & Consultant

Kendini yöneten dünyayı yönetir.

Plato

Liderlik kavramı, her geçen gün yenilenerek yolculuğuna devam ediyor. Her gün değişiyor, her gün gelişiyor. Bu sürekli değişimin karşısında da; yıllardır yapılan liderlik tanımları bir türlü kalıbına oturtulamıyor; birçok liderlik teorisi yeniye üzerinde taşıyamıyor, yeniye ayak uyduramıyor. Liderlerin sahip olduğu ortak özellikler belirlenmeye çalışılıyor. Değişen zamanla birlikte üzerine yenileri eklenerek ortak bir çizgi yaratılmak isteniyor.

Liderlik alanında son yıllarda yapılan araştırmalar şunu göstermektedir ki; lider doğulmaz, lider olunur. Liderlik doğuştan gelen bir özellik olmaktan çok, öğrenilebilen bir özelliktir. Evet, neye ihtiyacı olduğunu bildiği ve bunu bilmekle kalmayıp, eyleme geçirdiği sürece herkes lider olabilir. Yani artık günümüzde lider doğmamış olmak kesinlikle bir sorun değil.

Peki sadece lider olmak yeterli midir, yoksa vizyoner bir lider olmak daha mı önemli ve etkilidir?

Vizyoner bir lider olabilmek için nelere ihtiyacımız var?

Hangi özelliklere sahibiz, hangi özelliklerimizi geliştirmeliyiz?

Hedefleri olan bir lider olmak mı, yoksa neyi nasıl yapacağını bilen ve bunu rahatlıkla uygulamaya geçirebilen bir lider olmak mı daha önemlidir?

Peki nasıl bir lider olursak fark yaratırız?

Bu soruların yanıtlarını bulmanızda etkili olacak olan Vizyoner Liderlik ve Yeni Paradigmalar © Semineri; 21. yüzyılın başarı teknolojisi olarak kabul edilen NLP'nin (Neuro Linguistic Programming) liderlikte ne şekilde uygulanacağını paylaşılarak, farkı nasıl yaratacağınızı anlatıyor, NLP'nin liderlikle ilgili yaklaşımlarını, tekniklerini ve yeni paradigmaları sizlere sunuyor.



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	09:00 10:15
Salon	:	1
Panel Konusu	:	Yaşlılar ve Spor
Moderatör	:	Sedat Muratlı

YAŞLILARLA ANTRENMAN

Sedat MURATLI

Akdeniz Üniversitesi - Beden Eğ. ve Spor Yüksekokulu - Antalya

1. GİRİŞ

Klasik Antrenman Bilimi ya da Teorisi kitapları, antrenman kavramını tanımlamayı denerken öncelikle SPORSAL VERİMİ arttırmaya yönelik amacı ortaya koymaktadır. Bu yaklaşıma göre sporsal verimi geliştirebilme, onu meydana getiren bileşenlerin iyileştirebilmesi antrenman teorisinin amacını oluşturur.

Büyük bir kısmı yarışmacı olmayan, **sağlıklı ve aktif** yaşamını sürdürebilmek, serbest zamanını değerlendirirken diğer **insanlarla ilişkiler** kurabilmek ve **özgüvenini korumak** için spor yapmak isteyen yaşlı bireylerin antrenmanı konusunda da bu sistematik yaklaşım geçerli olabilir. Ancak, multifaktöriyel sporsal verimi belirleyen bir çok etkenin yaşlıların spor yapma amacına göre daha sadeleştiğini görüyoruz. Bu nedenle yaşlılarda sporun amaçları, içeriği ve çalışma yöntemleri eşyanın tabiatı gereği performans sporundan oldukça farklı olmaktadır.

1.1. YAŞLILARDA SPORUN BAŞLICA AMAÇLARI:

- * Genel sağlık düzeyini iyileştirmek ve kendi kendilerine bakabilecek kadar işlevsel yeteneklerini geliştirmek ya da korumak.
- * Kiloyu kontrol altında tutmak, görünümünü iyi şekilde korumak
- * Psikolojik niteliklerin (Bellek düzeyini korumak, Sinirlilik, depresif hallerini azaltmak, Gevşeme ve dinlenme yeteneğini geliştirmek) göreceli olarak iyileştirilmesini sağlamak
- * Sağlıklı yaşamı sürdürebilmek bilincini ve sosyal yaşam motivasyonunu kazandırmak(2, 3,5.).

Özellikle günlük yaşam için gerekli olan yürüme, ev işi, bahçe işi, kullanılan araç – gereçleri çekme, itme, kaldırma gibi aktiviteleri yeterli şekilde yapabilme, yaşlılıkla ortaya çıkan problemlerin azaltılması kadar önemlidir.

Ben konumu, birinci amaca yönelik yapılan çalışmalarla ilgili

- Kardiyovasküler sistemi geliştirmek amacıyla genel dayanıklılık çalışmaları yapmak,
- Kas kuvvetini geliştirmek ya da korumak,
- Hareket genişliği (esneklik) kazandırmak,
- Koordinatif yetenekleri (özellikle dengeyi) geliştirmek ya da korumak konularında bir literatür derlemesi olarak sunacağım.

1.2. YAŞLILARLA ANTRENMAN PROGRAMININ ÖZELLİKLERİ



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Yaşlılar için antrenman programının genel sistematığı ve uyulması gereken ilkeler gençlerinkinden fazla bir farklılık göstermez. Ancak yaşlı insanlarda görülen hastalıklar ile motorik yeteneklerindeki yetersizlikler nedeniyle uygulamalarda daha dikkatli olunmasını gerektirir. Bu amaçla da aşağıdaki ilkeleri göz önünde bulundurmak gerekir.

1.2.1. İLKESEL ÖZELLİKLERİ

Antrenman programlarının hazırlanması ve uygulaması sürecinde göz önünde bulundurulacak ilkelerden iki tanesi Yaşlılarda Antrenman konusunda ön plana çıkar. Bu ilkeler; sporsal çalışmalara katılan kişilerin güvenli bir şekilde antrenman yapmasını ve istenilen sonuçlara sağlıklı şekilde ulaşmasını sağlar.

- Bireysel farklılıklar ilkesi,
- Giderek artan yüklenme ilkesidir.

Bireysel farklılıklar özde, yaşlı insanlarda birçok organ sistemindeki fonksiyon kayıplarını ve birden çok hastalıkları olması ihtimali nedeniyle, yapılacak antrenman programlarında dikkatli olunması gerektiğini anlatır.

Antrenman planlamasında göz önünde bulundurulacak bireysel farklılıklar:

- * Genetik özellikleri,
- * Cinsiyet ve yaşı,
- * Sağlık durumu (daha doğrusu hastalıkları),
- * Geçmişte spor yapıp yapmadığı (Ne kadar yaptığı, hangi düzeyde yaptığı, ne kadar zamandır ara verdiği), şimdiki verim düzeyi,
- * Çevresel özellikler,
- * Motivasyonu (teşvik edici, engelleyici) şeklinde sıralanabilir (2).

Giderek artan yüklenme ilkesi ise; öncelikle sakatlıklardan korunmak, hoş olmayan ağrı, acı duyularını yaşamamak, fiziksel uygunluk gelişiminin sağlıklı gerçekleştirilmesi için özellikle yüklenme **yoğunluğu, kapsamı ve sıklığının** giderek arttırılmasının gerekliliğini anlatır(6). Bu konu ileriki bölümlerde tekrar ele alınacaktır.

1.2.2. ÖLÇÜTSEL ÖZELLİKLERİ

Bir yüklenmenin antrenman biçimini kazanması, o yüklenmenin bir sistematik yapı içerisinde belirli ölçütlere dayanmasına bağlıdır. Buna antrenmanın yüklenme özellikleri de denir. Bunlar:

- Yüklenmenin (yeğlinliği) yoğunluğu
- Yüklenmenin süresi ya da tekrar sayısı (kapsamı)
- Yüklenmenin sıklığı (iki yüklenme arasındaki dinlenme süresi)
- Antrenmanın Sıklığı (haftada kaç kez)
- Antrenman ve alıştırmaların türü
- Yüklenme mod'u (7).

Her kondisyonel motorik özellik yaşlılara yönelik antrenman programında bu ölçütler göz önünde bulundurularak hazırlanmalıdır (4).

1.2. 3. NİTELİKSEL ÖZELLİKLERİ

Yaşlılıkla ortaya çıkan histolojik, fonksiyonel (kalp - solunum – kas – iskelet - sinir sistemlerdeki) değişiklikler kapasite kayıplarına ve hastalıklara sebep olur. Bu nedenle sporsal etkinliklerin uygulanmasında olağan yüklenmeler onların üzerinde normalin üzerinde etkiler yaratabilir. Bunu önlemek için bazı düzenlemelere gitmek gerekir. Çizelge 1 de Skinner'in ortaya çıkan değişime göre uygulamada yapılacak niteliksel değişiklikler konusundaki bazı önerileri verilmiştir.

Çizelge1:Yaşlılar için önerilen antrenman programlarında seçilecek alıştırmaların karakteristik özellikleri ve uygun düşen antrenman uyarlama önerileri (2).



Yaşlıların karakteristik özellikleri	Uygulama için öneriler
Düşük kardiyovasküler yetenek	Düşük yoğunlukla çalışmalara başlanmalı
Yüksek yoğunluklu yüklenmelerde yetersizlik	Kendilerine özgü yoğunluk hızları ve ağırlıklarını ya da dirençleri önceden belirlemek
Antrenmana, çevreye (sıcak ve soğuk iklimler) uyumda ve yenilenmede yetersizlik	Antrenmanların ısınma ve soğuma devrelerini daha uzun tutmak. Yoğunluğu, sıklığı, süreyi yavaş yavaş arttırmak.
Kas zayıflığı	Kuvvette devamlılık (en çok orta yoğunluk) yöntemiyle çalışmalara başlamak.
Çabuk gelişen yorgunluk	Kısa dinlenmelerle, kısa interval yöntemiyle çalışmalar
Dejeneratif kemik, eklem ve Tendon problemleri	Problemin olduğu bölgenin dışındaki diğer bölgelere yönelik alıştırımlar seçilmeli
Sakatlanma ve ağrıya karşı hassasiyet	Hızlı dönüş ve hareketlerden kaçınmak
Yetersiz hareket genişliği (esneklik)	Esnetme ve germe alıştırımlarına önem vermek
Sinir-kas koordinasyonunda özellikle dengede zayıflık	Bir sandalyeye tutunmak, oturarak ya da supine pozisyonda alıştırımları yapmak, suda alıştırımlar

2. ANTRENMAN PROGRAMININ HAZIRLANMASI

Bedensel kapasitenin zayıfladığı iki önemli dönem vardır: 40-45 yaşları ve 60 -70 yaşları arası. Bu dönemlerdeki kayıplar bedensel antrenmanlarla yerine konabilir (6).Ancak bu amaca erişmek için, uygulanacak antrenmanların yapısı, alıştırma türleri, doğru seçilmeli ve programlarının hazırlanmasında ve uygulamasında yukarıda belirtilen ilkelere uyulmuş olmalı.

Bu bölümde, Amaca uygun antrenman programlarını yapabilmek için gerekli temel bilgiler sunulacaktır.

Antrenmanlara katılacak bireyin amaçları doğrultusunda kondisyonel motorik özelliklerden; **dayanıklılık, esneklik ve kuvvet** çalışmaları ile koordinatif yeteneklerden **denge** yaşlılarla antrenman programlarının öncelikli temel konularını oluşturur. Bir kaynağa göre yaşlılara yönelik bir antrenman programında; dayanıklılık antrenmanının toplam çalışma süresindeki payı %70, koordinasyon ve esneklik çalışmalarının payı %20, kuvvet çalışmalarının payı ise %10 kadar olmalıdır (9). Her ne kadar programın içeriği bireyin durumuna, koşullara göre değişeceğinden haklı olarak bu değerler eleştirilse de genel eğilimi göstermesi açısından burada örnek olarak verilmiştir.

2.1. DAYANIKLILIK VE YAŞLILARDA DAYANIKLILIK ÇALIŞMALARI

“**Bireyin psikofizik yorgunluğa karşı direnç yeteneğidir**” diye de tanımlanabilen dayanıklılık, çok yönlü bir kavramdır. Kişiliğin değişik niteliklerini kapsar. Bireyin dayanıklılık kalitesini ; Yapısal Koordinatif Fizyolojik Duyuşsal (Affektif) özellikleri belirler(10).

Antrenman biliminde değişik yaklaşımlarla dayanıklılık sınıflamaları yapılmıştır. Bunların bazıları:

- Sınıflama : Aerob – Anaerob dayanıklılık
- Sınıflama : Genel – Özel dayanıklılık
- Sınıflama : Genel – Bölgesel dayanıklılık
- Sınıflama : Kısa, Orta ve uzun süreli dayanıklılık olarak sayılabilir (11).

Yaşlılarda Dayanıklılık söz konusu edilince enerji oluşumu ve kullanışını esas alan ve birinci sınıflama, yani **aerob – anaerob dayanıklılık** sınıflaması, özellikle de bu sınıflamadaki aerob dayanıklılık kavramı öne çıkar.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Niçin aerob dayanıklılık ? Çünkü; Yaşlılarla gerçekleştirilecek antrenmanın içeriği ve yüklenme yöntemleri onların kapasiteleri göz önünde bulundurularak belirlenir. Bir örnekle açacak olursak: yaşlıların VO₂, VE (solunum dk.Volümü), kalp atım sayısı gençler ve yetişkinlere oranla yetersizdir. Bu nedenle onlara uygulanacak yüklenmeler şiddetli olmamalıdır. Bu açıklamalar yaşlılarla yapılacak dayanıklılık çalışmalarının; bireyin aerob uygunluğunu geliştirmeye yönelik olması gerektiğini ortaya koyar.

Ne demek aerob uygunluk ?

Aerob uygunluk: ATP oluşumunda gerekli olan oksijeni alma, taşıma ve kullanma yeteneğinin düzeyini anlatır. Aerobik yüklenmelerle yapılan antrenmanlar onların öncelikle kardiyovasküler ve solunum sistemlerini, sonra kas sistemini geliştirir, buna bağlı olarak aerob kapasite gelişir.

Aerob yüklenme ise, kandaki laktik asit düzeyinin yükselmesine sebep olacak yoğunluğun altında yapılan yüklenmeleri ifade eder. Bu yüklenmeler ağrı, acı vermez, hatta sonunda rahatlatıcı bir etki yaratır. Enerji büyük ölçüde yağ rezervlerinden sağlanır (12).

2.1.1. YAŞLILARDA DAYANIKLILIK ANTRENMANININ YARARLARI

Yukarda açıklamasını özetlediğimiz aerob dayanıklılık çalışmalarının yaşlılarda ki olumlu etkilerini aşağıdaki başlıklarda özetlemek mümkündür.

Akciğerlerde:

Maksimal soluk alma volümünün artışı,

Yüklenme altında soluk alıp vermenin ekonomikleşmesi sağlanır.

Risk Faktörü Üzerinde:

Kalp -dolaşım sistemi hastalıklarını engelleme ve Yüksek tansiyon, Şeker hastalığı (NIDDM), aşırı kilo, kolesterol gibi kan yağlarının artışı, amonyak oranındaki artış ve hareketsizlik gibi risk faktörlerini yok eder.

Kas, Kardiyovasküler Sistemlerinde:

Kasların daha iyi kanlanması (Kapilarizasyona bağlı),

Oksijen alış, taşınma ve kullanım kapasitesinin artışı sağlanır.

Bağışıklık Sisteminde:

Bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesi,

Tümör hastalıklarına karşı önleyici etkisi artar.

Performans üzerinde:

Her gün ya da boş zamanlarda yapılan dayanıklılık çalışmalarında yorgunluğu geciktirir, günlük yaşantıdaki verimi artırır.

Rejenerasyon olarak:

Daha hızlı, daha kolay dinlenir hale gelir.

Vücut şeklinde (Beden kompozisyonunda):

Vücutta birikmiş fazla yağ dokuyu azaltır. Beslenme düzenli ve disiplin altına alınırsa fazla kilolardan kurtulmayı sağlar.

Psikolojik olarak:

Kendini iyi hissetme, stresten kurtulma, kendine güven, hoşgörü, psikolojik dayanıklılık duygularını geliştirir.

Kemik, kırı ve bağlarda:

Kemiklerin mineral yoğunluğunda artışı, dolayısıyla sağlamlığı korunur.

Kırı ve bağ dokular adaptasyon sonucu daha güçlü ve dayanıklı olur (5).



2.1.2. DAYANIKLILIK ANTRENMANLARININ RİSKLERİ

Yaşlılarla dayanıklılık antrenmanları konusunda bazı riskler vardır. Yüklenmelerle meydana gelen olumsuz etkiler genellikle kardiyovasküler sistemi üzerinde görülmektedir. Özellikle yüksek yoğunlukla yapılan çalışmalarda ölümle sonuçlanan miyokard iskemisi ortaya çıkabilir. Düzenli antrenman yapan yaşlılarda ise bu türden riskler çok azdır. Yaşlılarla ilgili diğer riskler ise; düşme, iskelet – kas sistemi komplikasyonları ve renal sorunlardır (24).

Antrenmanla ortaya çıkacak sorunları önlemek için daha önceden yaşlının muayene edilmesi, gerekli önlemlerin alınması ve tavsiyelerde bulunulması gerekir.Örneği: Geçmişteki spora katılım düzeyi, kardiyopulmoner fonksiyonları, fizik ve bilişsel durumu, yürüyüş bozukluğu olup olmadığı, düşmeye neden olacak sensoriyel ya da denge bozukluğu olup olmadığı saptanmalı, EKG ve laboratuvar tahlilleri alınmalıdır (2).

2.1.3. AEROB DAYANIKLILIK ANTRENMANININ YAPISI

Antrenmana katılacak yaşlıların amaçlarına (sağlık için, serbest zamanını değerlendirmek için, vücut formunu iyileştirmek için olabilir), sağlık durumuna, fiziksel uygunluk düzeyine göre; **alıştırma türleri, yüklenme yoğunluğu, süresi, sıklığı** belirlenerek program oluşturmaya başlanır.

Yaşlı nüfusta görülen yüksek orandaki kardiyovasküler bozukluklar nedeniyle katılımcıların uygun bir antrenman yaptıklarından emin olmak için değişik yöntemlerle Kalp-solunum uygunluk düzeyleri testlerle belirlenmeli. Yaşlılar için antrenman programının aerobik bileşeninin güvenli anahtarı, antrenman yoğunluğunun dikkatlice belirlenmesi ve gözlenmesidir (13).

Yüklenmelerin yoğunluğu

Yaşlılar ile gençlerin dayanıklılık antrenman programları arasındaki en büyük farklılık, **yoğunluk – süre** bileşenleri arasındaki orandadır. Kalp-solunum uygunluğu; düşük yoğunluklu ve uzun süreli aerob yüklenmelerle olduğu gibi, yüksek yoğunluklu fakat kısa süreli anaerob yüklenmelerle de geliştirilebilir. Yaşlı insanlarda yoğun yüklenmeler kardiyovasküler ve iskelet kaslarında problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. İlke olarak bu gerçeğin göz önünde bulundurulması gerekir.

Yaşlılarla dayanıklılık antrenmanında yüklenme yoğunluğunun belirlenmesinde değişik yöntemler uygulanır. Bunlar:

- Metabolik ölçüt (MET),
- Kalp atım sayısı (KAS),
- Algılanan Zorluk Derecesi (AZD),
- Laktat düzeyi,
- Diğer yöntemler dir.

Şimdi bu ölçütler amacımız doğrultusunda yüklenme yoğunluğunu hesaplamada kullanmak üzere sunulacaktır (5, 6,9,11,12),

MET yöntemi:

Yüklenme yoğunluğu arttıkça O₂ kullanımı da doğrusal olarak artar. Bu durumda yüklenmenin yoğunluk derecesi O₂ kullanımıyla ifade edilebilir. MET ölçütü (İstirahat halinde tüketilen O₂ miktarı olup,3.5 ml O₂ /kg /dak. kabul edilir.) kullanılır.

Dereceli (basamaklı) yüklenme testi ile; Max. VO₂ değeri ölçülür. Örneğin; 35 ml.kg.dk bulunmuş olsun: Bu değer dakikada tüketilen oksijen miktarına (3.5ml) bölünerek fonksiyonel **aerobik kapasite** 10 olarak bulunur. Bu değerlere sahip bir kişi için yüklenme yoğunluğu, çalışma amacına göre :

- Düşük yoğunluk (%40) = 4 MET
- Orta yoğunluk (%60-70) = 6-7 MET
- Yüksek yoğunluk (%85) = 8.5 MET değerlerinden biri seçilebilir.

Bu bilginin antrenman uygulamasına taşınmasını şöyle bir örnekle açıklayalım:



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Yürüme, koşma, bisiklete binme gibi alıştırılarda yüklenme yoğunluğu bilindiği gibi hareketin hızına uygulanan dirence ya da taşınan kütleye bağlıdır. ACSM eşitlikleri kullanılarak 8 MET yoğunluğunda antrenman yapmak isteyen bir kişinin hangi hızda koşması gerektiği hesaplanır.

Uygulanması ön görülen eşitlik:

$$VO2 \text{ (ml.kg.dak.)} = \text{Hız (m/dak)} \times 0.2 + 3.5 \text{ (ml.kg.dak.)}$$

Değerler yerine konursa :

$$1- VO2 = 8 \text{ MET} \times 3.5 \text{ ml.kg.dak} = 28 \text{ ml.kg.dak.}$$

$$2- 28 \text{ ml.kg.dak.} - 3.5 \text{ ml.kg.dak.} = \text{hız} \times 0.2$$

$$3- 24.5 \text{ ml.kg.dak} = \text{hız} \times 0.2$$

$$1- 24.5 / 0.2 = \text{hız}$$

$$2- 122.5 \text{ m/dak. Yani dakikada 122.5 m koşması (1km' yi 8.16 dak.da) demektir.}$$

*** 0.2 : koşu için sabit sayı**

Yaşlılarda yüklenme yoğunluğu için metabolik değerler (MET) esas alındığında aşağıdaki verilen sınırlar içerisinde çalışılabilir (12).

<u>Erkekler</u>	<u>Bayanlar</u>
Genç yaşlılar = 6 -7 MET	4-5 MET
Yaşlı yaşlılar = 4 - 5 MET	2-4 MET
Atletik yaşlılar = 9 -10 MET	6-7.5 MET

Kalp Atım Sayısı Yöntemi (KAS)

Kalp atım sayısını esas alan birçok yoğunluk hesaplama yöntemleri vardır. Bunlardan 2 tanesini aşağıda açıklanmıştır. Örnekler bölümünde diğer önerilere de değinilecektir.

1. Karvonen Yöntemi (Kalp atım rezervi ile hesaplama): Dereceli yüklenme testinden elde edilmiş KAS değerleri bulunmuyorsa Karvonen formülü ya da %KAS aralığı kullanılarak bireylerin antrenman yüklenme aralıkları belirlenebilir. Bu yöntemde bireyin dinlenme durumundaki kalp atım sayısı, maksimum KAS ve istirahat KAS'ı arasındaki kalp atım sayısı aralığı dikkate alınır. Antrenman KAS aşağıdaki gibi hesaplanır.

$$\text{Antrenman KAS} = \%KAS \text{ (KASmax - KASdin.)} + KASdin.$$

Ör: Maksimal KAS = 160 (220 – Yaş) olan 60 yaşında bir kişinin istirahat kalp atım sayısı 70 olsun, Yüklenme yoğunluğu olarak da %60 seçilecekse;

$$\text{Antrenman KAS} = 0,60 \times (160 - 70) + 70 = 124 \text{ olmalıdır.}$$

Aşağıda koşu ve bisiklet için Karvonen Formülüne göre değişik yaşlardaki kişiler için hazırlanmış yüklenme yoğunluklarını gösteren çizelgeler verilmiştir (5).

Çizelge 2 : Karvonen yöntemine göre (± 3) bisiklet çalışmaları için antrenman yoğunluğu ve nabız değerleri (5).

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



Yaş	45			50			55			60			65		
Dinlenik Nabız	50	60	70	50	60	70	50	60	70	50	60	70	50	60	70
Yoğunluk															
%60	125	129	133	122	126	130	119	123	127	116	120	124	113	117	121
%65	131	135	138	128	132	135	125	128	132	122	125	129	118	122	125
%70	138	141	144	134	137	140	131	134	137	127	130	133	124	127	130

Çizelge 3 : Karvonen yöntemine göre (± 3) koşu çalışmaları için antrenman yoğunluğu ve nabız değerleri (5).

Yaş	45			50			55			60			65		
Dinlenik Nabız	50	60	70	50	60	70	50	60	70	50	60	70	50	60	70
Yoğunluk															
%60	139	143	147	137	141	145	136	140	144	134	138	142	133	137	141
%65	146	149	153	144	148	151	143	146	150	141	145	148	139	143	146
%70	153	156	159	152	155	158	150	153	156	148	151	154	146	149	152
%75	161	163	166	159	161	164	157	159	162	155	158	160	153	156	158

2. **Maksimal Kalp Atım Sayısının Yüzdesi Yöntemi** : Yükleme yoğunluğunu ve antrenman kalp atım sayısını belirlemek için maksimal kalp atım sayısının yüzdesi kullanılabilir. Bu yöntemde maksimal kalp atım sayısı, $220 - \text{yaş}$ formülü ile hesaplanır.

Örneğin; 60 yaşındaki bireyin maksimal KAS değeri $220 - 60 = 160$ olacaktır.

Antrenman KAS = istenilen yoğun.%. X KASmax. **Örnek $0.70 \times 160 = 112$**

Çizelge 4 : KAS esas alınarak değişik fiziksel uygunluk düzeylerine göre aerob ve anaerob yüklenme yoğunlukları ve uygun alıştırma türleri.

Parametre	Düşük yoğunluk	Orta yoğunluk	Yüksek yoğunluk
Alıştırma	Yürüyüş	Yavaş koşu	Koşu
Metabolizma	aerobik	aerobik	Anaerob / aerob
Enerji kaynağı	Yağ ve CHO	CHO ve Yağ	CHO ve Yağ
Nabız	< 120	120 -150	> 150
Solunum	Kolay	Kolay konuşma	Zor konuşma
Kas fibrilleri	SO	FOG	FG

CHO : Karbonhidrat, SO : Yavaş oksidatif, FOG : Hızlı oksidatif, FG : Hızlı glikolitik

Karvonen % KAS yöntemi ile karşılaştırıldığında yüzde KAS yönteminin daha düşük değerler verdiği görülebilir. Aynı örnek Karvonen yöntemine uygulandığında dinlenme KAS = 80 olan bireyin antrenman kalp atım sayısı $0.7 \times (160-80)+80 = 136$ olacaktır. İki yöntem arasında $136 - 112 = 24$ sayılık bir fark ortaya çıkacaktır. Bu farklılığı düzeltebilmek için ACSM (1995) tarafından yüzde yöntemi ile hesaplanan kalp atım sayısının 1.15 sayısı ile çarpılması önerilmektedir ($1.15 \times 112 = 129$). Böylece fark oldukça azaltılmakta ve doğruya yakın atım değerleri elde edilmektedir (4).

Baum – Hollmann nabız formülleri koşu ve bisiklet, çalışmalarında yoğunluk belirlemede Maksimal KAS'nın değişik varyasyonlarını kullanılmışlardır (5) :

Bisiklet Çalışmalarında Nabız



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Güç diyagnozunda başka olanak yok ise bisikletle çalışmada yüklenme yoğunluğunun ayarlanmasında şu iki formül kullanılabilir.

$$1 - \text{Antrenman Nabzı} = 180 - \text{yaş} \pm 3 \text{ atım.}$$

Örneğin :50 yaşında bir kişi için; $180 - 50 = 130$.

Antrenman nabzı: 127 ile 133 arası olmalıdır.

Koşu Çalışmalarında Nabız

Koşu için yüklenme yoğunluğunun ayarlanması amacıyla uygulanan Baum- Hollmann formülüne göre $(180 - \text{yaş})$ yüklenme optimal uyumun gerçekleşmesinde yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle performansın iyileşmesi için koşuda antrenman nabzının bisiklettekinden 10 – 15 vuruş daha fazla olması gerekir. Bu amaçla **190 – yaş** formülü tercih edilmelidir. Koşuya yeni başlayanlarda yine düşük nabız ama daha geniş bir yüklenme kapsamı uygulanabilir.

KAS ile çalışma yönteminin Sınırlılıkları:

Nabız; yaş, antrenman düzeyi, iklim koşulları, ilaç almış olmak gibi bir çok faktörden etkilenir. Aynı zamanda alıştırmaya tipi ve seçilen araçlara göre farklı yorumlanabilir. Örneğin; koşarken erişilmiş 150 atım /dakikalık nabız, bisiklete binerken daha düşük bir metabolik yüklenme etkisi yaratır (Örneğin; daha düşük bir laktat düzeyi ortaya çıkar). Ayrıca ölçümü yapan kişilerin beceri düzeyi, kullanılan araç gereçlerin güvenilirliği, nabız ölçümü nedeniyle çalışmanın ritminin bozulması gibi bir çok etken KAS ile çalışmayı zorlaştırmaktadır.

Değişik araştırmalar göstermiştir ki, şayet nabız sağlıklı şekilde ölçülebilen kardiyotester kullanılırsa verilen bu formüller daha güvenli olacaktır.

Algılanan Zorluk Derecesi Yöntemi (AZD)

Yüklenme yoğunluğunu ayarlamada kullanabilecek bir başka yönlendirme büyüklüğüdür. Bireyler arası psikofizyolojik farklılıklar nedeniyle birisi için uygun olan bir değer, diğeri için uygun olmayabilir. Bu yöntem, kişi kendi vücudunu ne kadar iyi algılayıp ve gerçek şekilde değerlendirebiliyorsa o kadar iyi uygulanabilir. Özellikle KAS'nın alınamadığı ya da ilaç etkisiyle kalp atım sayısında oluşabilecek değişiklikler nedeniyle kullanılabilir. Yüklenmeyi değerlendirmek için aşağıdaki skala önerilir (23).

Çizelge 5 : AZD değerlendirmesi için ölçüt göstergesi

Y Ü K L E N M E	6	
	7	Çok,çok hafif
	8	
	9	Çok hafif
	10	
	11	Yeterince hafif
	12	
	13	Biraz zor
	14	
	15	Zor
	16	
	17	Çok zor
	18	
	19	
	20	



Kişi dayanıklılık antrenmanında kendini dinler (hisseder) ve ona göre kendisini örneğin hafiften ortaya kadar zorlayarak yüklenmeyi ayarlar. Bu ölçeğin kullanılmasının avantajı, her an bir ölçüme gerek kalmadan hemen algısına dayanarak kişinin yeni bir yüklenme yoğunluğuna geçilebilmesidir.

Laktat ölçüm yöntemi

Kan laktat düzeyini ölçerek yüklenme yoğunluğunu saptamak öncelikle performans sporu için önemli bir konudur. Spor hekimliği yönünden bakıldığında aerob dayanıklılığın geliştirilmesi için uygun antrenman yoğunluğu 2 – 4 mmol/L kan Laktat değeri benimsenmiştir. Yaşlılarda bu değer en yüksek 3,5 mmol/L olmalıdır. Herkes İçin Spor da bu yolla yoğunluk belirleme hem organizasyon hem de ekonomik nedenlerle pek önerilmez.

Çizelge 6 : Dayanıklılık antrenmanlarında yüklenme yoğunluğunu yönlendirme ölçütleri (5)

	Bağıl (relatif) yoğunluk			Mutlak yoğunluk	
			AZD	MET	
Sınıflama	%VO ₂ max veya %KASrez	%KASmax	6-20	20-29 yaş	40-46 yaş
Hafif	40	63	10	4.2	4
Orta	50	69	11	5.5	5
Orta	60	76	12	7.2	6
Zor	70	82	14	8.4	7
Zor	80	89	15	9.5	8
Çok zor	85	92	16	10.2	8.5
Çok zor	90	95	18	10.8	9
Maksimal	100	100	20	12.0	10

Orta yaşlı insanlar için antrenman yoğunluğu orta şiddette (max KAS' nın %50-70) ve süre daha uzun olmalıdır. Eğer kişi son zamanlarda spor aktivitelerinde bulunmamışsa, başlangıç yoğunluğu için max KAS' nın %30-40'ı seçilmelidir. Başlangıç programı genellikle 15-20 dakikalık bir süreyi kapsar. En önemlisi sakatlanma riskinin en aza indirmek için az yoğunluk artışına gidilmelidir. Dayanıklılık antrenmanında yoğunluk, her iki haftada bir max KAS' nın %5 kadar düzenli olarak artırılmalıdır. Hazır olmayan bireyler için ilk olarak süre artışı, daha sonra da yoğunluk artışını yolu seçilmelidir(18).

Aşağıda dayanıklılık çalışmalarında kullanılan kavramların birbiriyle ilişkisini gösteren bir şekil verilmiştir.

Diğer yöntemler

Dayanıklılık antrenmanında yoğunluğu belirlemede, her ne kadar yukarıda açıklanan yöntemler gibi fizyolojik temellere oturtulmamışsa da, uygulamada sıkça baş vurulan bir başka yöntemde **konuşma testidir**. Koşarken ya da bisiklete binerken uygulanabilir.

Bir başka ölçütte; kişinin antrenman sonunda **kendini rahat-iyi hissetmesidir**.

Yüklenme Süresi ve Kapsamı

Yaşlı bireyler uzun süreli fizyolojik uyarımdan normale dönmeye genlere oranla daha fazla güçlük çekerler. Bu nedenle yüklenmelerin kapsamı başlangıç dönemlerinde çok uzun tutulmamalıdır. Yavaş artan antrenman evreleri şeklinde kapsam genişletilmelidir. Aynı nedenle ısınma ve soğuma dönemlerini uzun tutmak gerekir.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Yüklenme süresi, yüklenmenin yoğunluğu ile birlikte amaçlara göre değişiklik gösterir. Beden ağırlığının korunması, zayıflama ya da sağlıklı olma gibi amaçlara göre antrenmanda tüketilen enerji miktarı önemlidir. Yüklenmenin yoğunluğu ve süresi arasında ters orantılı bir ilişki vardır.

Balke, bir antrenman süresince harcanacak enerji miktarının kişinin günlük aldığı kaloringin en az % 10'u kadar olmasını öneriyor. Çok yaşlı insanlar için bu miktar 1800-2200 kilokalorinin %10'u olabilir, ya da her antrenman için 200 kkal civarında olmalıdır. Bu değer düşük bir yoğunlukla yaklaşık 1 saatlik yürüyüşe denk düşer. ACSM raporlarına göre ise 70 kg ağırlığında bir kişinin her antrenmanda 1050 – 1260 KJ (250 –300 kcal) enerji haralayabilmelidir. Bu da 40-50 dakika orta yoğunlukta bir yürüyüş ya da 20- 40 dakika jogging anlamına gelir.

Antrenmanın Sıklığı

Haftada kaç kez antrenman yapılacağı konusu bireyin sağlık ve fiziksel uygunluk düzeyine ve amaçlarına bağlıdır. Normal fonksiyonel kapasiteleri 5 ile 8 MET arasında olan sedanter bireyler kalp - solunum dayanıklılık kapasitelerinde önemli değişiklik sağlamak için haftada en az 3 kez antrenman yapmalıdırlar. Fiziksel uygunluk düzeyi arttıkça antrenman günü sayısı da artmalıdır. Fonksiyonel kapasitesi 5 MET'in altında olanlarda başlangıçta bir iki antrenman günü tavsiye edilebilir. Fonksiyonel kapasitesi 3 MET'in altında olan hastalar için gün içinde kısa süreli bir kaç aktivite programının düzenlenmesi yararlı olmaktadır. Haftalık antrenman sayısı belirlenirken kemik ve eklem sakatlıklarının önlenmesi için gün aşırı antrenman tavsiye edilmektedir.

Alıştırma türü

Birincil amaç kalp-solunum uygunluğunu geliştirmek ve sürdürmek ise büyük kas gruplarının aktivitesini içeren devamlı yüklenme yöntemine uygun (kesintisiz, ritmik) aerobik aktiviteler seçilir. Bireyin becerisini gerektirmeyen sabit yüklenme yoğunluğunun kaybedilmeden sürdürebileceği bisiklete binme, yürüme ve merdiven çıkma alıştırma türleri, büyük eklem rahatsızlıkları olmayan kişiler için jogging önerilir. Yürüyüş antrenmanlarında bayır çıkma türleri iniş oranla ayak bileğini koruma yönünden tercih edilebilir.

Aerobik dans, aerobik step, yüzme, su jogging'i ve cimnastiği gibi alıştırma türlerinde enerji harcama oranı bireyin becerisine bağlıdır. Tenis, kuralları kolaylaştırılmış basketbol ve voleybol gibi değişik yoğunluk ve beceriyi gerektiren aktiviteler aerobik uygunluğu koruma döneminde (gelişmişlerde) programa konulmalıdır.

İp atlama alıştırmasında yoğunluğu ayarlarken daha dikkatli olmak gerekmektedir. Çünkü dakikada 60-80 arasındaki atlama yaklaşık 9 met enerji tüketimine sebep olmaktadır. Bu miktar çoğu yaşlı bireyin yüklenme kapasitesinin üzerindedir.

Çizelge 7 : Dayanıklılık Çalışmalarına örnek programlar (5)

Yüklenme Yoğunluğunu Ayarlama olanakları			
Yönlendirme parametresi	Koşu	Bisiklete binme	Diğer disiplinler
Laktat	2-4 mmol / L kadar	2 - 4 mmol / L kadar	2-4 mmol / L kadar
Nabız ölçümü	Karvonen formülü ile % 60-75 yoğunluk (yaş ve gücüne göre) Ant. Nab =190 – yaş ± 5	Karvonen formülü ile yaş ve güç düzeyine bağlı % 60-70 yoğunluk Ant. Nab =180 – yaş ± 3	Karvonen formülü her spor disiplinine göre % 60-75 yoğunluk
AZD (subjektif yüklenme duygusu)	- Hafif - Hafif – orta - Orta	- Hafif - Hafif – orta - Orta	- Hafif - Hafif –orta - Orta
Soluklanma	6-8 adım soluklanma ritmiyle - burundan soluklanma	Burundan soluk alma ağızdan verme	Burundan soluk alma ağızdan verme
Konuşma testi	Soluk soluğa olmadan	Soluk soluğa olmadan	Soluk soluğa olmadan
Kendini iyi hissetme	Kendini iyi hissetme	Kendini iyi hissetme	Kendini iyi hissetme



2.1.4. DAYANIKLILIK ANTRENMANI İÇİN ÖNERİLER :

- Dayanıklılık antrenmanı düzenli bir şekilde yapılmalı
- Her yaşta antrenmana başlanabilir. Ancak yaşlıların spora başlamadan yüklenmeli test'i de içeren tıbbi muayeneden geçmesi gerekir.
- Her zaman zevk alacak şekilde antrenman yapılmalı
- Yüklenmenin arttırılmasında önce kapsam (yüklenme süresi) arttırılmalı, bu süre problemsiz uygulanabilirse yoğunluk (hız ya da direnç) arttırılmalı.
- Çalışmaya uzun süre ara verilirse ani performans düşüşü ortaya çıkar. Yeniden başlarken bu durum göz önünde bulundurulmalı.
- Ateşli enfeksiyonlarda, tok karnına, çok kirli havalarda dayanıklılık antrenmanından vazgeçilmeli. Hava sıcaklığı ve nem % 80 – 85 den yüksek ise yoğun dayanıklılık antrenmanı yapılmamalı. Ozon değerleri yüksek ise kapalı yerde ya da sabah erken, akşam geç saatlerde yapılmalı (9,14, 15).

2. 2. KUVVET KAVRAMI VE YAŞLILARDA KUVVET ANTRENMANI

Kas kuvveti ve kuvvette devamlılığı (Angloamerikan literatürde kas dayanıklılığı) bireylerin genel sağlığı, fiziksel uygunluğu ve işlevsel kapasitesi için önemlidir.

Antrenman bilimi açısından kuvveti etkileyen faktörlerden ilki, kas niteliği (özellikle fibril türü) ve niceliği (boyutu) dir. İnsanlarda, ilerleyen yaşla meydana gelen kas kütlesi kaybı (sarkopeni) hakkında çok sayıda veri bulunmaktadır. Otopsi örneklerinde yapılan ölçümler, kas lifi sayısının yaşlı erkeklerde (70-73 yaş), genç erkeklere (19-37 yaş) göre belirgin ölçüde daha düşük olduğunu göstermektedir. Kasta yaşa bağlı azalmaların direkt sonucu kas kuvvetinin azalmasıdır (16).

Verilere göre, kuadriselerin izometrik ve dinamik kuvveti 30 yaşa kadar artmakta, 50 yaş sonrasında ise azalmaktadır. Güç kaybı, 50 ile 70 yaş arasında ortalama %30 düzeyindedir. Bu kaybın, bazı kaynaklarda her iki kas fibril tipinde de aynı düzeyde, bir çok kaynakta ise büyük ölçüde Tip II kaslardaki selektif atrofiye bağlı olduğu bildirilmektedir. Kaslardaki güç kaybı, 70 yaşın üzerinde giderek hızlanmaktadır (16). Kopenhag Kalp Taraması (yapılan 40 boylamasına incelemelerde ve kesitsel incelemelerde) kas kuvvetinin 6. ve 7. on yıldan sonra her on yılda %15, sonraki on yıllarda ise %30 oranında azaldığı ortaya koymuştur. İlerleyen yaşla birlikte kas işlevlerinde de azalma meydana geldiğine dair belirtiler olsa da, güç kaybının asıl nedeni, kas kütlesindeki azalmadır.

2.2.1. KUVVET ANTRENMANLARININ YARARLARI

Yaşla birlikte kaslarda meydana gelen kuvvet kaybı, işlevsel kapasiteye yönelik önemli sonuçları da beraberinde getirmektedir. Eskiden kolayca gerçekleştirilen etkinliklerin birden güç şekilde üstesinden gelinir.

Evans ve ark. tarafından yapılan bir araştırmada; 87 – 96 yaş aralığında erkek ve kadından oluşan bir gruba 8 haftalık bir çalışmadan sonra kas kuvvetinde yaklaşık % 180, kas büyüklüğünde ise %11 artış sağlandığı ortaya konulmuştur. Yine araştırma ortaya koymuştur ki; kuvvet çalışmaları yalnız kuvvet gelişiminde değil, aynı zamanda yürüme hızında, merdiven çıkış hızında, denge konusunda iyileşmenin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (16). Bu da göstermektedir ki; yaşlılar da kuvvet yönünde eğitilebilirler ve eğitilmelidir.

Kuvvet antrenmanları, hareket genişliği (esneklik) antrenmanlarıyla kombine edilirse yukarıda belirtilen fonksiyonel değişim daha etkin olarak ortaya çıkmaktadır.

Düzenli ve doğru yapılan kuvvet antrenmanlarının yararlarını değişik yaklaşımlarla şöyle sıralamak mümkündür (5,17):

Prevantif (koruyucu) amaçla:

Kas ve iskelet sisteminin yüklenilebilirliğini iyileştirilir ya da korunur.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Günlük yaşamda , işte ve spor yaparken sakatlık riski azalır.

Vücudumuzdaki kemiklerin , kirşilerin ve bantların esnekliğı ve kuvvetlenmesini sağlayarak,vücutta oluşacak bozukluklardan.(sırt,bel şikayetleri, osteoporoz v.b.) korunulur.

Yaşlanmaya bağı ve kilo almayla ortaya çıkan ortopedik zorlanmalarda kişiyi korur.

Kroner kalp hastalığı, NIDDM ve çeşitli kanser türleri riskinin azaltılmasına katkı sağlar.

Rehabilitatif (tedavi edici) amaçla:

Ameliyatlar ya da sakatlık sonrası tedaviyi hızlandırır.

Hareket sisteminde aşırı ya da yanlış yüklenmelerle ortaya çıkan kronik şikayetlerden kurtulmakta yararlı olur.

Zorunlu dinlenmeler sonrası (sakatlığa bağı) hızlı bir şekilde yeniden verimliliğı (performansı) kazandırmada yararlı olur.

Performansı geliştirmek amacıyla:

Bir çok spor türü için kuvvet yeteneğı önemli bir temel oluşturur,

Spor türünde dominant olarak çalışan kasların tek yönlü gelişmesini, diğerkasları da güçlendirerek dengeleme olanağı sağlar.

Beden formunu korumak ya da geliştirme amacıyla:

Kas kütlelerinin artması, görünümün beğenilir hale gelmesi,

Vücut yağ oranının azaltılması,

Ağırlık düzenlenmesini sağlar.

Psikolojik etkisi:

Kendini tanıma ve özgüven duygusunu kazandırır.

Vücudu algılama duygusunu geliştirir.

2.2.2. KUVVET ÇALIŞMALARININ RİSKLERİ

Kalp – dolaşım sisteminde kuvvetli dejenerasyon olan ya da yüksek tansiyonlu kişilerde kuvvet çalışmalarına başlamadan önce birey dikkatlice değerlendirilmelidir. Yüksek yoğunlukla yapılan kuvvet antrenmanları göğüs boşluğu venlerinin kan akış kuvvetinde bir artışa sebep olur (2,9). Bu nedenle 30-35 yaşlarını geçen kişilere (özellik tanınmayan, yeni başlayan kişilerde) antrenmana başlamadan önce tıbbi kontrol önerilmelidir.

Yine ağırlık çalışmalarında yeni başlayanlara çalışma tekniğı öğretilmeli, özellikle soluklanma da nefes preslemenin kısa süreli olması konusunda bireyler uyarılmalıdır. Kuvvet çalışmalarında yanlış teknik uygulaması ve aşırı yüklenmelere bağı kas, bağ doku ve kemik yaralanmaları oluşabilir (5). Bunlar ;

Yanlış duruş ve tutuşlar,

Soluk alıp vermedeki yanlışlıklar,

Kronik etkiden kaynaklanabilir.

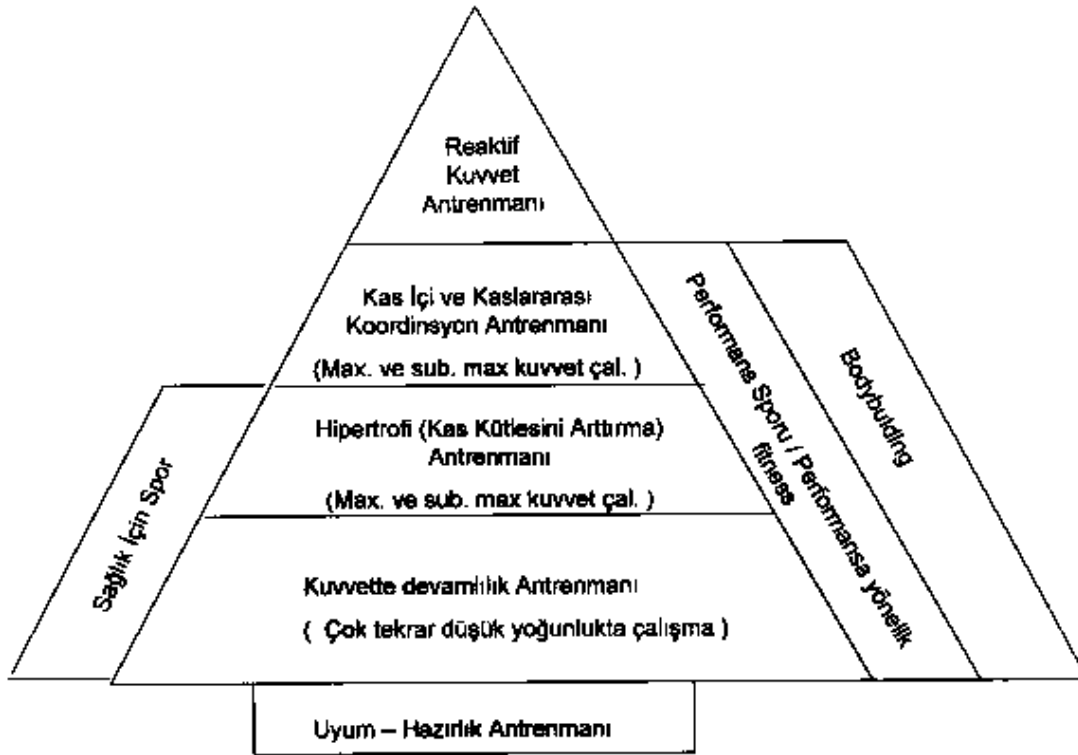
Kuvvet çalışmaları öncesi stres testi koşu bandında değıl, kaldırma stres testi olarak yapılmalıdır (1-RM 'in Yaklaşık % 80'nin 8 tekrar ve 3 set halinde uygulaması). Yüklenme sırasında EKG ve kan basıncı tepkileri incelenmelidir(16).



Bu nedenlerle yaşlı bireyler her şeyden önce düşük yüklenme yoğunluklarıyla kuvvet antrenmanlarına başlamalı, yoğunluk artışları yavaş ve düzenli şekilde olmalıdır.

2.2.3. KUVVET ANTRENMANIN YAPISI

Kuvvet antrenmanlarının yapısı; Geliştirilmek istenen kuvvet türüne ve sahip olunan kişisel özelliklere bağlı olarak şekillenir. Şekil 1 de değişik amaçlara göre gerçekleştirilen kuvvet antrenmanının yapısal karakteristik özellikleri gösterilmektedir.



Şekil 1 : Kuvvet çalışmalarının yapısal özellikleri üzerine genel bakış (5).

Piramitte görüldüğü gibi, her basamak bir üsttekinin alt yapısını oluşturmaktadır. Görüldüğü gibi yeni başlayanların ya da uzun süredir kuvvet antrenmanı yapmamış kişilerin 2-4 haftalık bir **uyum çalışması** yapması ön görülmektedir. Bu dönemin; çok düşük yüklenme yoğunluğuyla ortaya çıkabilecek kas ağrı ve acılarına engel olmak, kullanacak araç gereçleri tanımak, alıştırmaları doğru uygulayabilmek, kaslar arası koordinasyonu sağlamak gibi amaçları vardır.

Yaşlılar için kuvvet antrenmanının amacı, kas kütlesini artırıcı (hipertrofi), kuvvette devamlılığı (kas dayanıklılığı) geliştirmeye ve vücudun şekillenmesine yönelik olmalıdır. Son yıllarda kuvvet antrenmanı programı önerileri spesifik olarak yaşlı kişiler, kardiyovasküler hastalığı olanlar, sağlıklı sedanter ve fiziksel olarak aktif erişkin kişiler için ayrıntılı olarak geliştirilmiştir. Çeşitli sağlık organizasyonlarının antrenman programları konusunda geliştirdikleri öneriler içerisinde bir konu dikkati çekiyor(17). Bu programlarda kuvvet çalışmalarının, aerob dayanıklılık çalışmalarıyla birlikte düşünülmesidir (Blok çalışma yerine paralel -kombine -geliştirme çalışmaları ilkesiyle).

Bir kuvvet antrenmanın etkinliği, önce de belirtildiği gibi antrenman **frekansının**, yüklenme **yoğunluğunun**, **kapsamının** (Set sayısı X tekrar sayısı X her bir tekrarda kaldırılan ağırlık), **alıştırma türünün**



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

(serbest ağırlık, izometrik ve dinamik – konsantrik ve eksantrik kasılmalarla – alıştırmaların) amaca uygun seçilmesine bağlıdır (17,18,19).

Yarışma sporcuları için hazırlanan antrenman programları bilindiği gibi çok setli, ağır kilolarla çoğu kez de patlayıcı karakterde yüklenmeler içerir. Oysa böyle bir program bir erişkin, yaşlı bir birey, kalp hastası ya da ortopedik rahatsızlığı olan kişiler için uygun düşmez.Aşağıda yaşlılara yönelik kuvvet çalışmalarında uyulacak ölçütler sunulmuştur.

Yüklenme yoğunluğu

Antrenman programı hazırlamada ilk belirlenmesi gereken ölçüt yüklenmenin yoğunluğudur. Klasik antrenman teorisinde **Antrenman Ağırlığı** (A.A.) aşağıdaki şekilde belirlenir:

$$A.A. = \text{Kaldırılabilen en büyük ağır. (1-RM)} \times \text{Çalışılacak \%} / 100$$

Bir defada kaldırılabilir en büyük ağırlığın bulunmasına maksimali bulma denilir ve bunu kişinin 2 – 3 denemede bulması istenilir. Angloamerikan literatürlerde bu değer 1-RM olarak ifade edilir. Bir defada kaldırılabilen en büyük ağırlığın % değeri esas alınarak yoğunluk belirleme oldukça kolay bir yöntemdir. Ancak bazı durumlarda (yaşlılar ve hasta kişilerde) arzu edilmeyebilir. Bu durumlarda maksimali bulma işlemi, yoruluncaya kadar tekrar edebileceği (7-10 kez) daha düşük bir ağırlıkla test uygulanarak yapılır. Bu ağırlık ve tekrar sayılarından bazı kestirme eşitlikleriyle 1-RM hesaplanır ve bunun % değeriyle çalışılır. Yaşlılarda uygulanabilecek bu amaçla geliştirilmiş üç eşitlik örnek olarak aşağıda verilmiştir.

1. Örnek (Brzycki'ye göre): $1-RM = \text{Kaldırılan ağır. (lb)} / (\text{tekrar sayısı} \times 0,0278)$
2. Örnek (Kuromoto ve Payne'ye göre): $1-RM = (0,92 \times \text{Kal.ağır}) + (0,79 \times \text{tekrar s.}) - 3,41$
3. Örnek (Wathan'a göre): $1-RM = 100 \times \text{tekrar say.} / (48.8 + 53.8 \times \exp[-.075 \times \text{tekrar s.}])$

Yaşlılarda seçilmesi gereken % yoğunluk ilk başlangıçta %30-50 gibi düşük değerler seçilirken zamanla arttırılarak %70-80 değerlerine kadar çıkabilir (12,20).

Yüklenme Kapsamı

Geleneksel görüşe göre haftada 3 kez yapılan 8-12 tekrardan oluşan, 3 setlik yüklenmeler ortalama kuvvet antrenmanı programlarında uygulanan reçete iken, günümüzde bir antrenmanın kas kuvvetinde gelişmeye yol açan optimal set sayısı tartışmalıdır. Bu konuda yapılan bir tarama çalışmasında; sadece bir çalışmada çoklu setle çalışmada daha büyük kuvvet kazancı görülürken, diğer pek çok çalışmada bu konuda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu literatürde (Berger'in dışında) **yorgunluğa kadar tek set** uygulaması önerilmekte ve kuvvet antrenmanın yoğunluğunun sedanter bireylerde de en belirleyici faktör olduğu görülmektedir. Starkey'in yürüttüğü bir araştırmada, önceden antrene olmayan erişkinlere orta yoğunlukta (yaklaşık 10 tekrarla) yorgunluğa ulaşılan ve 1 set olarak uygulanan kuvvet antrenmanının, aynı yoğunlukla 3 set uygulanmasına göre diz ekstansiyonu ve fleksiyonunun dinamik kuvvetinin, izometrik momentinin ve kas kalınlığının artışında daha etkin olduğu bulunmuştur.Benzeri sonuçlar farklı kas grupları üzerinde yapılan çalışmalarda da bulunmuştur (17). Tek setli protokol uygulamaları çok setli antrenman uygulamalarına göre bireye zamanı ekonomik kullanma olanağı vereceği için kalan sürede antrenman programını daha ilginç hale getirme şansını elde edilecektir.



Antrenman sıklığı

Bir kas grubuna uygulanacak antrenman sıklığı, kuvvet antrenmanı programını planlarken önemli bir bileşendir. Dinlenme dönemi kasların yenilenmesine, gelişmesine ve aşırı antrenman etkisinin (sürantrenman) önlenmesine olanak sağlamalıdır. Bununla birlikte birim antrenmanlar arasında çok uzun dinlenmelerde olmamalıdır. Genellikle uygulanan haftada 3 günlük çalışma sıklığı, “iki kuvvet antrenmanı arasında 48 saatlik süre olmalı” ilkesine olanak verir. Barham, 3 gün/hafta ile uygulanan skuat antrenmanının 5 gün/hafta sıklığındaki kadar etkin olduğunu ortaya koymuştur. Yine aynı araştırma 3 gün ve 5 gün/haftada çalışma frekanslarının, 2 gün/haftadan daha etkili olduğunu da ortaya koymuştur. Aynı çalışmada omurga ve gövdenin küçük kas gruplarının haftada daha az sayıda birim antrenmana maksimal yanıt verebildiğini ortaya koymuştur (17).

Başka çalışmalar da, tüm kas gruplarında kuvvet antrenmanının tek optimal bir sıklığının olmadığını ortaya koymaktadır (18). Buna göre yaşlı bireyin ihtiyaçları da (özellikle hasta bireylerde) göz önünde bulundurularak en az haftada 2 gün çalışma yeterli görülebilir. Yeni başlayanlar için de büyük kas gruplarını içeren 8-10 alıştırma ile, en az 2 gün/haftalık program uygun düşer.

Alıştırma türü

Yaşlılarda kuvvet antrenmanlarında sporcunun kendi ağırlığı ile (Şınav, mekik, basamak çıkıp-inme gibi) alışırmalar seçileceği gibi, ek ağırlıklar da direnç olarak kullanılır. Ek ağırlık olarak serbest ağırlıktan çok kuvvet makineleri önerilir. Hafif ağırlıklarla yapılacak kuvvet çalışmaları günlük yaşantıda sıkça kullanılan omuzlar, kollar, omurga, gövde ve bacak kaslarına yönelik alışırmalar olmalıdır.

Her tekrarda eklem tam hareket genişliği içerisinde yapılmalı, ağırlık kontrollü şekilde 2-3 saniyede kaldırılırken, 4-6 saniyede indirilmeli. Kendi vücut ağırlığıyla yapılan bazı alışırmalar (örneğin; sırt üstü yatarak mekik, ters mekik, çakı hareketleri gibi), esneklik çalışmalarında da belirttiği gibi özellikle omurgaya zararlı olacağı için yapılmamalıdır (3,4). Alıştırma seçimi ve uygulamasında önce çok eklemli ve büyük kas gruplarıyla başlanmalı, sonra küçük kas gruplarına geçilmelidir. Aynı büyük kas gruplarına yönelik ikiden fazla alıştırma seçilirse aralarında farklı kas gruplarına yönelik alışırmalar olmalıdır (16).

2.2.4. KUVVET ANTRENMAN PROGRAMLARINA ÖRNEKLER

Aşağıda ACSM tarafından yaşlılar için önerilen bir program örneği verilmiştir.

2.2.5. YAŞLILARLA KUVVET ANTRENMANINDA YÖNTEMSSEL ÖNERİLER

- 1- Sağlık amaçlı kuvvet antrenmanında, her set yorgun-bitkin düşünceye kadar tekrarlar yapılmaz. Yeni başlayanlar; geniş kapsamlı (düşük yoğunluk: Maksimalin %30 – 50 si gibi, fakat çok tekrarlı) ve çok yönlü (farklı kaslara yönelik) çalıştırılmalıdır. Bu kişilerin amacı maksimal kuvvet geliştirmek olmamalıdır.
- 2- Alışırmaların sırası çok eklemli ve büyük kas gruplarından başlayacak şekilde düzenlenmelidir. Çalışmaya başlamadan önce dikkatlice ısınmalıdır.
- 3- Alışırmaları doğru olarak yapabilme öğretilmelidir (ağırlık kaldırma ve indirmeler kontrollü şekilde yapılmalı).
- 4- Beden pozisyonunu stabilize edebilmek ve hareketlerin akışını kontrol altında tutabilmek için serbest ağırlıklardan çok ağırlık makineleri kullanılmalıdır.
- 5- Yoğunluk seçiminde yalnız maksimallerin alınması yolu değil, aynı zamanda kendi algıladıkları zorluk derecesinin belirlenmesi (12–13 –biraz zor-) yöntemine de baş vurulmalı.
- 6- Kuvvet çalışmalarıyla birlikte aerobik dayanıklılık ve esneklik çalışmaları da yapılmalıdır.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Çizelge 8: Yaşlılar için (70 yaş grubu) sporda uygulanabilecek kuvvet antrenmanları reçetesine örnekler (ACSM önerilerine göre dinamik çalışma) (5,21).

YAŞLILAR İÇİN KUVVET ANTRENMANLARI		
Yüklenme Dozu	1.Varyasyon [kuvvette devamlılık amaçlı].İlk 8 hafta	2.Varyasyon (kas kütlesini artırma amaçlı)
Yoğunluk Tekrar	*Maksimalin % 30-60 ile *En az 15-20 tekrar	*Maksimalin % 70 – 80 ile * 8-12 tekrar
Setler	Yeni başlayanlarla : 1 Deneyimlilerle : 1-2	Gelişmişlerde 1-2
Aralar	Subjektif olarak dinlenilmişlik hissine göre (1-5 dak)	1-2 dak
Hareketin uygulanışı	• Doğru teknik • Sürekli ve sakın akıcı tekrar • Düzenli soluklanma	Hareketler yavaş yapılmalı (2s. de kaldır, 4s de indir gibi)
Antrenmanın sıklığı	Haftada en az 2 kez	En az 48 saat arayla Haftada 2 -3 kez
Kapsam	20 – 30 dakika / Antrenman	20 – 30 dakika / Antrenman
Alıştırma sayısı	8 – 10	8 – 10

- 7- Performans gelişimi düşünülüyorsa 3-4 ay sonra kuvvet çalışmasında alıştırma çeşitlerinde ve yöntemlerinde değişiklikler (yoğunluk artırma gibi) yapılmalıdır.
- 8- Düzenli şekilde çalışılmalıdır. Salt kuvvet çalışmaları arasında 48 saatlik bir süre bulunmalıdır. Seyrek antrenman uygulamalarında bütün büyük kas gruplarına yönelik alıştırma seçilmelidir.
- 9- Artiratik hastalara eklem ağrısı ve yangılanmaları olduğunda asla ağırlık kaldırmamalıdır.
- 10- Çalışmalara bir aydan fazla ara verildikten sonra yeniden çalışmaya başlarken çoğunlukla kas sancısı (kas liflerinde mikro sakatlıklar) ortaya çıkar. Birkaç gün sonrada iyileşir. Bu durumda ağırlık çalışmalarına bireyin önce kaldırdığı son ağırlığın yarısıyla başlanmalıdır (9,16,21).

2. 3. HAREKET GENİŞLİĞİ (ESNEKLİK)

Hareket genişliği; “Bir ya da birden fazla eklem büyük bir açı genişliği içerisinde belirli görevleri yapabilmek yeteneğini” anlatır (11). Bir eklem hareket genişliğini sınırlayan etkenler; eklem kapsülü (%47), kas ve fasya (%41), tendon ve ligamentler (%10) ve deri (%2)dir. Bu unsurlara, bir de yeterli kas gücünün üretilmesini eklemek gerekir (12). Hareket genişliği **Statik** ve **dinamik** esneklik bileşenlerine ayrılır.

Yumuşak dokularda meydana gelen ve esnekliği etkileyen kısıtlamalar, bağ ve tendonları oluşturan bağ dokusunun temel maddesi sayılan kolajendeki değişimlere bağlıdır. Yaşlanmayla birlikte kolajen daha fazla kristalleşmeye başladığı ve lif çapı arttığı için, esnetme yetisi azalmaktadır. Esnekliği artırmaya yönelik uygulamaların temelinde, kas ve bağ dokularının yapısal özelliklerinin değiştirilebileceği, eklem ağırlarının azaltılabileceği ve kasların iş üretkenliğinin değiştirilebileceği düşüncesi yatar (22).



Esneklik artırma programı, bir eklem ya da bir eklem kompleksinin kullanılabilir hareket genişliğini aşamalı olarak arttırmak için uygulanan, bilinçli ve planlı alıştırma kapsar. Bir esneklik programının etkisi, eklem hareket genişliği ve hareketlilik değerlendirme skorlarındaki değişimler kullanılarak sayıya dökülebilir. Bazı literatürlerde bu alıştırma belgin olumlu etkiler gösterebildiği gibi, hiçbir etki göstermediğini yazmaktadır.

Yaşlılarla yapılan çalışmalarda çok az sayıda program, doğrudan hareket genişliği alıştırmalarından yararlanmıştır (bunun nedeni, böyle bir programa katılımcının ilgi ve uyum göstermesini sağlamanın güçlüğü olabilir). Birçok programda daha dolaylı yöntemler kullanılmış, yürüyüş, dans, aerobik ya da "genel egzersiz" gibi çalışmalardan yararlanılmıştır. Bunların arasına, esneklik üzerinde etkili olduğu varsayılan bazı balistik ve statik yapıda esnetme hareketleri de katılmıştır.

Yakın zamanda yapılan çalışmaların çoğu, düzenli antrenman programlarına katılan yaşlılarda, birçok eklem (boyun, omuz, dirsek, bel, kalça, diz ve ayak bileği) hareket genişliğinde belgin gelişmeler olduğunu göstermiştir.

Yaşlılarda fonksiyonelliğin korunmasında aerobik dayanıklılık kadar esneklik de önemlidir. Yaşlılar için esnekliği ve fonksiyonel dayanıklılığı sağlamak ve sürdürmek, kendi ihtiyaçlarını karşılamak, bağımsız bir yaşam biçimi sürdürmek ve sevdikleri etkinliklere katılabilmek yönünden önemlidir. Bağımsız olarak yaşama yeteneği yaşlılar için kritik bir öneme sahiptir ve hayattan zevk almaları için ön şarttır. Bu nedenle, esneklik için antrenman planlamasında fonksiyonel dayanıklılığa nasıl katkıda bulunacağı, bütün eklemlerde hareket genişliğini nasıl sağlayacağı ve yapması gereken hareketin kolaylığını nasıl destekleyeceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Uygun eklem fonksiyonunu koruyabilmenin yolları, eklem hareket genişliğinin ve kasların yeterince kuvvetlendirilmesinden geçer. Bundan dolayı antrenman programlarının, bütün eklemlerin hareket genişliğini geliştirmek için (özellikle ısıma ve soğuma fazlarında) ritmik germe ve esnetmeleri içermelidir. Bu esnetme-germeler durma, eğilme ve uzanma yeteneğinin korunmasında yardımcı olacaktır. Esnetme ve germeler özellikle yaşlı yetişkinlerde bilinen kas zayıflığı bölgelerinde (bacak, sırt , karın ve kollar) kuvvet ve kas tonusunu arttırmak için de idealdir. Bu tip hafif yüklenmeler aynı zamanda az risklidir. "Her şeyin temeli hareketleri geniş bir açı içinde yapabilmek" yaşlı insanın sloganı olmalıdır.

Germe alıştırma **Statik** ve **Balistik** olarak iki başlıkta ele alınır. Statik germe alıştırmaında kasın boyu belli bir uzunluğa erişinceye kadar hareket yavaşça yapılır ve son konumda beklenir. Bu germe türü **aktif** ve **pasif** olarak iki şekilde uygulanır. Pasif uygulamada bir eş (partner) alıştırmanın uygulamasına yardımcı olur. **Balistik germeler** ise daha çok yaylanmalar, savurmaları içerir, çoğunlukla aktif olarak yapılır. Bu alıştırma kas ağırlarına ve acıya neden olduğu için çok sevilerek uygulanmaz. Ayrıca esnekliğin artırılmasında çok etkili olmadığı için fazla önerilmez. Isınma devresinde kullanılabilir.

Çizelge 9 : Örnek Esneklik Program (12)

Alıştırma türü	Statik germeler
Alıştırma sayısı	10 – 12
Sıklık	Haftada en az 3 kez, mümkünse her gün
Yoğunluğu	Eklem hareket genişliği sınırlarına kadar zorlanır.
Germe süresi	10 – 30 saniye
Tekrar sayısı	3 – 5
Süre	Her çalışma 15 – 30 dakika

Bu çalışmalar başlı başına uygulandığı kadar, öneriler bölümünde de belirttiğimiz gibi aerob dayanıklılık ve kuvvet çalışmalarının bir bileşeni olarak da ele alınmalıdır.



2. 3.1. HAREKET GENİŞLİĞİ ANTRENMANI İÇİN ÖNERİLER

1- Yaşlılar için tasarlanmış programlarda, eklem hareket genişliğini arttırdığı bilinen esnetme–germe alıştırmalarının, yürüme gibi aerobik etkinliklerle birlikte ele alınması daha yararlıdır.

2-Yaşlılar için tipik problem yaratan bölgelere (Sırt, boyun, omuzlar, bel ve baldır arka kasları gibi) önem verilmelidir.

3-Yaşlılar için en uygun alıştırma yavaş germelerdir. Sakatlanmalara ve kas ağrılarına sebep olacağı için hızlı, sarsıntılı yapılan kalistenik karakterdeki alıştırmalar yerine germelere yer verilmelidir.

4- Balistik ve dinamik germe alıştırmaları gerilme refleksini uyarır, bu koruma refleksine saygı duyulmalı ve esnetmeyi ya da germeyi daha ileri götürmemek gerekir.

5-Yaşlılarda kas ve eklem rahatsızlıklarının yüksek oranda olduğunu unutmamak gerekir. Bu yüzden esnetme hareketleri için alternatif alıştırmalar ya da modifikasyonlar geliştirilmelidir. Belli bir kas grubunu esnetirken vücudun rahat olmasını sağlayarak eklemler korunmalıdır.

6- Omurlarda ve eklemlerde mekanik zorlamalara sebep olan çakı hareketi, engel geçişi oturuşu, bacaklar bitişik gövdeyi öne esnetme gibi alıştırmalar yapılmamalıdır.

7- Germe hareketinin son pozisyonunda sıçrama hareketi yapılmamalıdır. Çünkü boyu uzamış ya da gerilmiş olan kaslar bu hareketi yapabilmek için aniden kuvvetle kasılacaktır. Bu durum kas yaralanmalarına neden olur.

8- Hareketler yapılırken düzenli soluk alıp verilmelidir.

9- Alıştırmalar simetrik olarak uygulanmalıdır.

10- Esneklik alıştırmaları ısınma devresinde olduğu kadar soğuma devresinde de yapılmalıdır (11,12).

2. 4. KOORDİNATİF YETENEKLERİN EĞİTİMİ (özellikle Denge)

Hahn'a göre Koordinasyon; Merkezi Sinir Sistemi ile iskelet kaslarının amaçlı bir hareket için ortak olarak çalışması ve hareket akışlarını yönlendirme organizasyonudur. Hirtz ise kavramın bileşenlerini beş başlık altında toplar:

- Denge yeteneği
- Ritm yeteneği
- Reaksiyon yeteneği
- Mekansal oryantasyon yeteneği
- Kinestetik ayırtılma yeteneği

Fetz bunlara; **hareket duygusu, uyum yeteneği, hareket estetiği** gibi boyutları ekler(10).

Yaşlılar için fonksiyonel fiziksel uygunluğu sürdürmek ve sakatlıklara sebep olan düşmeleri önlemede koordinatif motorik özelliklerden **denge** önemlidir. Denge yeteneği çalışmalara ara verilirse çok çabuk kaybedilebilir. Sporda denge, değişen durumlarda dengenin korunması ya da yeniden sağlanmasını anlatır. Statik denge, dinamik denge ve objeyle denge gibi türlere ayrılır.

Kişi yaşlandıkça Vestibular, görsel ve somatosensori sistemleri değişime uğrar ve beden kontrol merkezlerine eksik ya da hatalı bilgi gönderebilir. Antrenmanın beden dengesini artırabileceği varsayımı, bileşenlerin her birinde azalma meydana gelse de, genel sistem tepkisinin gelişebileceği varsayımına dayalıdır.

Beden dengesinin yaşla birlikte yitirmeye başlandığına dair kanıtlar, geçen 60 yıl içinde birçok araştırmacı tarafından belgelenmiştir. Beden dengesini artırma isteğinin altında, böyle bir gelişimin yaşlılardaki düşme oranını önemli ölçüde azaltacağı beklentisi vardır. Buna karşın bazı araştırmacılar düşme riskinin birçok etkene bağlı olduğunu ve beden dengesinin bunlardan sadece biri olduğunu belirlemişlerdir. Biz burada her ne kadar konuyu antrenman bilimi yaklaşımıyla ele alıyorsak da literatür bilgimize dayanarak düşme riskini azaltıcı bir programın tüm etkenleri, özellikle ilaç kullanımı (başta yatıştırıcılar), bilinç durumu, beden gevşekliği, çevrenin yarattığı tehlikeleri, görüş yeteneği ve alt ekstremitelerin işlev bozuklukları gibi unsurların da dikkate alınması gerektiğini söylemek durumundayız. Ancak, beden dengesinin en belirleyici ölçütü, düşme sıklığıdır. O



halde beden dengesini geliştirme çalışmalarının, düşmeleri önleme hedefine yönelik önemli bir adım olacağı açıktır.

Birçok araştırmacı, kullandıkları geniş tabanlı programlarda farklı unsurdan yararlanmışlardır (denge/koordinasyon çalışması, aerobik yüklenmeler ve kuvvet çalışması gibi). Dolayısıyla hangi unsurun beden dengesinin artmasında en çok etkili olduğu belirlenememektedir. Sıkıntılı durumlarda beden dengesini korumaya yönelik özel çalışmalar, diğer unsurlardan bağımsız olarak da başarıya ulaşmıştır.

Genel olarak yaşlılar için seçilecek alıştırma, yaşlıların sınırlamalarının nitelik ve niceliği göz önünde bulundurularak seçilmelidir. Örneğin; eğer yaşlı bir kişinin denge ile ilgili bir problemi varsa, alıştırma çeşitli destekleyici yardımlarla yapılabilir (oturarak, yere uzanarak, bir sandalyeye tutunarak durmak ya da suda).

Alıştırma seçiminde, basit hareketlere duyulan ihtiyaç yaratıcı olmayı gerektirir. Bunun için uygulamacılar ilginç hareket kombinasyonlarıyla, müzik eşliğinde, değişik öğretim düzenleriyle (karşılıklı -yüz yüze-, dairesel, çizgi ve eşli gruplar şeklinde) ve değişik araç-gereçleri kullanarak çeşitlendirmektedirler. Birçok halkoyunları vardır ki sakatlanmayı en aza indirecek şekilde basitleştirilebilir, hem zevkli hem de sosyal ilişkiyi arttırmak için alıştırma olarak kullanılabilir(13).

2.4.1. DENGİ ÇALIŞMASI İÇİN ALIŞTIRMA SEÇİMİ ÖNERİLER

Yürüyüş, dans, dirençli alıştırma, Tai Chi, esneklik ve kuvvet alıştırmalarından oluşan bir programa katılmış yaşlıların, dengeyle ilgili testlerde daha iyi sonuçlar elde ettiği bildirilmiştir. Yalnız esneklik alıştırma yapmış deneklerde, aynı sonuç görülmemiştir. Buna karşın özellikle duyu sistemlerini hedef alan alıştırma da, yaşlıların beden dengesini arttırmaya yardımcı olmuştur. Yürüme, esneklik ve kuvvet alıştırma içeren kombine bir programın ardından kuvvet, tepki sürati, sert ve yumuşak yüzeylerde yürüme gibi çalışmalar sonunda yine iyi gelişmeler görülmüştür. Araştırmalarla saptanan bir başka gerçek de, uzun süreli bir antrenman programıyla bir dizi beden dengesi unsurunda gelişme kaydedildiğinin görülmesidir. Antrenman grubu içinde, çalışmalara düzenli katılanlar, katılmayanlara göre belirgin ölçüde daha iyi gelişim göstermişlerdir.

Yaşlılarla uygulamaya yönelik şu önerileri sıralayabiliriz:

- Denge alıştırma su içerisinde daha kolay yapılır(kişinin düşme korkusunu azaltarak parmaklar üzerinde yükselme, ayaklardan birini kaldırıp ağırlığı diğerine aktarma, değişmeli olarak parmaklar ve topuklara ağırlık aktarma gibi).
- Karada yapılan çalışmalarda ise destek sağlamak için, el ele tutuşup çember oluşturarak ya da bir duvara, sandalyeye dayanarak hareketler yapılabilir.
- Denge ve koordinasyon hareketlerinin tekrarı, yaşlıların yapacakları hareketlerde kendilerine olan güvenini arttıracaktır. Bu nedenle her çalışmanın özellikle başlangıç evresinde (ısınmadan hemen sonra) bu amaçla alıştırma uygulanmalıdır.

3. ANTRENMAN PLANLAMASI

Şimdiye kadar antrenmanlardan beklenen yararların sağlanabilmesi için doğru antrenman içeriği ve çalışma yöntemleri üzerinde programsal görüşler sunuldu. Antrenman sürecinin etkinliği konusunda "Etkinliklerin aralıksız ve uzun süre yapılması" ilkesine yönelik düzenlemeler konusunda bazı temel görüşleri antrenman planlaması yaklaşımıyla özet olarak sunacağız..

Yaşlılarla antrenman süreci, performans sporcularında görüldüğü gibi ayrıntılı olarak planlama (birim antrenman, mikrosiklus, makrosiklus, yıllık plan, olimpiik plan gibi) yerine, Birim Antrenman ve Yıllık Plan olarak ele alınır.

3.1. BİRİM ANTRENMAN PLANI

Birim antrenman programı genel olarak; **ısınma** (hazırlık devresi), **esas** (çalışma) ve **soğuma** (bitiriş) **devreleri** olarak uygulanır.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Isınmanın amacı: Metabolizma artışı, kasları ısıtma ve eklemlerin hareket genişliğini sağlamak, yaralanmalardan korunmak, aktiviteye psikolojik olarak hazırlanmak şeklinde sıralanabilir. Bir ısınma periyodu, yaşlılarda 5-15 dakikalık süreyi kapsar. Isınma, yürüyüş, stretching ve cimmastik karakterinde ya da diğer hafif ve orta yoğunlukta alıştırıcılarla gerçekleştirilir.

Isınma devresine yaşlı antrenman grubunda kalistenik hareketlerle başlanmamalıdır. Yaşlılar göreceli olarak daha az esnek tendon, ligament ve kaslara sahip olduklarından, bu tür çalışmalar yüksek risk potansiyeli taşır. Bunların yerine; yumuşak, sürekli hareketlerle, örneğin yürüme, müzikle yumuşak hareketler, ya da dolaşımı artırıcı basit kapsamlı hareket aktiviteleriyle başlanmalıdır.

Esas devre; hazırlanan antrenman programındaki amacı (aerob kapasiteyi, kuvveti geliştirmek gibi) gerçekleştirme devresi olarak kabul edilir. Antrenman programının en uzun süren bölümüdür. Yalnız bir motorik özelliğin geliştirilmesi amaç ise 20 –30 dakika, kombine bir çalışma amaçlanmış ise 40 dakikaya kadar sürebilir.

Soğuma periyodu yaşlılarda 5-10 dakika kadar sürer. Yoğun yüklenmelerden sonra biraz daha uzun sürebilir. Beden ısı ve metabolizmanın aniden kesilen aktiviteyle birlikte şok yememesi için hareketlerin temposu düzenli olarak düşürülür. Vücut ısısının normale dönmesi amaçlanır (5,10,11,12,24).

Çizelge 10 : Yaşlılar İçin Bir Birim Antrenman yapısı (4) .

Devre		Alıştırma türleri	Süre	Yoğunluk
Isınma Devresi		Yürüyüşe benzer düşük dereceli aerobik aktivite	10-15 dak.	-
Esas Devre	Aerobik	Yürüyüş ya da Yürü – koş kombinasyonu	20 dak	%60-80 (max HR)
	Kuvvet	Büyük kas gruplarına yönelik circuit	20-25 dak	3 set 5-7 tekrar
Soğuma (Bitiriş) Devresi		Yürüyüş, germelerle aktif soğuma	5 dak.	-

3. 2. YILLIK PLAN

Sağlıklı görünen yaşlı bireyler için antrenman programları; **başlangıç, gelişim ve sürdürme** dönemleri olmak üzere üç farklı yapıda oluşur. Birim Antrenman planları her döneme özgü olarak yapılır ve uygulanır.

Kondisyon çalışmalarına uyuma bağlı olarak fonksiyonel kapasitesindeki en büyük gelişim 6-8 hafta içinde görülür. Aerobik dayanıklılık 1. ayda haftada %3 kadar, 2.. ayda haftada %2 kadar, 3. ayda haftada %1 kadar artabilir. Yaşlı bireylerde başlangıç uygunluk düzeyleri aynı olsa bile gelişim gençlerde olduğu gibi olmayacaktır.

Başlangıç Dönemi

Yaşlılara yönelik sağlık amaçlı dayanıklılık antrenmanlarında başlangıçta **minimal** ve **optimal** programlar uygulanır. Bunlar hafif ve orta düzeyde aerobik yüklenmeleri içermelidir (KASrez %40-60). Kuvvet çalışmalarında ise Düşük yoğunluk (%30 -50) ve çok tekrarlı programları içermelidir. Minimum kas ağrısına sebep olacak, fakat sakatlanma ve rahatsızlık riski olmayan yüklenmeler olmalıdır. Bu dönem Kuvvet antrenmanlarında 2-4 hafta, dayanıklılık antrenmanlarında ise 4-5 hafta kadar sürmekle birlikte bireyin antrenman programına uyumu süreyi belirleyici olacaktır. Başlangıç döneminde; günde bir birim antrenman yaklaşık 15 ile 20 dakika sürerken zamanla 30 dakikaya kadar çıkarılabilir. Yeni başlayanlar dar kapsamlı bir antrenmanla kendi performansını yükseltebilirler, fakat birkaç haftadan sonra bir verim platosuna erişirler. Gelişim sağlayabilmek için artık antrenman kapsamının, sonrada yoğunluğun yükseltilmesi gerekir. Orta yoğunlukla çalışmayla başlayanların haftada 3-4 gün antrenman yapmaları önerilmektedir.



Gelişme Dönemi

Bu dönem antrenmanının amacı, dereceli artan yüklenmelerle gelişme sağlamaktır. Gelişme dönemi genellikle 16 ve 20. haftalardır. Bu dönemde gelişim hızı oldukça yüksektir. Yüklenme yoğunluğu dereceli olarak artarken (%50-85 KAS rez.), yüklenme süresi orta düzeyden yüksek düzeye 20-30 dakika sürekli antrenman yapabilinceye kadar artırılır. Antrenman sıklığı da haftada 3 ile 5 kez olacak şekilde (toplam 3-4 saat) artırılır. Kombine çalışmalar zaman içerisinde 40 – 50 dakika, haftada 3 kez olacak şekilde çalışılır. Sıklık ve artış miktarı bireyin kondisyon programına uyumuna göre belirlenir.

Genel kural olarak; sıklık, yoğunluk ve süre aynı hafta içinde arttırılmamalıdır. Haftalık antrenman kapsamı %10 dan fazla arttırılmamalıdır. Hafta içinde antrenman süresinin 5-10 dakika kadar arttırılması iyi tolere edilmektedir. Aynı şekilde kuvvet ve aerobik kapasitenin %60 dan %80 aralığına bir aylık bir dönem içinde arttırılması da tolere edilebilmektedir. Yaşlı bireylere her dönem başında uyum sağlayabilmeleri için daha fazla zaman tanınmalıdır..

Sürdürme Dönemi

Bu dönem genellikle antrenman başlangıcından 5-6 ay sonra ya da birey belirlenen uygunluk hedeflerine ulaştıktan sonra başlar. Dönem için yeni amaçlar belirlenirken yapılacak yüklenmenin yoğunluğu, sıklığı ve süresi minimal kalori tüketimi için gerekli düzeyden düşük olmalıdır. Önceki dönemde kişi haftada 5 gün çalışabilir duruma erişenler bu dönemde haftada 3 gün salt kondisyonel özellikleri geliştirmeye yönelik çalışma yaparken, diğer günlerde de olanakları içerisinde ve sosyal içerikleri olan aktivitelere (kayak, tenis, yüzme gibi hoşlanacağı sportif aktiviteleri) katılabilirler..

4. UYGULAMA İÇİN GENEL ÖNERİLER

Antrenman ile anlamsız ve aşırı çabalama, zorlanmalar farklı şeylerdir. Aşırı çabalamalar hem gençler, hem de yaşlılar için tehlikelidir. Uygulamaları yorgun-bitkin düşmeden, kas ağırlarına sahip olmadan, sakinleşmiş olarak bitirmek, yaşlılarla yapılacak antrenman uygulamasını yönlendirecek ölçü olmalıdır(14).

Uygulama sırasında göz önünde bulundurulmasında yarar görülen bazı öneriler aşağıda sunulmuştur:

- 1- Uygulama sırasında kimseyle yarışmamak, güç gösterisine girmemek, hatta kendini test etmemek uyulacak en temel ilkedir.
- 2- Antrenmana başlarken aceleci olunmamalı, yaşlı birey kendi için rahat çalışma temposunu bulmalı ve korumalıdır. Bunun için ısınma ciddiye alınmalı ve uygun tempoyu yakalayabilmek için vücuda 10 –15 dakika süre tanınmalıdır.
- 3- Çalışma sırasında, özellikle yüklenmenin başlangıcında sık solumak ve kalp çarpıntısı normaldir. Ancak bu durum 2 – 3 dakikandan sonra hala belirgin olarak devam ediyorsa, bu yüklenme yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmeli ve gerekli azaltmalar yapılmalıdır.
- 4- Antrenman yapmak için günün en ideal zamanı sabahın erken saatleri ve akşam yatmadan öncedir. Sabah çalışmalarına yatakta yapılabilecek alıştırmalarla, özellikle germelerle başlanabilir. Yatmadan önceki hafif yüklenmeler ise vereceği yorgunlukla uykuyu kolaylaştırır.
- 5- Antrenmanın eğlenceli olması, katılımın istekli kılınması için uygulama sırasında yaratıcılığa dayalı düzenlemeler (alıştırmalarda değişiklik yapmak, müzikten yararlanmak gibi) yapılmalı, testlerle antrenmanın sağladığı gelişmeler bireylere gösterilmelidir.
- 6- Çalışma programları bir defter de tutulmalı, program değişiklikleri bu notlar göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Bu gözlem performanstaki gelişmeyi gösterdiği için motive edici bir değer ifade eder.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

KAYNAKLAR

1. Grosser-Brüggemann- Zintl: Leistungssteuerung in Training und Wettkampf. blv Sportwissen. München. 1996
2. James S., Skinner.; Exercise testing and exercise prescription for spesial cases. Theoretical basis and clinical application. *Sec. Ed. Willims and Wilkins.* 1993.
3. Frontera, W., Meredith, C., O'Reilly, K; Strength Conditioning in Older Men: skeletal Muskle Hypertrophy and Improved Funktion..*J.AppliedPhysiology.* 64 (3): 1998
3. ACSM Position Stand on Exercise and Physical Aktivity for Older Adults. *Med.Sci. Sports Exercise.* Vol.30, No.6, 1998.
4. Buskies,W. / Boeckh_Behrens,W.U. Gesundheitorientiertes Fitnesstraining. Band 1-2-3. Dr.Loges+Co. Winsen – Deutschland. 1995
5. Hollmann, W./ Hettinger, Th. : Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart – New-York. 1990.
6. Adam.K, J.W.Werschoshanskij : Modernes Krafttraining im Sport.erlag Bartels und Wernitz KG. Berlin- München-Frankfurt. 1975.
7. Heck,H. : Energiestoffwechsel und Medizinische Leistungsdiagnostik. Trainerakademie – Köln. 1996.
8. Roche Bilimsel Yayınları : Kardiyovasküler Risk Faktörleri. İstanbul. Tarihsiz.
9. Akgün, N.; Erzersiz ve Spor Fizyolojisi. 5.baskı, 1994.
10. Muratlı.S. Çocuk ve Spor. 2. Baskı. Ankara. 1997
11. Weineck J. Optimales Training 7. Auflage Erlangen 1990.
12. Özer.K. Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın-Dağıtım. Ankara 2001
13. Spirduso, W.W.; Physical Dimensions of Aging. *Human Kinetics.* 1995.
14. Kalyon,T.A. Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları. 1990.
15. ACSM. Exercise and Physical Activity for older Adult. Medicin and science in sport and exercise. Wilkins and Williams 1998
16. Evans.W.J. Exercise trainin guidelines for the elderly. Medicine and Science in Sport and Exercise .1998.
17. Feigenbaum,M.S./ Pollock, M.L. : Strength Training: Rationale for Current Guidelines for Adult Fitness Programs. The Physician and Sport Medicine .no.2. 1997.
18. Marieke.J.G ve ark. : Physical fitness related to age and physical activity in older persons. Medicin and science in sport and exercise. ACSM. 1998
19. Mechling H. Training im Alterssport. Verlag Karl Hofmann. Schorndorf. 1998.
20. Kathleen. M ve Ark. : Validity of 1 RM prediction Equatios for Older Adults. Journal of Strength and Conditioning, Reseaech. 13 (3). 1999.
21. Fiatarone, M.A. and Evans, WJ.. Exercise in the Oldest. *Top Geriatry. Rehabil.* 1990
22. Stephen R.Lord. ve ark. : Physical Activity Program for older Persons: Effect on Balance, Strength, Neuromuscular Control, and Reaction Time. Arch Phys Med Rehabil Vol 75 June 1994.
23. Ayçeman N. Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Detrining Etkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ak. Üni. Antalya. 2002
24. Gür.H./ Küçükoğlu.S. Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite . Bursa 1992
25. Backes.H.U. Sport im Alter. Sportmedizin - Deutschland 2002
26. Zorba .E. Herkes için Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara 1999
27. Shephard.D.R. / Astrand.P.O. IOC. Endurance in Sport. Wien. 1992



ANTRENMAN PROGRAMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN SAĞLIK SORUNLARI

Fusun Toraman

Akdeniz Üniversitesi, BESYO, Antalya

Fiziksel olarak aktif yaşam biçiminin, birçok kronik hastalığa karşı koruyucu rol oynadığı, düzenli egzersizin, koroner arter hastalığı(KAH) gelişimini önlediği ve miyokard infarktüsünden sonra mortaliteyi azalttığı bilinmektedir(1-5).

Sağlıklı olan bireylerde, egzersiz ve spor genellikle güvenlidir ve komplikasyon olasılığı düşüktür. Ancak, hastalık riski taşıyan ya da hasta olan bireylerde ve özellikle yaşlılarda, egzersiz planı yapılmadan önce yarar/risk oranı dikkate alınmalıdır. Bu nedenle egzersiz testi yapılacak ve antrenmana katılacak bireylerde, optimal yarar sağlanması ve riskin azaltılması için genel sağlık durumunun değerlendirilmesi gereklidir(5,6).

1948'de kabul edilen Dünya Sağlık Örgütü Anayasasında sağlık "yalnızca hastalıkların ya da sakatlıkların olmaması değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hali içinde bulunma durumu" olarak tanımlanmaktadır(7). Yaşlılarda sağlık ve fonksiyonel durum arasındaki ilişkiyi açıklayan ve Nagi tarafından geliştirilen modelde, hastalıkların, yetersizlik, fonksiyonel sınırlılık ve sonuçta özürllülüğe neden olduğu kabul edilmiştir(8).

Yaşlı bireylerde, "fiziksel sağlık kavramı"; a)Fiziksel durum, b)Fonksiyonel durum ve c)Subjektif sağlık durumu olmak üzere üç başlık altında incelenir. *Fiziksel durum*, yaşlıdaki sağlık sorunlarının sayısını gösterir(2). Yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan kronik hastalıklar, sayıca fazladır, çeşitlilik gösterir ve genellikle sinsi seyirlidir. Yaşlılarda sık rastlanan kronik sağlık sorunları; kalp ve damar hastalıkları, artrit, kanser, ortopedik yetersizlikler, bilişsel işlev bozuklukları, diyabet, görme ve işitme kaybı, osteoporoz ve genitoüriner hastalıklardır(2,9-11). *Fonksiyonel durum*, yaşlının öz bakım aktivitelerini; enstrumetal günlük yaşam aktivitelerini(GYA) ve isteğe bağlı aktivitelerini sürdürmesini engelleyen fiziksel durum derecesidir. Yaşlılardaki fiziksel durum ve özürllülük ile ilgili Türkiye'de yapılan ve huzurevlerinde yaşayan 1944 yaşlıyı kapsayan bir araştırmada, erkeklerin %71.8'nin ve bayanların %46.8'nin GYA'de bağımsız olduğu ve özürllülük oranının bayanlarda %33.2; erkeklerde %29.4 olduğu tespit edilmiştir(12). *Subjektif sağlık durumu*, yaşlının kendi sağlık durumuyla ilgili düşüncelerini yansıtır(2). Hastalık ve sağlık kavramlarına hekim ile hastanın bakış açıları birbirinden farklıdır. Sağlığın tanımını yaparken, bireylerin kendi sağlığını değerlendirmesine dayanan ve bireyi etkileyen sosyal, ekonomik, çevresel, psikolojik, mental ve işle ilgili tüm faktörlerin sağlığa etkisini yansıtan "algılanan sağlık kavramı" bilinmesi gereken önemli bir kavramdır(13).

Bu çalışmada, egzersiz testleri ve programını etkileyebilecek sağlık sorunları değerlendirilecektir. Sağlık değerlendirmesinin amaçları(6);

- Egzersize başlamadan önce, fiziksel uygunluk testlerinin güvenliğiyle ilgili bilgi sağlamak, bilinen hastalıklar ve KAH risk faktörlerini belirlemek,
- Gelişiminin önlenmesi olası kronik hastalıklara karşı uygun yaşam biçimi önerileri geliştirebilmek,
- Kişiyeye uygun egzersiz programı planlamak için gerekli özellikleri saptamak,
- Riski minimum ve yararı maksimum hale getirmektir.

*Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya

Egzersiz öncesi yapılacak sağlık değerlendirmesinin; kısa anket formlarından, ayrıntılı laboratuvar tekniklerine kadar çok geniş bir içeriği vardır. Ancak değerlendirme yapılırken, uygulanacak yöntemlerin ekonomik yükü ve değerlendirme için harcanacak zaman; bireyin yaş, cinsiyet ve algılanan sağlık durumu; testlerin ve programın uygulanması sırasında yer alacak personel ve kullanılacak malzemenin uygunluğuna özen gösterilmelidir(6).



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Yaşlı bireylerde, herhangi bir egzersiz programı öncesinde; güvenli egzersiz koşulları sağlanmalı, bireysel sağlık öyküsü alınmalı ve KAH risk faktörleri belirlenmelidir(6).

Egzersiz programına katılmak isteyen bireylerde öncelikle; a)Uygulama sırasında tıbbi denetim ve gözetim gerekliliği, b) Uygulamadan önce, olası kontrendikasyonları belirlemek için, ayrıntılı tıbbi değerlendirme gerekliliği, c)Uygulamadan önce ayrıntılı tıbbi değerlendirme ve uygulama sırasında tıbbi gözetim gerekmediğini belirlemek olmalıdır(6).

Aerobik, kuvvet, esneklik ya da bütün kondisyonel özelliklerin geliştirilmesinin hedeflendiği herhangi bir antrenman programına katılacak 50 yaşın üzerindeki tüm bireylerde kardiyovasküler tarama yapılması gerekliliğini belirten yazarlar varsa da(14), ACSM rehberinde; asemptomatik, görünüşte sağlıklı olan, ikiden az KAH risk faktörü taşıyan, 40 yaşın altındaki erkek ve 50 yaşın altındaki bayanların, yoğunluğu yüksek ($>60\text{maxVO}_2$) egzersiz programına katılmadan önce, tıbbi değerlendirme gerekmediği bildirilmiştir. Ayrıca, yaş veya KAH risk faktörü dikkate alınmaksızın, asemptomatik ve görünürde sağlıklı erkek ve bayanların, orta yoğunlukta($40-60\text{maxVO}_2$) yapılacak egzersiz programı öncesinde, hekim tarafından tıbbi değerlendirme yapılmasının gerekli olmadığı düşünülmektedir. Bu özelliklere sahip bireylerde, egzersiz öncesi, Fiziksel Aktivite Hazırlık Anketi (PAR-Q) uygulanabilir(6).

Egzersiz öncesi, sağlık taraması amacıyla kullanılan birçok anket olmasına karşın, duyarlılığı %100 ve özgüllüğü %80 olan PAR-Q, en çok kullanılan anket formudur. Kullanımı kolay ve uygulama süresi kısa olan, orginal PAR-Q; a) Kontrendikasyonları saptamakta özgüllüğünün az olması, b) Egzersiz elektrokardiyografisindeki abnormaliteleri saptama özgüllüğünün %80 ve duyarlılığının %35 olması, c) İki veya daha fazla major KAH risk faktörüne sahip kişileri belirlemedeki yetersizliği, d) Amacı orta yoğunlukta bir egzersiz programına katılmak olan, asemptomatik, ve sağlıklı görünen kişilerde, sadece yaş faktörü nedeniyle, tıbbi değerlendirme yapılması gerekliliği, e) Egzersiz güvenliğini etkileyebilecek ilaç kullanımını belirleme yetersizliği, f)Gebelik gibi, özel önem ve dikkat gerektiren durumları saptayamaması, f) Genel sağlık yaklaşımı yönünden, sedanter yaşam biçimi dışında olumsuz sağlık davranışlarını belirleyebilecek soruları kapsamaması nedeniyle modifiye edilmiştir(15). Egzersiz öncesi, tarama amacıyla uygulanacak ankete soru eklemek, anketi modifiye etmek, programı planlayan egzersiz liderinin sorumluluğundadır(6).

Ayrıca; yaşlı bireylerin fizyolojik kayıpları dikkate alınarak, egzersiz yapılacak ortamdaki hava ısı ve nemi, ışıklandırma, zemin özellikleri ayarlanmalı, kullanılacak test ve egzersiz materyali seçilmeli, tansiyon ve nabız takibi yapılmalı, sıvı gereksinimi karşılanmalı, gerektiğinde kullanılmak üzere zorunlu ilaçları ve malzemeleri içeren ecza dolabı bulundurulmalıdır.

Birçok KAH risk faktörü ve bazı kronik hastalıklar, bireylerin günlük yaşamdaki davranışları ile yakın ilişkilidir. PAR-Q, egzersiz güvenliğini belirlemek amacıyla geliştirildiği için, KAH ile ilişkili bütün risk faktörlerini sorgulamaz. Bu nedenle egzersiz programı öncesinde bireysel sağlık öyküsü, diğer KAH risk faktörleri ve egzersizle ilişkili ani ölüm riski ortaya çıkarabilecek durumlar değerlendirilmelidir(6,16).

Araştırmalar, egzersiz testi sırasında ya da hemen sonrasında ölüm riskinin ≤ 0.01 , akut Mİ gelişme riskinin ≤ 0.04 , hastaneye yatmayı gerektirecek komplikasyon riskinin ≤ 0.2 olduğunu gösterir(5,17-23). Submaksimal egzersiz testlerinde risk daha azdır. Yoğun egzersizlerde ise kalp damar komplikasyonları gelişme riski artar(5). Yoğun aktivitelere katılan erkeklerde; süresi 19 dak/hafta egzersizde yıllık ani ölüm riski 1/17.000, 20-139dak/hafta egzersizde 1/23.000 ve 140dak/hafta fazla süreli egzersizde 1/13.000'dir. Ani ölüm yaşlılarda gençlerden daha az, bayanlarda erkeklerden daha az sıklıkta görülen bir komplikasyondur(24). Komplikasyon olasılığının düşük olması nedeniyle, bazı klinisyenler egzersiz stres testlerini hekim dışındaki eğitilmiş bireylerin de yapabileceğini düşünürken(23), diğer bazı araştırmacılar egzersiz stres testleri sırasında hekim bulunmasının zorunlu olduğunu vurgular(24). Yeni geçirilmiş miyokard infarktüsü, anstabil angina, kontrol edilemeyen aritmi, 3.derece kalp bloğu ve akut kongestif kalp yetmezliğinde, egzersiz testi ve egzersiz kontrendikedir.

KAH; sık görülen, egzersiz sırasında ani ölümüne neden olabilen ve gelişiminde birçok risk faktörünün etken olduğu bir hastalıktır. Angina pectoris, Mİ, ani kardiyak ölüm ve kalp yetmezliği şeklinde ortaya çıkabilir. Primer olarak koroner, karotis, iliak, femoral arterler ve aortada yerleşir ve tıkalıcı lezyonlar yapar(6,16). KAH



nedeni çoğunlukla aterosklerozdur, ancak koroner vazospazm, emboli, trombüs, arterit, spontan veya travmatik koroner damar diseksiyonu, ya da koroner arterlerdeki doğumsal anomalilerden kaynaklanabilir(6). KAH tanısı; “belirtiler, bulgular, istirahat EKG, ve risk faktör analizi(BBER)” ile başlar. Eğer BBER değerlendirildiğinde pre-test olasılığı azsa, ileri tetkik yaptırmak gerekmez. Az-orta pretest olasılığında, risk derecesini belirlemek için egzersiz elektrokardiyografisinin(EKG) değerlendirmesi gereklidir(6). Özellikle orta yaştaki erkeklerde, egzersiz test sonucu negatif olmasına rağmen, antrenman sırasında %20 kardiyak sorun gelişme riski vardır ve rutin egzersiz testi sınırlı değer taşır (14,25).

Sol ventrikül fonksiyon bozukluğu(istirahatte ejeksiyon fraksiyonu $<40\%$), multipl Mİ, kronik kongestif kalp yetmezliği, anstabil angina öyküsü, kompleks disritmi varlığı, sol ana koroner arter veya üç damarı ilgilendiren angiografi bulguları varlığında; Egzersiz testinde; düşük tolerans($<4\text{MET}$), maksimal kalp atım hızı azlığı($<120\text{atım/dak}$), ciddi iskemi(ST depresyonu $>2\text{mm}$), düşük kalp hızı veya iş yükünde angina varlığı, sistolik kan basıncı yanıtında uygunsuzluk, kompleks disritmi varlığında ve belirlenen limitlerin üzerinde egzersiz yapılması halinde, akut kalp hastalığı gelişme riski artar(5).

Amerikan Kalp Birliğinin, genç sporcularda öldürücü kardiyovasküler hastalık taraması amacıyla geliştirdiği; a)Program öncesi bireysel tıbbi ve aile öyküsünün alınması, fizik muayene yapılması; b) Sağlık taramasının konuyla ilgili eğitim almış tıbbi profesyonel kişiler tarafından yapılması; c) Kalpteki yapısal abnormalitelerin tespiti için, kalp seslerinin ayakta ve yatarken dinlenmesi, d) Brakiyal arter kan basıncının otururken alınması şeklindeki uygulamalar, egzersiz yapacak yaşlı popülasyona da uyarlanabilir(26).

Egzersizle ilişkili Mİ yaklaşık %4-10 sıklıkta ve hiperlipidemik, obes, diyabetik olan, sigara içen ve fiziksel olarak inaktif kişilerde daha sık görülür(27,28). Göğüste rahatsızlık hissi ve beklenmeyen dispne gibi prodromal semptomlar, Mİ olasılığını akla getirirse de, semptomların değişken olması ve tablonun hızlı progresyonu nedeniyle her zaman dikkat çekmeyebilir (24).

Osteoartrit(OA), yaşam kalitesini etkileyen, yaşlılarda bağımlılığa yol açabilen bir hastalıktır ve eklem hareketlerinde ağrı, krepitasyon, sertlik ve hareket genişliğinde azalma ile karakterlidir. 65 yaş üzerindeki bireylerin yaklaşık %65’inde radyolojik OA bulguları vardır ve aynı yaştaki bireylerin 1/8’de klinik olarak OA tanısı konur. Obesite, fiziksel aktivite eksikliği ve sedanter yaşam OA gelişimini hızlandırıcı faktörlerdir(29). Eklemde kemik ankiloz, akut enflamasyon, yakın zamanda geçirilmiş ve iyileşmemiş kırık, lokal hematoma varlığında egzersiz yapılmaması uygundur(6).

Osteoporoz(OP), birim hacime düşen kemik kütlesinde azalma, kemiğin mikro yapısında bozulma sonucu kırılabilirliğin ve kırılma riskinin artması ile karakterli, mortalite ve morbiditesi yüksek metabolik bir kemik hastalığıdır. Yaşla ilgili kemik kütlesi kaybı yıllık ortalama %0.5-1’dir. OP’un ortaya çıkmasından önceki uzun subklinik devrede bireyin hiçbir yakınması yoktur. Genellikle ilk yakınma sırt ağrısıdır ve ağrı, kırığa bağlı olarak ortaya çıkar. Osteoporotik kırıkların klinik komplikasyonları; ağrı, deformite, postür değişiklikleri(vertebral kırıklarda), özürüllük hali(özellikle kalça ve el bilek kırıklarında), aktivitede azalmaya bağlı kondisyon kaybı, kişinin imajındaki değişiklikler ve buna bağlı ortaya çıkan depresyondur. Osteoporozda egzersiz, osteojenik uyarıcı olması nedeniyle gerek profilaksiste, gerekse tedavide önemli yer tutar. Hangi hastaya ne tür egzersizin ne kadar süre ile verileceğine dair bir standartizasyon yoktur. Yaş, hastalık süresi, hastalık öncesi yaşam şekli, kardiyovasküler problemler göz önüne alınarak, her hastaya ayrı bir egzersiz programı verilmesi yararlı olur. Uygun egzersiz programı ile sadece kemik kütlesinin artması değil sık düşme ve kırık riski sayısının azalması da olasıdır. Omurga ekstensorlarının güçlendirilmesi, postürün düzeltilmesi amacı ile egzersizler yanında rekreasyon faaliyetleri de önerilmektedir(30).

Kronik obstrüktif akciğer hastalıkları(KOAH), bronş içi hava akımında daimi bir tıkanma bulunan kronik bronşitli, astımlı ya da anatomik anfiyemli hastaların tanısında uluslararası kullanılmaya başlanmış bir deyimdir. Kronik bronşit, bronşlarda aşırı ölçüde mukus salgılanması ile özellik gösteren bir antitedir. Sık tekrarlayan öksürük ve balgam çıkarma en önemli belirtileridir. Astım fonksiyonel bir kavram olup trake ve bronşların çeşitli uyarılara karşı aşırı bir reaksiyon vermesi ile özellik gösteren ve havayollarının geniş çapta daralmasına bağlı olarak solunum güçlüğüne sebep olan bir hastalıktır. Akciğer anfiyemi anatomo-patolojik bir kavram olup, solunuma katılmayan terminal bronşiolün distalindeki hava boşluklarındaki anormal genişleme ve alveol duvarlarındaki harabiyet ile beraber görülen bir antitedir(31). 50’li yaşlarda kronik bronşit şeklinde başlayan KOAH, 70’li yaşlarda anfiyeme dönüşür. Yoğunluğu yüksek egzersiz programlarından sakınılması uygundur(8).



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Diabetes mellitus(DM), yaşlı bireylerde morbidite ve mortalitenin en önemli nedenlerinden biridir. Prevalans, yaş ile artmakta ve bazı toplumlarda 65 yaşın üzerinde %40'a ulaşmaktadır. Yaşlanma ile gelişen glukoz intoleransı, 65-74 yaş arasında %22.8'dir ve glukoz intoleransı olanların yaklaşık %2'sinde DM gelişir. Yaşlılarda glukoz intoleransı; kötü beslenme, fiziksel inaktivite, yaşsız vücut kütlesi-relatif insülin salınımı ve periferde insülin etkisinin azalmasına bağlı olarak gelişir ve insülin ile postprandiyal glukoz seviyesindeki artışla karakterlidir. Açlık kan şekeri değerleri ise çok fazla değişmez(30). Retinopatisi olan diyabetlilerde, ağırlık kaldırma, jogging, raket sporları, izometrik egzersizler ve başın aşırı hareketli olduğu aktiviteler; hipertansiyonu olanlarda yoğunluğu yüksek kuvvet çalışmaları yapılmamalıdır. Otonomik nöropatisi olanlarda, aerobik yüklenme yoğunluğu belirlemesinde Algılanan Zorluk Derecesi yönteminin kullanılması uygundur. Periferik nöropatisi olan diyabetlilerde travmaya neden olacak ve yoğun denge gerektirecek aktivitelerden kaçınılması gereklidir. Nefropatisi olanlarda tansiyonun yükselmesine neden olan aktiviteler yapılmamalıdır. Tip 1 diyabetli+kan glukoz düzeyi>250mg/dl ve idrarda keton olan, tip 2 diyabetli ve kan glukoz düzeyi >300mg/dl olan, proliferatif retinopati, mikroangiopati, ağır nöropati, nefropati ve kardiyovasküler hastalığı olan diyabetlilerde egzersiz kontrendikedir(6).

Hipertansiyon, sistolik kan basıncının $\geq$ 140mmHg, diyastolik kan basıncının $\geq$ 90mmHg üzerine çıkmasıdır ve kalp damar hastalıkları ile inme için risk faktörüdür. (30). Hipertansif bireylerin yoğun ağırlık kaldırmayı içeren kuvvet çalışmaları yapmaması uygundur. Yürüme, bisiklete binme gibi büyük kas gruplarının katıldığı orta yoğunlukta dinamik egzersizler yapılabilir(6).

Yaşla ilişkili bilişsel işlev bozukluk prevalansı, ilerleyen yaşla beraber artar. 65-74 yaşlar arasında %3, 75-84 yaşlar arasında %18.7, 85 yaş ve üzerinde %47'den fazladır. Bilişsel işlev bozukluğu sonucu, bellek kaybı, soyutlama, muhakeme, dil, praksi, hesaplama, vizospasyal yetiler gibi diğer mental yetelerde, kişilik ve içgöründe yıkım görülür. Bilişsel işlev bozukluğu olan yaşlılarda, eşlik eden diğer hastalıklar dikkate alınarak hazırlanan egzersiz programında, bireysel denetim ve gözetim gereklidir(8).

Sedanter olan ve düşük yoğunlukta antrenman programına katılan yaşlılarda %20 sıklıkta görülen ortopedik rahatsızlıklar, antrenman yoğunluğu arttırıldığı zaman %75'e yükselir(32). Yaşlı sporcularda, aşırı kullanım yaralanmalarının genç sporculara göre daha sık görülmesinin nedenleri, esnekliğin ve kas kütlesinin daha az olması, yük taşıyan eklemlerde degeneratif değişiklikler bulunmasıdır. Egzersiz programına yeni başlayan yaşlılarda, geç başlangıçlı kas ağrısının en önemli nedeni ekzantrik egzersizlerdir. Egzersizden 48 saat sonra hala devam eden ağrı, kas ya da tendon yaralanmasına bağlı olabilir. Yaşlı popülasyonda, eklem ağrısı ve effüzyonu sıktır. Enflamasyonun tüm bulguları saptandığında; artrit, enfeksiyon, kırık ya da tümör gibi bir neden araştırılmalıdır. Yaşlılardaki aşırı kullanım yaralanmalarının tipi ve kliniği gençlerde görülenlere benzer özelliktedir, ancak iyileşme süresi daha uzundur ve daha fazla sekel kalır (8).

Yaşın ilerlemesi, hastalık ya da özürüllük varlığı, egzersiz ve spor yapmayı engellemez. Her yaşta ve özellikteki birey için, genel sağlık durumu dikkate alınmak koşuluyla, amaca özgün egzersiz programı geliştirilebilir. Ancak, programı hazırlayacak ve egzersiz testleri yapacak bireylerin, sağlık değerlendirmesi konusunda yeterli ve uygun eğitimi alması ve programa katılan kişinin güvenliğini birincil hedef olarak belirlemesi gereklidir.

KAYNAKLAR

1. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and Physical activity for older adults. Physician and Sport Medicine, 27(11):115-142, 1999
2. Petrella RJ. Exercise for older patients with chronic disease. Physician and Sport Medicine 27(11): 79-102, 1999
3. Folsom AR., Arnett DK., Hutchinson RG., Liao F., Clegg LX., Cooper LS. Physical activity and incidence of coronary heart disease in middle-aged women and men. Med Sci Sports Exerc 29(7): 901-909, 1997
4. Burke GL., Arnold AM., Bild DE., Cushman M., Fried LP., Newman A., Nunn C., Robbins J. Factors with healthy aging: the cardiovascular health study. J Am Geriatr Soc 49(3): 254-62, 2001
5. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6th ed. Lippincott Williams and Wilkins. Baltimore.3-21, 2000
6. ACSM's Resource Manual for guidelines for exercise testing and prescription. 3rd ed. Roitman JL(ed). Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia. 225—230,239-245, 267-274, 516-520, 341-346, 275-280, 1998

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



7. Dedeoğlu N. Uluslararası sağlık çalışmalarının tarihçesi, Dünya Sağlık Örgütü ve Türkiye. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırma ve İnceleme Yayını No:1, Antalya, 1988
8. Geriatric Physical Therapy. Guccione AA(ed). Mosby Co. St Louis. 113-122, 150-160, 236-237, 52,253-254,467-468, 216, 2000
9. Guralnik JM., LaCroix AZ., Everett DF., Kovar MG. Aging in the eighties: The prevalence of comorbidity and its association with disability. Advance Data, National Center for Health Statistics, 170, 1-8, 1989
10. WHO Regional Office for Europe Copenhagen. Protecting the health of the elderly.39-40, 1983
11. Spirduso WW. Physical dimensions of aging. Human Kinetics 1995.
12. Arslan Ş., Kutsal YG. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı ve TTB Yay, 2000
13. Gökkoca Z. Antalya kent merkezinde yaşayan yaşlılarda yetiyitimi sıklığı ve ilişkili faktörler. Uzmanlık tezi. Antalya, 2001
14. Noakes TD. Sudden death and exercise. In: Encyclopedia of Sport Medicine and Science. TD Fahey(Ed). Internet Society for Sport Science:<http://sports.org/8/Nov/1998>
15. Cardinal BJ., Esters J., Cardinal M. Evaluation of the revised physical activity readiness questionnaire in older adults. Med Sci Sports Exerc 28(4): 468-472, 1996
16. Kannel WB. Epidemiologic insights into atherosclerotic cardiovascular disease from the Framingham study. Pollock ML., Schmidt DH(eds). In: Heart disease and rehabilitation. 3rd ed. Human Kinetics. Champaign. 1995., 3-16
17. Rochmis P., Blackburn H. Exercise tests: a survey of procedures, safety, and litigation experience in approximately 170.000 tests. JAMA 217(8):1061-1066, 1971
18. Irving JB., Bruce RA. Exertional hypotension and postexertional ventricular fibrillation in stress testing. Am J Cardiol 39(6):849-851, 1977
19. McHenry PL. Risks of graded exercise testing. Am J Cardiol 39(6): 935-937, 1977
20. Atterhöf JH., Johnsson B., Samuelsson R. Exercise testing:a prospective study of complication rates. Am Heart J 98(5):572-579, 1979
21. Stuart RJ., Ellestad MH. National survey of exercise testing facilities. Chest 77(1):94-97, 1980
22. Gibbons L., Blair SN., Kohl HW., et al. The safety of maximal exercise testing. Circulation 80(4): 846-852, 1989
23. Knight JA., Laubach CA., Butcher RJ., et al. Supervision of clinical exercise testing by exercise physiologists. Am J Cardiol 75(5):390-391, 1995
24. Thompson PD. Cardiovascular risks of exercise:Avoiding sudden death and myocardial infarction. Physician and Sport Med 29(4): 2001
25. Siscovick DS. Ekelund LG., Johnson JL., Truong Y., Adler A. Sensitivity of exercise electrocardiography for acute cardiac events during moderate and strenuous physical activity. Arch Int Med 151, 325-330, 1991
26. American Heart Association. Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: a statement for health professionals by the committee on exercise and cardiac rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association(position statement). Circulation 86,340-344, 1992
27. Giri S., Thompson PD., Kiernan FJ., et al. Clinical and angiographic characteristics of exertion-related acute myocardial infarction. JAMA 282(18).1731-1736, 1999
28. Mittleman MA., Maclure M., Toftler GH., et al. Triggering of acute myocardial infarction by heavy exertion: protection against triggering by regular exercise. N Engl Med 329(23):1677-1683, 1993
29. Mankin HJ. Clinical features of osteoarthritis. In: Textbook of Rheumatology. 4th ed. Vol 2. Kelley WN., Harris ED., Ruddy S., Sledge CB.(Eds), W.B.Saunders Comp, Philadelphia, 1374-1384, 1993
30. Geriatri 1. Kutsal YG., Çakmakçı M., Ünal S. (eds). Hekimler Yayın Birliği. Ankara, 264-274, 276-291, 396-413, 640-650, 1997
31. Baykal Y. Kronik obstrüktif akciğer hastalığı üzerinde epidemiyolojik bir araştırma. Doçentlik tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği, Ankara, 1975
32. Brown M. Physical and orthopedic limitations to exercise in the elderly. In: Buckwalter JA., Goldberg VM., Woo SLY(eds):Musculoskeletal Soft-Tissue Aging:Impact on mobility. Rosemont, IL, American Academy of Orthopedic Surgeons, 1992



YAŞLILARDA SPORUN FİZYOLOJİK FONKSİYON KAYBINA ETKİSİ

Hakan Yaman

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği AD, Aile Hekimliği Uzmanı, Isparta

Yaklaşık 2400 önce Hipokrat "...genel olarak konuşacak olursak, beden ılımlı miktarlarda kullanılıp ve alışık olduğu biçimde çalıştırılırsa, sağlığa kavuşur, iyi gelişir ve **daha yavaş yaşlanır**; ancak beden kullanılıp, atıl bırakılırsa hastalanır, büyümesi sorunlu olur ve **daha hızlı yaşlanır**..." demiştir (1). Bu düşünce günümüzde de değişmemiştir ve bu bilgeliğin sırrına günümüzde erişilmeye çalışılmaktadır.

Sanayileşmiş ülkelerde insan ömrünün süresi uzamıştır. Sadece geçen yüzyılda insanın doğuştan itibaren özellikle yaşam beklentisi 25 yıldan daha fazla uzamıştır. Artık, azalan doğum oranları nedeniyle de 80 yaş üstündeki nüfus, nüfus piramidinde gözle görülür bir artış sergilemiştir (2). Ülkemizde 1955-1960 yılları arasındaki beklenen yaşam süreleri 44.61 yıl iken, 1998 yılında 69.00 yıla çıkmıştır (3). Özellikle, sağlık hizmetlerindeki gelişmeler insan ömrünü uzatmışlardır. Ancak insanların ömürleri uzadıkça, bilinen ya da bilinmeyen toksik ajanlara maruziyetleri artmaktadır. Böylece yaşlılıkla beraber başka sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır (2).

İnsanların çevre ve sağlık koşulları düzeltilse de kişinin, yaşam süresine ilişkin genetik potansiyelini aşması mümkün değildir. Ancak uygun diyet ve hijyen, yaşam koşulları ve çevre koşulları kişilerin enerji kapasitelerinin erkenden tükenmesini ve biyoenerjetik zayıflamanın oluşmasını engelleyecektir. Böylece kişide var olan herediter gen defektlerinin (Parkinson hastalığı, tip 2 diyabet, mitokondrial miyopatiler gibi) erkenden devreye girmesini de önlemenin mümkün olduğu ileri sürülmektedir (4).

Yaşlanma farklı biçimlerde açıklanmaktadır. Holloszy ve ark. (5) yaşlanmayı birincil ve ikincil yaşlanma biçiminde sınıflamaktadır. Birincil yaşlanma, içsel (intrensek) nedenlere bağlı yapı ve işlevlerde ilerleyen bozulma olarak ifade edilmektedir (Örn. proteinlerin çaprazlanma (cross-linking) yapması, postmitotik hücrelerde kayıp ve somatik mutasyonlar gibi "normal yaşlanma" süreci). İkincil yaşlanma ise hastalık, yaralanma, çevre ve yaşam biçimde bağlı yapısal ve işlevsel hasarların birikimi olarak tanımlanmaktadır. Nedeni ne olursa olsun, bu süreçteki ilerleyici yapısal ve işlevsel kayıplar, stresle başa çıkma mekanizmalarının zayıflamasına, kronik hastalık riskini artmasına ve ölüm olasılığının artmasına neden olmaktadır (6).

İnsanın yaşam süresine ilişkin potansiyel genetik olarak belirlenmiş olsa da, çocuk çağında ve genç erişkinlik çağında hayati organların (beyin, kas, kemik, damarlar gibi) uygun biçimde büyüyüp, gelişmeleri; ilerideki yaşamda destekleyici rezervler yaratacaktır. Böylece çocuklukta uygun yağ asidi tüketimi ya da bilişsel maruziyetler, kalsiyum alımı ve bedensel etkinliğin; ileri yaşlarda katkısı olacaktır. İleri yaşlarda ise hasarların azaltılması (enfeksiyonlar ve toksinler), hasarların önlenmesi (antioksidant kullanımı) ya da kullanmamaya bağlı kayıpları azaltmak (bedensel ve zihinsel etkinliği sürdürmek) yararlı olacaktır (7).

Diğer koruyucu önlemler yanı sıra birçok ülke ve Dünya Sağlık Örgütü, bedensel etkinliğin yaşam niteliğini artırmada, birincil korumada yararları nedeniyle sağlık hedefleri arasına sokmuşlardır (8). Yaşlılarda bedensel etkinlik ve yüklenmelere ilişkin Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin (ACSM) önerileri bulunmaktadır (9).

Yaşlılıkta Fizyolojik Değişiklikler

Ergenlik çağından itibaren başlayan yaşlanma, ömür boyu süren bir süreçtir. Yaşlanma ile birlikte organ sistemlerinde meydana gelen değişiklikler, genellikle normal koşullar altında beden işlevleri üzerine etkili olmayıp, daha çok sistemlerin yedek kapasiteleri azaltmaktadır. Yaşlanma sürecinden birçok organ sistemi etkilenmektedir. Örneğin, **boşaltım sisteminde** böbrek kütlelerinde kayıp, glomerüler kayıp, kreatin klirensinde düşme, etkin böbrek plazma akımında azalma, böbreklerin idrar konsantrasyonu yeteneklerinde azalma, plazma renin ve aldosteron düzeylerinde azalma, tübüllerin salgılama ve geri emilim kapasitesinde azalma, mesane kapasitesinde azalma; **gastrointestinal sisteminde** özefagus hareket bozuklukları, mide mukozasında atrofi,



mide boşlomasında gecikme, intrensek faktöre salgısında azalma, kolon duvarı kaslarında kalınlaşma, karaciğerde küçülme, karaciğer kolesterol sentezinde artma ve safra asidi sentezinde azalma, pankreastan amilaz ve tripsin salgısında azalma; **hipotalamo pituiter endokrin ekseninde** değişiklikler; **solunum sisteminde** rezidüel hacimde artış ile alveollerin yüzey alanındaki ve kanın oksijenlenmesinde azalma, ventilasyon perfüzyon eşitliğinde azalma, elastin ve kolajenlerde çapraz bağların oluşmasıyla akciğer elastisitesinde azalma, ekspiryumda alt solunum yollarında daha erken kapanma ve kapanma hacminde artma, küçük solunum yolları çaplarında azalma, göğüs kafesi kompliyansında azalma, akciğer silyer hareket ve bakişıklığında azalma; ve **deride** epidermis hücrelerinin mitotik bölünmesinde giderek azalma nedeniyle epidermiste incelme, melanosit sayısında azalma, kıl foliküllerinde pigmentasyon azalması, dermiste bulunan kolajen liflerinin kalınlaşmasına bağıli deride kırışıklıklarında artma olur (7,10). Diğere önemli değışiklik ise beyin, merkezi sinir sistemi ve periferik sinirlerdeki değışikliklerdir. 20-96 yaşlar arasında beyin ağırlığı %7-11 oranında azalır. Beyinde 10-12 milyar nöron olduğı tahmin edilmektedir ve her gün bu miktardan yaklaşık 100 000 nöron eksilmektedir (11).

Sporun etkili olabileceğı yaşlılığa bağıli değışiklikler ise kalp damar sistemi, kas ve kemikler ve psikolojik duruma ilişkin değışikliklerdir (9).

Kalp damar sisteminde yaşlanmayla beraber kardiyak miyositlerin boyutları büyür ve buna bağıli olarak sol ventrikül duvarı ile interventriküler septumda kalınlaşma olur. Büyük damarların (aorta, pulmoner arter ve karotid arter) kompliyansı azalır, damar kalınlığında artış olur, küçük damarlarda da benzer değışiklikler olur. Arterlerin sertleşmesine bağıli olarak sistolik basınç ve nabız basıncında artış olur. Diyastolik basınçta değışiklik olmaz (periferik vasküler direnç artışına bağıli olarak). Sol ventrikül yükünün artmasına bağıli sol ventrikül duvarında kalınlaşma olur. Sinoatriyal düğüm etrafında yağ birikmesine bağıli pacemaker hücre sayısı azalır. Kalbin iskelet sisteminde kalsifikasyon olur ve ileti bozuklukları gelişir. Yaşlılardaki kalp damar değışiklikleri özellikle yüklenme altında belirgindir (7,10).

Makimum yüklenmelerde, doruk oksijen tüketimi (VO₂maks) 25 yaşından itibaren her 10 yılda %5-15 azalmaktadır. Bu azalmaya kalp debisinin azalması ve doruk arteriyovenöz O₂ farkının artması neden olmaktadır (12). Doruk kalp atım sayısı her on yılda 6-10 atım/dk. azalır ve yaşa bağıli kalp debisinin azalmasından sorumludur (9). Atım hacmindeki artışı sağlayabilmek için için ise Frank-Starling mekanizmalarından fazlasıyla yararlanılmaktadır (12). Yaşlılarda erken diyastolik dolma olasılıkla kalbin kompliyans düşüklüğüne bağıli düşüktür (13). Bu nedenle kalp debisi yaşlılarda ağırlıklı olarak geç atriyal diyastolik dolum ile sağlanmaktadır (12). Doruk yüklenmeler sırasında sistol sonu hacim de yaşlılarda daha fazla kullanılmaktadır (14). Doruk yüklenmelerde yaşlıların sol ventriküler kontraktilesi de azalmıştır. Ayrıca sistolik kan basıncı ve periferik vasküler direnç de artar. Doruk yüklenmelerde, yaşlı kadınlar daha düşük sistolik kan basıncı, kalp, diyastol sonu ve atım hacmi değerlerine ve daha yüksek damar direncine sahiptirler (12).

Submaksimal yüklenmelerde, yaşlı ve genç arası kalp damar yanıtlar arasında fark silik ya da yoktur (9). Kalp atım sayıları göreceli olarak aynı çalışma hızında (aynı maksVO₂ yüzdesinde) yaşlılarda daha düşüktür, ancak mutlak çalışma hızında (eşdeğer yürüme hızı, kuvvet miktarı vb.) kalp hızları eşit miktarda artmaktadır (12,13). Buna bağıli olarak yaşlılarda kalp debisi göreceli olarak aynı yüklenme miktarında daha düşük ve aynı mutlak yüklenme miktarında biraz düşük ya da eşittir, ancak arteriyovenöz fark daha fazladır (14). Atım hacmi göreceli ve mutlak olarak eşit yüklenmelerde yaşlılarda daha düşük, kan basınçları daha yüksek ve periferik damar direnci daha yüksek bulunmuştur (12).

Kas kütlesinin kaybı (sarkopeni) yaşla birlikte gerçekleşen bir süreçtir. Yaşla birlikte kas kütlesi azalırken, kas içi yağ dokusu artmaktadır. Bu değışiklikler özellikle kadınlarda daha fazla olmaktadır (9). Kas liflerinde de sayıca azalma olmaktadır. Özellikle tip 2 kas liflerinin özgül atrofişi söz konusudur(15). 70 yaşından sonra kas kaybının daha dramatik bir biçimde gerçekleştiğı düşünülmektedir. Kas kütlesinin azalmasına bağıli yaşla birlikte kuvvet kaybı olmaktadır (9). Kas kütlesi bedende enerji tüketimini de belirlemektedir. Enerji tüketimi 30-80 yaşları arasında %15 oranında azalmaktadır. Bu da bazal metabolizmanın yavaşlamasına neden olmaktadır (16). Bazal metabolizma hızının yavaşlamasıyla beden ağırlığı ve özellikle beden yağının artışı söz konusu olmaktadır (17). **Kemikler** yaşlanmayla beraber osteoporoza uğrar ve yaşlılarda kemik kırılmalarının birincil nedenleri arasında bulunmaktadır. Özellikle 30 yaşından sonra kemik kütlesinde azalmalar olmakta ve



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

kadınlarda menapozdan sonra ivmelenmektedir (18). Osteoporoz kemiklerin yeterince kullanılmamasına bağlı geliştiği gibi, endojen ve eksojen nedenlere bağlı da olmaktadır (5,6).

Yaşlanmayla beraber yapısal değişiklikler yanı sıra işlevsel değişiklikler de olmaktadır. Örneğin, postüral stabilitede de ve esneklikte de kayıplar olmaktadır.

Postüral stabilite ayakta dururken ya da hareket halindeyken dengeyi koruma ve düşmeme biçiminde tanımlanabilir (9). Bu yeti motor, duyuşsal ve daha yüksek (bazal gangliyon, serebellum, algısal sistem gibi) sistemlerin etkisi altındadır. Vestibüler, görsel ve somatosensöryal sistemlerde yaşlanmayla beraber değişiklikler olmaktadır ve postür denetim merkezine uygun bilgi aktarımı engellenmektedir (9).

Esneklik bir ya da birden fazla eklemin hareket açıklığını ifade eder ve ilgili anatomik bölgenin işlevini belirler. Yaşlanmayla birlikte kolajen yapısında değişiklikler olmakta (kolajen liflerin kristalinitesinin artması) ve kolajen liflerinin çapı da artmaktadır. Böylece bağ ve kirişlerin esneklikleri azalmaktadır. İnsanların esnekliklerinde azalma 20'li yaşların ortalarından itibaren başlar ve ömür boyu sürer. Yetmiş yaşına varılınca esnekliğin %25-30'u kaybolmuş olur (19).

Yaşlanmayla beraber ruhsal işlevlerde de değişiklikler olur. Bu alana ilişkin birçok araştırma yapılmasına rağmen, temelde spordan yarar gören üç temel ruhsal işlev üzerinde durulacaktır: bilişsel işlevler, depresyon ve denetim ya da kendi kendine yetme (self-efficacy) algısı. **Bilişsel işlevlerin** kaybının yaşlanmayla beraber arttığı ve geri dönüşümsüz olduğu, hatta bireyler arasında genetik bir yatkınlığın olduğu da bildirilmektedir (4). **Depresyon** yaşlılarda yaygın olan bir duygudurum bozukluğudur ve yaşlılar arasındaki intihar oranının yüksekliği de dikkat çekicidir (9,20). Bedensel, duyuşsal ve bilişsel kayıpla beraber yaşlılarda denetim algısında azalma olmaktadır. Denetim algısının azalması ise yaşlılarda kendine güven ve kendini yeterli hissetme duygularının azalmasını beraberinde getirmektedir (21).

Yaşlanmaya Bağlı Değişikliklere Sporun Yararları

Kalp damar sistemine dayanıklılık çalışmalarının olumlu etkileri bilinmektedir. Uzamış dayanıklılık antrenmanlarıyla yaşlılarda gençler kadar, %10-30 oranında maksVO₂ artışlarının sağlandığı bildirilmektedir. Ancak dayanıklılık çalışmalarının yararlı olması için yüklenme şiddetinin hafif düzeyden fazla olması gerekmektedir (22). Yaşlılarda antrenmana bağlı maksVO₂'deki artış doruk arteriyovenöz O₂ farkının genişlemesine bağlanırken, özellikle erkeklerde merkezi kalp damar uyumunun da gerçekleştiği düşünülmektedir (23). Antrene yaşlılar Frank-Starling mekanizması aracılığıyla diyastol sonu hacmini artırarak doruk atım hacmini, doruk kalp debisini ve maksVO₂'yi artırırken, gençlerde bunlara ek olarak genişlemiş plazma ve total kan hacmi yardımcı olmaktadır (24). Yaşlılarda antrenmana bağlı dinlenme ve yüklenmenin diyastolik dolumda da artışa neden olabileceği bildirilmektedir (14,25). Bazı çalışmalarda antrenmana bağlı inotropik etki artışının da doruk atım hacmini artırdığı gösterilmiştir (15,23). Ayrıca dayanıklılık sporcularında damar sertliğinin de az olduğu bildirilmektedir. Böylece "afterload"un azalmasına bağlı doruk atım hacminin artması söz konusu olur (26). Kadınların erkekler kadar spora bağlı uyum geliştiremediklerine ve verim artışının ancak geliştirebildikleri arteriyovenöz farka bağlı olduğu ileri sürülse de, uzamış ve yoğun antrenmanlarla erkeklere benzer merkezi uyumun gerçekleşebileceğine ilişkin kanıtlar bulunmuştur (9). Mevcut antrenman uyumunu korumak için yüksek yoğunluktaki antrenmanların sürdürülmesinin gerekli olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (25). Ancak bir çalışmada 70 yaşından sonra maksVO₂ azalmasında spor yapan ile yapmayan bireyler arasında fark bulunamamıştır (27).

Ağırlıklı olarak kas kaybına bağlı kuvvet kaybı olmaktadır. Kuvvet kaybı yaşlı insanların günlük yaşam etkinliklerini önemli ölçüde etkilemektedir. Örneğin, tercih edilen yürüme hızı ile kas kuvveti arasında ilişki bulunmuştur (28). Dolayısıyla bacak kas kuvvetinin, yaşlıların günlük yaşam etkinliğine ve işlevsel kapasitelerine ilişkin yararlı bir belirteç olabileceğine inanılmaktadır. Kas kütlelerinin kaybı bazal metabolizmayı yavaşlattığı gibi, kemik yoğunluğunda, insülin duyarlılığında ve aerobik kapasitede de azalmalara neden olmaktadır (29). Bu nedenle yaşlıların bağımsızlığını artırmak ve yaşlılığa bağlı kronik hastalıkları azaltmak için kas kütlelerinin ve kuvvetinin artırılması önerilmektedir (30).

Kuvvet antrenmanında zaman içerisinde, ilerleyici bir biçimde 1 doruk tekrarının (1-RM) %60-100 yapılmak koşuluyla uyum gelişmesi beklenmektedir (9). Kuvvet çalışmaları kas hücrelerinin boyutunun büyümesine ve dolayısıyla kas içindeki proteinin artmasına neden olmaktadır (9). Yaşlılara gençlere benzer



yoğunlukta kuvvet çalışmaları yaptırıldığı taktirde aynı ya da daha yüksek düzeyde kuvvet artımı olduğu gösterilmiştir. Üç dört ay gibi kısa bir sürede 2-3 misli kuvvet artımı elde etmek mümkündür (31). Şiddetli kuvvet antrenmanları yaşlılarda anabolizan etkilere neden olabilir. Bu nedenle kuvvet çalışmalarında bulunan yaşlıların yeterince protein almasına dikkat edilmelidir (9). Kaldı ki birçok yaşlının önerilen 1.0-1.25 gr/kg/gün miktarının altında protein aldıkları tespit edilmiştir. Yetersiz protein alımı da hareketsizlik yanı sıra diğer bir sarkopeni nedenidir (32). Kuvvet çalışmaları aşırı kilosu olan kişilerde, bazal metabolizmalarını artırarak, zayıflamalarında yardımcı olabilir (33). Diğer olumlu etkisi ise insülin etkinliğini artırıyor olmasıdır (29). Düzenli yapılan kuvvet çalışmaları yaşa bağımlı kemik doku kaybını azaltıp, kemik mineral yoğunluğu ve total beden mineral içeriğini korur ya da artırır (34). Kemik yapısına doğrudan etkisinin yanı sıra kuvvet, denge ve bedensel etkinlik düzeyini artırıp, osteoporoza bağlı kırıkları engeller (35).

Kuvvet çalışmaları ile postüral stabilitenin korunmasının düşmeyi engelleyebileceğini düşünülmektedir. Ancak düşmeler birçok nedene (örn. ilaç, görme, bazı postrual hipotansiyon, bilişsel düzeye azalma vb.) bağlı olduğu için, tek başına postüral stabilizeye müdahale edip düşmeler engellenemeyebilir (36). Ancak bazı çalışmalar sporsal alıştırma programlarına katılan kişilerde düşmenin azaldığını bildirmişlerdir (37). Dengeye ilişkin testlerin yürüme, dans, kuvvet çalışmaları, Tai Chi ve esnetme çalışması sonrası iyileştiği bildirilmiştir (9).

Yaşla birlikte yumuşak dokunun **esnekliği** azalmaktadır. Esnekliğin artırılması ile kas ve bağ dokusunun doku özellikleri iyileştirilebilir, eklem ağrısı azaltılabilir ve kasların çalışma özellikleri değiştirilebilir (9). Esneklik araştırmalarında ile bazı metodolojik sıkıntılar bulunsa da, bazı çalışmalarda düzenli alışırmalarla beraber yaşlı katılımcıların eklem esnekliklerinin artığı bildirilmiştir. Belirli esnek olmayan bölgelerin esnekliğin artmasının günlük yaşam etkinliklerini olumlu anlamda etkilediği ileri sürülmüştür (39).

Bedensel etkinliğin **bilişsel işlev** üzerine etkilerine dair birçok çalışma yapılmıştır (9). Longitudinal çalışmaların çoğunda nöropsikolojik işlevlerde orta düzeyde gelişme bildirilmiştir (40). Aynı kronolojik yaşlarda bulunan yaşlılardan dinç olanların bilişsel bilgiyi, dinç olmayanlara göre daha kolay işleyebildiklerine dair kanıtlar bulunmaktadır. Bedensel dinçliğe ilişkin etkiler daha çok hızlı ve eforlu bilişsel süreçlerde belirgindir. Kişilerin hızlarını kendi ayarladığı ve otomatik süreçlerde daha az belirgindir. Dinç insanların bazı bilişsel işlevleri dinç olmayanlara göre daha iyi yerine getirebilmelerinin, beyin dolaşımının artmış olmasına, nöron rejenerasyonuna ve/ya da nörotransmitter sentezi ve yıkımına bağlı olduğu düşünülmektedir (40).

Bedensel etkinliğin **depresyona** etkilerine ilişkin çalışmalarda da yöntemsel sıkıntılar dile getirilmektedir (9). Ancak 65 yaş üstü insanlarda yapılan ve 10 yıl süren bir longitudinal çalışmada günlük yürüme ile depresyon yakınmaları arasında ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Sedanter yaşam tarzından düşük düzeyde hareketli bir yaşam tarzına geçildiğinde bile depresif yakınmalarda azalma tespit edilebileceği iddia edilmiştir (41). Bundan öte, tek bir yüklenme seansı ile sporun antidepresan etkisinin ortaya çıktığını bildiren bir metanaliz çalışması bulunmaktadır, ancak bu çalışma 55 yaş ve daha gençleri kapsadığı için, daha yaşlıları geçerli olmayabilir (42).

Denetim algısı hem bedensel etkinlik için gereklidir, hem de bedensel etkinliğin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Denetim algısı etkinlik beklentisi olarak da ifade edilmektedir. Etkinlik beklentisi Bandura'nın sosyal bilişsel kuramının temel bileşenidir. Etkinlik beklentisi yaşlılarda bedensel etkinliği etkilediği gibi, bedensel etkinlikten de etkilenir (43). Örn., etkinlik artırıcı tedavi ile spora katılımın sağlandığı bir randomize kontrollü çalışmada, tedavi alanlarda etkinlik artışında %12'lik artış gözlenmiştir (44). Etkinlik beklentisi bedensel-etkinliğe katılım ilişkisi özellikle hastalıklı popülasyonlarda daha güçlüdür ve doğrudan spora bağlı gelişen fizyolojik parametreleri etkilemektedir (9). Hatta kronik obstrüktif akciğer hastalığı olanlarda yaşamda kalmaya ilişkin bir prediktör olmaktadır (45). Etkinlik beklentisi, düşmelerin ve işlevsel kaybın azalmasını öngörmektedir (46).

Sonuç

Düzenli sporsal alışırmalarda bulunmak, yaşlılığa bağlı fizyolojik işlev kaybını azaltmaya ya da önlemeye yaramaktadır. Yaşlıların dayanıklılık ve kuvvet çalışmalarına uyum sağlayabileceklerine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır. Dayanıklılık antrenmanı kalp damar sistemi işlevlerinin belirli boyutlarını geliştirebilmektedir. Kuvvet çalışmaları yaşa bağlı kas ve kuvvet kayıplarını engellemektedir. Bu etkinliklerin tamamı yaşlı bireylerin işlevsel kapasitelerini geliştirmektedir ve yaşam kalitesini artırmaktadır (47).



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Kaynaklar:

1. Van Camp SP, Boyer JL. Exercise guidelines for the elderly (part2 of 2). Phys Sportsmed 1989;17(5):83-88.
2. Butler RN. Population aging and health. BMJ 1997;315:1082-1084.
3. Hamzaoglu O, Kiliç B. Türkiye Sağlık İstatistikleri-2000. Ankara: Türk Tabipleri Birliği. 2000.
4. Mann DMA. Molecular biology's impact on our understanding of aging. BMJ 1997;315:1078-1081.
5. Holloszy JO, Spina RJ, Kohrt WM. Health benefits of exercise in the elderly. In: Sato Y, Poortman J, Hashimoto I, Oshida Y, eds. Integration of medical and sports sciences. Med Sports Sci. Basel:Karger.1992,(37),p:91-108.
6. Khaw K-T. Healthy aging. BMJ 1997;315:1090-1096.
7. Weineck J. Sportbiologie. Balingen: Perimed-Spitta.1996.
8. Yaman H. Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Sporun Sağlığı Koruyucu Bir Yöntem Olarak Kullanımı. Dirim,1999;11-12:358-365.
9. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. Med Sci Sport Exerc 1998;30(6) : 992-1008.
10. Dikmenoğlu N. Fizyolojik değişiklikler. İçinde: Gökçe-Kutsal Y, Çakmakçı M, Ünal S, ed. Geriatri-1. Ankara:HYB.1997.s:22-35.
11. Gür H, Küçüköğlu S. Yaşlılık ve fiziksel aktivite. Bursa:Roche Yayınları. 1992.
12. Ogawa T, Spina R, Martin W III, Kohrt W, Schechtman K, Holloszy J, Ehsani A. Effects of aging, sex and physical training on cardiovascular responses to exercise. Circulation 1992;86:494-503.
13. Pollock ML, Lowenthal DT, Graves JE, Carroll JF. The elderly and endurance training. In: Shephard RJ, Astrand PO, eds. Endurance in Sport. London: Blackwell Scientific Publications. 1992.pp.390-406.
14. Stratton J, Levy W, Cerqueira M, Schwartz R, Abbrass I. Cardiovascular responses to exercise effects of aging and exercise training in healthy men. Circulation 1994; 89:1648-1655.
15. Grabiner MD, Enoka RM. Changes in movement capabilities with aging. In: Holloszy JO, ed. Exercise and sport sciences reviews, Vol 23. Baltimore:Williams and Wilkins. 1995.pp.65-104.
16. Warburton DER, Gledhill N, Quinney A. The effects of changes in musculoskeletal fitness and health. Can J Appl Physiol 2001;26(2):161-216.
17. Roberts SB, Young VR, Fuss P, Heyman MB, Fiatarone MA, Dallal GE, Cortiella J, Evans W J. What are the dietary energy needs of adults? Int J Obes 1992; 16:969-976.
18. Powers SK, Howley ET. Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance. 3th Ed. Boston:McGraw-Hill.1996.
19. van Norman KA. Exercise programming for older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.1995.
20. O'Connor PJ, Aenchenbacher LE, Dishman RK. Physical activity and depression in the elderly. J Aging Phys Activ 1993; 1:34-58.
21. Wolinsky F D, Stump TE. Age and the sense of control among older adults. J Gerontol 1996; 51:S217-S220.
22. Seals D, Hagberg J, Hurley B, Ehsani A, Holloszy J. Endurance training in older men and women: I-cardiovascular responses to exercise. J Appl Physiol 1984;57:1024-1029.
23. Schulman S, Fleg J, Goldberg A, Busby-Whitehead J, Hagberg J, O'Connor F, Gerstenblith G, Becker L, Katznel L, Lakatta L, Lakatta E. Continuum of cardiovascular performance across a broad range of fitness levels in healthy older men. Circulation 1994; 94:359-367.
24. Carroll J, Convertino V, Wood C, Graves J, Lowenthal D, Ppollock M. Effect of training on blood volume and plasma hormone concentrations in the elderly. Med Sci Sports Exerc 1995;27:79-84.
25. Spina R, Miller T, Bogenhagen W, Schechtman K, Ehsani A. Gender-related differences in left ventricular filling dynamics in older subjects after endurance exercise training. J Gerontol 1996;51:B232-B237.



26. Vaitkevicius P, Fleg J, Engel J, O'Connor F, Wright J, Lakatta L, Yin F, Lakatta E. Effects of age and aerobic capacity on arterial stiffness in healthy adults. *Circulation* 1993; 88:1456-1462.
27. Pollock M, Mengelkoch L, Graves J, Lowenthal D, Limacher M, Foster C, Wilmore J. Twenty-year follow-up of aerobic power and body composition of older track athletes. *J Appl Physiol* 1997;82:1508-1516.
28. Fiatarone MA, Marks EC, Ryan ND, Meredith CN, Lipsitz LA, and Evans WJ. High-intensity strength training in nonagenarians: effects on skeletal muscle. *JAMA*. 1990;263:3029-3034.
29. Kell RT, Bell G, Quinney A. Musculoskeletal fitness, health outcomes and quality of life. *Sports Med* 2001;31(12):863-873.
30. Spirduso WW, Cronin DL. Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(6):S598-S608.
31. Friedman R, Tappen R. Effect of planned walking on communication in Alzheimer's disease. *J Am Geriatr Soc* 1991;39:650-654.
32. Warburton DER, Gledhill, Quinney A. Musculoskeletal fitness and health. *Can J Appl Physiol* 2001;26(2):217-237.
33. Campbell WW, Crim MC, Dallal GE, Young VR, Evans WJ. Increased protein requirements in the elderly: new data and retrospective reassessments. *Am J Clin Nutr* 1994; 60:167-175.
34. Nelson ME, Fiatarone MA, Morganti CM, Trice I, Greenberg RA, Evans W J. Effects of high-intensity strength training on multiple risk factors for osteoporotic fractures. *JAMA* 1994;272:1909-1914.
35. Daley MJ, Sprinks WL. Exercise, mobility and aging. *Sports Med* 2000;29(1):1-12.
36. Lord SR, Ward JA, Williams P. Exercise effect on dynamic stability in older women: a randomized controlled trial. *Arch Phys Med Rehabil* 1996;77:232-236.
37. Province MA, Hadley EC, Hornbrook MC, Lipsitz LA, Miller JP, Mulrow CD, Ory MG, Sattin RW, Tinetti ME, and Wolf SL. The effects of exercise on falls in elderly patients: a preplanned meta-analysis of the FICSIT Trials--Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques. *JAMA* 1995; 273:1341-1347.
38. Tinetti ME, Baker DI, McAvay G, Claus EB, Garrett P, Gottschalk M, Koch ML, Trainor K, Horwitz RI. A multifactorial intervention to reduce the risk of falling among elderly people living in the community. *N Engl J Med* 1994; 331:821-827.
39. Buckwalter JA. Decreased mobility in the elderly: The exercise antidote. *Phys Sportsmed* 1997;25(9):127-136.
40. Chodzko-Zajko WJ, Moore KA. Physical fitness and cognitive functioning in aging. In: Holloszy JO, ed. *Exercise and sport sciences reviews*, Vol 22. Baltimore:Williams and Wilkins. 1994.pp.195-220.
41. Mobily KE, Rubenstein LM, Lemke JH, O'Hara MW, Wallace RB. Walking and depression in a cohort of older adults: the Iowa 65+ rural health study. *J Aging Phys Activ* 1996; 4:119-135.
42. North TC, McCullagh P, Tran ZV. Effect of exercise on depression. *Exerc. Sport Sci. Rev.* 1990; 18:379-415.
43. Tavacıoğlu L. Spor psikolojisi-Bilişsel değerlendirmeler. Ankara:Bağırhan Yayınevi.1999.
44. McAuley E, Lox C, Duncan TE. Long-term maintenance of exercise, self-efficacy, and physiological change in older adults. *J Gerontol* 1993;48:P218-P224.
45. Kaplan R, Reis A, Prewitt L, Eakin E. Self-efficacy expectations predict survival for patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Health Psychol* 1994;13:366-368.
46. Mendes de Leon CF, Seman TE, Baker DI, Richardson ED, Tinetti ME. Self- efficacy, physical decline, and change in functioning in community-living elders: a prospective study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 1996;51:S183-S190.
47. Rejeski WJ, Mihalko SL. Physical activity and quality of life in older adults. *J Geront* 2001;56A(Special Issue II):23-35.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	10:00
Salon	:	A
Panel Konusu	:	Yaşlılar ve Spor
Moderatör	:	Sedat Muratlı

SPORT OF THE ELDERLY

**PAPER PRESENTED ON THE 7TH INTERNATIONAL SPORTS CONGRESS
OF THE TURKISH SPORT SCIENCES ASSOCIATION
IN ANTALYA/TURKEY, OCTOBER 27-29, 2002**

Prof. Dr. Walter Tokarski

German Sports University Cologne

Abstract

The elderly is one of the target groups in the world of sport. Nevertheless the increase in sport involvement of the elderly is far less important than estimated, in later life the elderly are less and less interested in physical exercising and sports. But without doubt such physical exercises and sport activities have particularly positive influence on improving the quality of life, the knowledge regarding the value of physical exercise and sport in later life is quite impressive. Today there are no limits whatsoever for sport activities so there is a multitude of different sports to choose from. Nevertheless new types of sports for the elderly have been developed especially for beginners. For the future new designed programs, better and target-orientated information and better training for the instructors are demanded.

1. Sport of the Elderly – some Basics

It is a well-known fact today that in industrial societies the elderly represent a major target group in the world of sport even though they are not the principal group of participants: they essentially contribute to carry on the dynamic developments realized in the sector of recreational and health sport. Today, life-long physical activity no longer remains a slogan, it has become reality although not every single person already is involved and also



some not yet to the extent scientists and politicians would prefer. New life and ageing styles are experienced and new conceptual models of ageing have developed and continue to develop, expectations of the elderly as to their life-style, their environment, society and also as to the service providers in the field of physical exercise and sport have considerably changed in recent years which, in the first place, is due to advances in health, lengthened life expectancy, increased activity and higher incomes.

When discussing the issue “Sport of the Elderly” today, the following factors have to be considered:

- a) It is essential to address the changes in the conceptual model of ageing which led to the fact that ageing and later life have adopted a completely new image.
- b) The daily routine, leisure and sport activities of elderly persons have to be included here, whereas “life-long learning” has to be understood as “life-long physical and mental exercising”.
- c) The encouraging and also the impeding factors preventing the elderly population from exercising sport have to be approached.
- d) It should be focused on ways and means to promote the ideal of continued physical exercise involvement across later life.

This paper is deliberately entitled “Sport of the Elderly” in contrast to the standard term “Sport for the Elderly” for the following reasons: “Sport of the Elderly” is to be understood as an open definition which means that the older adults themselves decide in favour or against accepting pre-set activities of whoever service provider or, on the other hand, whether they prefer to organize their own activities. The term “Sport for the Elderly”, however, takes a different perspective: it implies, that service providers and suppliers may take or have to take actions to get the elderly involved, which as a further consequence implies a certain amount of responsibility towards this age group. Advanced industrial societies already have successfully outgrown this phase (Schmidt, Schoettler & Tokarski 1996).

2. Outgrowing the Negative Image – Ageing as a Process

In today’s society, the image of the older person often is depicted as an inevitable onset of deficiencies: we associate loss and renunciation, dependence, physical frailty and care turning life into a burden. Based on this negative image, there consequently rise demands for searching out ways for impeding or at least postponing deficits and losses and in this context, sport is regarded to be one of the most adequate measures. Correspondingly, sport programs for the elderly are offered according to the principle “to escape ageing”. Now, this deficit perspective fortunately belongs to the past. Today, ageing is understood as a dynamic process respectively a certain span on the continuum of birth, life and death. This interpretation is based on the fact that every stage of life allows individual development and that later life represents a period of life with its own specific orientations and values. Consequently, it is not a matter of covering up the state of later life with its potential deficits but of focusing on the opportunities and activity options we encounter in later life which are based on the human competence for a life-long learning and personal development. The concept of “successful



ageing” as the process is called in gerontology involves the same statement: it means to achieve a certain state of balance between the individual needs and the demands represented by the objectively and subjectively experienced living situation (Schmitz-Scherzer & Tokarski 1988) that is to adapt to given facts and to exploit one’s potentials for active living and personal development.

In the years to come, the number of elderly persons of the European population will significantly increase (Tokarski 1993): In 2030 more than 20% of the European population will be older than 60 and 5% will be older than 80 years. As a consequence, it is estimated that compared with today, a considerably higher percentage of elderly persons will line up for physical activities and sport as the future generation of the elderly is stronger characterized by the dynamic development of leisure, physical fitness and health sports of the past 25 years than former generations. Due to better physical condition, improved medical care and higher incomes, a considerable part of the elderly population will pursue an independent life. Furthermore, the structural and social change has led to the fact, that the elderly today have completely different expectations and demands regarding their future life as well as society than former generations: New life- and ageing styles have developed and continue to develop and closely connected with it is a plurality respectively a variability of ageing concepts, a fact, that has to be considered when offering programs and services for older adults.

3. Sport Activities of the Elderly – Sport Involvement across the Life Course

How are the life-styles and daily routines of the elderly today? What kind of role play physical activities and sports? And at this point, it should be emphasized that these are activities which still compete with other occupations.

Studies have shown an indisputable trend towards a “new independence” of the elderly in contrast to former generations which is connected to specific terms, phrases and concepts as e.g. “to do whatever you like”, “relaxation”, “enjoyment”, “pleasure” and “having fun” which also is clearly translated into the every day routine (Tokarski 1989, Opaschowski 1998): While mornings and lunchtime are primarily filled with activities to meet physiological needs e.g. housework, cooking, gardening and “important things to do”, the afternoon and evening hours are clearly leisure-dominated. Sport activities are planned for mornings as well as afternoons and watching television already starts early afternoon. Thus, there are a lot of activities competing with physical exercises and as a consequence, the increase in sport involvement of the elderly is by far less important than estimated and also less than the media claims to be: There is more talk about sport activities of the elder generation than reality actually proves. In Germany, for more than ten years the figure has been located somewhere between 10 and 13 per cent. As a conclusion, physical exercises and sport are not among the favourite and regularly or frequently performed activities of the elderly and it has to be pointed out, that this also applies to the other European countries. There are many reasons which impede elderly persons from regular physical exercising which clearly underlines the statement, that sport is competing with other potential activities (Rott 1996).



Statements like “experiencing personal well-being without sport”, “having other hobbies”, “having no time for sports activities” rank highest on the list of reasons for not being involved in sport activities, and only after that, the already well-known reasons originally related to sports can be mentioned. It is an interesting fact, however, that many older persons would start a physical exercising program if their physician recommended it. It has to be assumed that a significant group of the elderly is not informed on the positive effects of physical exercises as could be gathered after asking for specific expectations: non-participants have significantly lower expectations than persons involved in sport activities.

Without doubt, physical exercises and sport, have a particularly positive influence on improving the quality of life of older persons and this even applies if the activities are started in advanced age. The level of knowledge regarding the value of physical exercise and sport is quite impressive:

- Regular physical exercising leads to better health and increases the well-being and happiness in later life;
- Physical exercises and sport increase life expectancy;
- Physical exercises and sport improve cardiovascular functions, prevent postural and muscular abnormalities and related diseases and preserve mental stability;
- Physical exercise and sports contribute to many functions which are essential for life and daily routine e.g. fostering social interaction and social relationships;
- Physical exercise and sports help to organize the daily life and to increase self-confidence;
- And last but not least, physical exercise and sports are effective instruments for the inter-generational communication.

Compared to individuals of the same age cohort, older persons engaged in sport activities are convinced of experiencing a better health condition, they even think that the more sports they practice the healthier they are. This fact is most obvious in the age band of the 70 year old. Appropriately, the physically active elderly assess their physical fitness to be superior too (Rott 1996). Nevertheless, despite of all the well-known positive effects it can be noticed that the group of elderly obviously is under-represented in the field of sport and that with an advanced age an increasing activity loss has to be stated. In later life, the elderly are less and less interested in physical exercises and consequently, the sport participation rate is shrinking.

However, there is an indisputable information gap regarding the issue, as to which extent sport involvement changes across the life course until later life and how sport activities are replaced which had been practised during certain stages in life. Though, a number of international studies prove that

- with advancing years, the probability of getting involved in new sports is decreasing;
- when getting involved in new sports, team sports are replaced by individual sports;



- in comparison to males, females are more often impeded from physical exercises by certain circumstances and events in life and, taking married couples, even after 21 years of marriage or longer the husbands still are actively exercising (Tokarski 1997).

More future studies within this context would be welcome.

4. Supporting and Restricting Factors in the Field of Sport of the Elderly

Today, there are no limits whatsoever for sports activities and physical exercises in later life. The deciding factors only are to be interested in physical activities, to feel physically fit and determined enough to follow a training and to find the appropriate program if the elderly not even decide to organize their own activity program. Besides sports associations and clubs, there are also many other institutions which offer adequate programs (Allmer, Tokarski & Walschek 2001).

According to today's findings in gerontology and geriatrics as well as in sport science there is no point in listing up and implementing appropriate low input and low performance sport programs for the older generation. It is a well-known fact, that weight and dumbbell training as well as new sports find favour with the elderly and that they can be practised without negative effects just like in younger years. Being interested in sports increasingly became one of the deciding factors. Hence, in most of the cases older persons with an age span of 20 to 30 years easily can be integrated in one single senior citizen sports group. There are, however, certain sensitive areas to be observed which demand for a more homogenous age or gender cohort as well as a consideration of specific circumstances of life.

There is a multitude of different sports and physical exercises to choose from. Sport associations, clubs and sport federations frequently design their sport programs as a further stage of "traditional" sports and even sometimes have developed specific age-adapted competition systems whereas service providers from outside the sports world increasingly offer new forms of exercising. Though, these service providers still are rather few and far between which leaves a lot of room for new developments. Moreover, it has to be considered whether sport of the elderly in fact is to be understood as a further development of different sports, possibly even with some modifications, or whether there is demand for a new type of sport for this age group combining useful and essential activity elements from different sports into a new form. Furthermore, the issue of merging external contents together with sports into an attractive and meaningful activity should also be investigated.

One of the principal future issues will be to question the work already achieved and to define a new approach towards a more efficient work, even how to expand it and possibly set it up on a new basis. On account of studies at hand, there is a broad variety of self-imposed objectives of the service providers and health and health promotion as well as social aspects play major roles in this context. Apart from that, sport associations and clubs consider the maintaining of present and the acquisition of new memberships as equally important



objectives. More differentiated target definitions regarding the varying target groups of older persons are scarcely to be found. Correspondingly, the advertising leaflets and news sheets only provide general information. Vague or roughly listed terms and definitions often lead to the fact, that the elder generation only rarely feels to be addressee of these advertising messages and hence, does not convince them to identify with its contents. Furthermore, it can be stated that most of the programs are designed for the young old and hence mobile among the elderly whereas the old old are left out.

Very important though is an adequate training of the instructors and it has to be taken into account that also persons from other circles could work within this field. Additionally, it should be considered to what extent the younger elderly can actively be involved in training their peers: According to a German study e.g. the younger elderly rather are the active and initiative-taking members whereas the older ones are the supported group members (BAGSO 1997, 9). Furthermore, it has to be mentioned that there are frequent complaints about a not existing or not appropriate training of instructors and a missing willingness to follow training courses, a phenomenon which not only is observed in the segment “sport of the elderly” but also elsewhere which means that there is a general demand for new incentives in this sector.

In the field of sport of the elderly, co-operations and networks gain more and more importance, even if they are not too common yet. There is a wide range of possible partnerships, though, sport associations and clubs – especially those with lower membership rates – are reluctant to accept religious groups, welfare institutions, fitness studios, educational institutions and business companies as their partners.

5. What has to be Improved – Demands for the Future

Some demands for improvement already have been mentioned. However, four specific aspects have to be emphasized for developing and implementing new programs for the “sport of the elderly”, e.g.

- Creating more specifically designed programs for the needs of today’s elder generation, possibly even a new form and type of sport of the elderly which combines important exercising elements of different sports.
- Providing more and well-targeted information on the proved benefits of physical exercises and sports; in this context also new ways of communication in co-operation with scientists, physicians and health insurance companies should be considered.
- Raising of awareness, that physical exercises and sports are important elements complementing other activities, altogether aiming at an active and satisfactory life-style in later life.
- Reorienting the training of instructors and including of volunteers prepared to accept mentoring and training functions.



In conclusion, sport of the elderly represents an essential aspect of the future of sport as such. Consequently, this sector can prove the specific value of sport within the human life comprising an improved quality of life in later years, health, to expect a longer life, happiness and active living. Who wouldn't like to claim all these qualities for his or her later life?

Bibliographie

Allmer, H., Tokarski, W., Walschek, R. (2001), Bewegung, Spiel und Sport im Alter: Ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote. Schriftenreihe des Bundesministers für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Band 185. Second Edition. Stuttgart

BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (Hrsg.) (1997), Solidarität der Generationen. Bundeswettbewerb 1996/97. Bonn

Opaschowski, H.W. (1998), Leben zwischen Muss und Musse. Die ältere Generation: Gestern, Heute, Morgen. Hamburg

Rott, Ch. (1996), Seniorensport - eine gesellschaftspolitische Aufgabe. In: Stierlin, M. (eds.), Bewegung, Sport und Altern. 35. Magglinger Symposium 1996. Magglingen

Schmidt, D., Schoettler, B., Tokarski, W. (1996), Sport der Älteren. Materialien zum Sport in Nordrhein-Westfalen 46. Düsseldorf

Schmitz-Scherzer, R. & Tokarski, W. (1988), Altern. In Frey, D., Graf Hoyos, C. & Stahlberg, D. (eds.) Angewandte Psychologie. München

Tokarski, W. (1989), Freizeit- und Lebensstile älterer Menschen. Kasseler Gerontologische Schriften 10. Kassel

Tokarski, W. (1993), Later life activity from European perspectives. In Kelly J.R. (ed.), Activity and Ageing. Newbury Park

Tokarski, W. (1997), Freizeit im Lebensverlauf. In Schmidtbleicher, D., Boes, K. & Mueller, A.F. (eds.), Sport im Lebenslauf. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft 85. Hamburg



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	09:00
Salon	:	2
Panel Konusu	:	Rekreasyon
Moderatör	:	Ümit Kesim

TÜRKİYE'DE REKREASYONA BAKIŞ, GELİŞİMİ VE BEKLENTİLER

Erdal ZORBA

Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Muğla

Giriş

Ülkelerin özellikle sosyal hayatlarında, gelişmişlik derecelerine paralel olarak gittikçe önemi artan rekreasyon, çeşitli ülkelerde ya aynı isim altında ya da eğlence sanat, kültürel faaliyetler ile birlikte beden eğitimi sporda, dans, avcılık, balık tutma vs. gibi serbest zamanların bileşenleri ile ifade edilmektedir.

Serbest zamanın üç önemli fonksiyonu vardır; dinlenme veya kendini bırakma, eğlenme, kendini geliştirme. Serbest zamanları değerlendirme diye adlandırılan bu önemli fonksiyon nasıl gerçekleştirilir ve nedir? Serbest zaman sırasında geliştirilen zihniyet ve yetenekler sadece birey için değerli olmayıp aynı zamanda bireyin bir parçası olduğu toplum içinde çok önemlidir. Bu nedenle toplumlar serbest zamanlarda yapılan “rekreasyon etkinlikleri” ile yakından ilgilidir. (bucher ve ark. ;1974;nowe, c2;1983)

Rekreasyon Tanımı ve Önemi

Rekreasyonun önemli bir kısmını sporlar oluşturur. Bütün sporlarda aynı zamanda rekreasyon özelliği taşımaktadır. Sporlar oyunlardır ve günümüzde oyunların tüm çeşitleri oyuncular ve seyirciler için genellikle serbest zaman faaliyetleridir. Oyuncular ve seyirciler oynadıkları oyunları son derece ciddi olarak görmektedirler. Spor hobisi, kazanma veya geliştirme ve bilgi edinme (yarışmacının en iyisini yaptığını düşünmesi gibi) şartlarına bağlıdır. Bundan dolayı sporlar “sadece oyunlar” olarak görülür.

Rekreasyon etkinlikleri ve beklentiler, bireyden bireye ve toplumdan topluma beklenti ve organizasyon açısından farklılık gösterir. Buna rağmen rekreasyonun tanımları birbirine benzemektedir;

Bucher'e (1974) göre rekreasyon; insanın özbenliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması ve başka insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması, özünde ödül niteliği taşıyan, ancak kazanç amacı gütmeyen, doğası gereği anti-sosyal da olamayacak etkinliklerdir.

Kraus (1985) klasik anlamda rekreasyonu; kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlamaktadır.

Cordes K. Ve İbrahim H. 'me (1996) göre insanların anlaştığı anlamlı ve zevk alınabilecek gönüllü aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

Hem zamanın iyi planlanarak kullanılması, hem de günümüzde çalışan-çalışmayan her kesimin özgürce kullanabileceği, kişinin kendini geliştirme, rahatlatma, zevk alma veya topluma katkıda bulunma gibi ihtiyaçlarını



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

karşılayabileceği bir serbest zamanın olduğu veya olması gerektiği gelişmiş toplumlarca kabul edilmekte ve buna göre planlamalar yapmak yöneticilerin görevi sayılmaktadır.

Nitekim, **çok değil, akıllı çalış** özdeyişine uygun olarak, çok çalışmayla olumlu sonuçlar elde etme arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumda kişiye işi erken bitirip dinlenmek ve zevk aldığı uğraşları yapabileceği bir serbest zaman da kalabilmektedir.

İşten arta kalan serbest zaman ise, daha çok gelişmiş ülkelerde karşımıza çıkmaktadır. Bu zaman kişiye zorunlu olarak sağlanan zaman değil, çalışan kişinin işten arta kalan zamanlarında dinlenmek, eğlenmek ve oyun için yarattığı ve kullandığı zaman olmaktadır.

Çok çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha bir çok faktörlere göre değişik anlayışlar sergileyebilen rekreasyonun özellikleri konusunda, ortak bir noktaya ulaşma zorlukları bulunmaktadır.

Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon etkinlik alanları serbest zaman şekline, süresine, katılımın tarzına, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir. (karaküçük, s;1999)

- **Müzik faaliyetleri** (Enstrümanlı, orkestralı, solo, koro v.b.)
- **Spor faaliyetleri** (Takım, ferdi, doğa, mücadele ve zihin sporları gibi)
- **Oyunlar** (Her yaş kesimi için eğitsel oyunlar)
- **Dans** (Halk oyunları, modern ve ritmik danslar gibi)
- **Sanat ve hünere gerektiren faaliyetler** (Plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap gibi.)
- **Mekan dışı faaliyetler** (Kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik yapmak gibi)
- **Bilimsel ve kültürel faaliyetler** (Edebiyat, tiyatro çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları gibi)

REKREASYONUN BİREY ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Amerika Birleşik Devletleri hastalıkları Kontrol Merkezi (CDC) sağlıklı ve uzun ömürlü olmada 4 ana faktör üzerinde durmuşlardır. Bunlar; Düzenli Yaşam Alışkanlıkları (Sağlıklı davranış) %51, Fiziksel çevre %20, Kalıtsal özellikler %20, Enfeksiyon ve sağlık tedavi servislerinin niteliği, %9 olarak sayabiliriz.

Türkiye’de Devlet İstatistik Enstitüsü’nün belirlediği ölüm sebeplerinden %38 ile kalp dolaşım sistemi rahatsızlarından bulunmuştur. 1998 verilerine göre 175.429 ölüm vakasına tek başına 66.000’ini kalp dolaşım sistemi rahatsızlıkları oluşturmaktadır. Erkeklerde bu rahatsızlıktan ölenlerin oran %39.6 iken, bayanlarda %32’lerde seyretmektedir.

Büyük şehirler içersinde Kalp dolaşım sisteminde oran olarak en fazla ölüm %38 ile Ankara, %33 ile İzmir ve %38 ile İstanbul gelmektedir.

Türkiye’deki ölüm sebeplerinin başında kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları gelmesinde en önemli etkenler olarak aşağıdaki sebepleri sayabiliriz:

- Halkın hastalıklara karşı bilinçli bir eğitiminin olmaması,
- Ekonomik sebeplerden dolayı ucuz ve kalitesiz yiyecekler tercih edilmesi,
- Kötü çevre koşulları, zararlı alışkanlıklara meyillenme,
- Bilinçsiz ve kötü beslenme alışkanlıkları,
- İş güvencesinin bulunması,
- Çocukluk çağından itibaren hareketsiz ve stresli bir yaşam tarzı anlayış, gerek aile, gerekse okul veya iş çevresinde eğitim anlayışının rekreatif etkinliklere teşvik edici olmaması yanlış yaşam tarzı bu tarz eğitim müesseseleri tarafından da itibar görmektedir. Dolayısıyla yanlış yaşam tarzı çocukluk çağından itibaren yerleşmektedir).

Dünyada uzun ömürlü ve sağlıklı insanların yoğun bulunduğu üç farklı alan (Pakistan’daki Hunza bölgesi, Ekvator’daki Vilcabamba ve Rusya’nın Abbazya Bölgesi) vardır. Bu bölgedeki insanların ortak



özellikleri; olumsuz streten oldukça uzak, doğal besinlerle beslenen, çiftlik yaşamında hareketli bir hayat anlayışı olan toplumlardır. Buna dayanarak, rekreasyonun insan üzerine etkilerini ;

- *Fiziksel ve ruhsal sağlığın gelişmesi,,*
- *İnsanların sosyalleşmesi,*
- *Kişisel beceri ve yeteneklerin gelişmesi,*
- *Rekreatif faaliyetlerde yaratıcılık gücünün geliştirilmesi,*
- *Çalışma başarısı ve iş verimini artması,*
- *İnsana mutluluk ve huzur vermesi,*
- *Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması,*
- *Demokratik toplumun yaratılmasında imkan sağlaması,* halinde sıralamak mümkündür.

ÇEŞİTLİ ÜLKELERDE REKREASYON ANLAYIŞI

Gelişmiş ülkelerde serbest zamanları değerlendirme amacıyla mesleki ve kültürel faaliyetlerin yanı sıra, sportif etkinliklere de büyük önem verilir.

Çalışma saatleri dışında elde edilen tamamlayıcı statüler, kişiyi sosyalleştirdiği gibi, kendisini toplumun anlamlı bir üyesi haline getirir.

Amerika'da Rekreasyon

Amerika'da Rekreasyon faaliyetleri içinde yer alacak şeylerin çeşitli yollardan hazırlanması ve serbest vakitlerin değerlendirilmesinde; Federal Hükümet, Amerika Devlet katılımı, Eyaletler, Belediyeler, halk, özel organizasyon kuruluşları, kiliseler, ticari girişim, Çeşitli kurumlarda çalışanlar, askeriye, kolej ve üniversiteleri sayabiliriz.

Halka Ait Alanları:Çeşitli eğlence imkanlarının bir kısmı milli parklardan geçer. Açık alanı seven Amerikalılar dağlarda, ormanlarda, bayırlarda, vahşi hayvan sığınaklarında, göllerde, deniz kenarlarında, ulusal parklarda, kamplarda, oyun sahalarında ve açık şehir yerlerinde eğlenebilirler.

Doğal Park Hizmeti :Doğal park hizmeti, Vahşi hayat hizmeti hükümetin çalışma alanına girer. 1916' da doğal olayları kontrol etmesi ve koruması için kurulan bu kurum, tarihsel ve kültürel olayları da inceler. Kurum 80.000.000 m² alanı kapsar, 350 doğal parktan oluşur. Kumsalları, sahilleri ve tarihi alanları kapsayan bu alanlar Amerikalıların dinlenmesini ve streten uzak yaşamasını sağlar

Gençlik Organizasyonları: Doğu dünyasal kazanç getirmeyen, organizasyonlar, gençlere eğlence fırsatları sunar. Amerika'da bulunan gençlik hizmetlerinde bazıları şunlardır:

- Amerikan Erkek İzçileri
- Amerikan Kız İzçileri
- Kamp Ateşi Kızları ve Erkekleri
- Amerikan Erkek ve Kız Kulüpleri
- Amerikanın Büyük Kız ve Erkek Kardeşleri
- Gençlik Organizasyonları;(Dinsel organizasyonlar)
 - Genç Hristiyan Adamları Birliği- (Ymca)
 - Genç Hristiyan Kadınlar Birliği- (Ymca)
 - Genç Musevi Erkek ve Kadın Dernekleri (YM/YWHA)
 - Katolik Gençlik Teşkilatı (CYO)
- Topluluk Merkezleri
- Sanat ve Kültür Teşkilatları



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

- Koruma Cemiyetleri
- Özel Kuruluşlar

Spor ve Açık hava Kulüpleri :Bu kulüpler, büyükten küçüğe değişen çok çeşitli faaliyet ve tesisleri bünyesinde barındırır. Kır kulüpleri tipik olarak golf sahalarına, tenis kortlarına ve yüzme havuzlarına sahipken, diğerleri genellikle bu sporlarda eğitim sunar. Tipik tesisler malzeme ve diğer malları satan veya kiraya veren profesyonel mağazalar; raketball, squash ve hentbol sahaları; soyunma odaları, buhar odaları ve sauna; üyelerin okuyabileceği sosyal ilişkiler kurabileceği veya bilardo, iskambil veya tahta oyunları (satranç, vs.) oynayabileceği bir veya iki oda; dans ve partiler için bir balo salonu da düzenlerler .

Ticari Kamp Yerleri: Bireylere, ailelere, küçük işletmelere ve büyük şirketlere ait olan ticarî kamp yerleri ülkenin yaklaşık 330,000 kamp alanının %80'ine yakınına tekabül eder. Kampçılık, ailelere ve bireylere hitap eden bir faaliyet olmaya devam etmekte olup emeklilik öncesi ve emeklilik çağındaki yetişkinler arasındaki popülerliğinin artması beklenmektedir. Geleneksel olarak yaz kampı deneyiminin içerisinde kampçıların cinsiyetine ve yaşına bağlı olarak su sporları, okçuluk, doğa incelemesi, açık hava macera programları, tiyatro, sanat ve diğer faaliyetler vardır.

Kırsal Turizm; Gezgincilere yönelik olarak büyüyen bir ilgi alanı da kırsal turizmdir. Birçok kırsal bölge, çiftçilikten, madencilikten ve kerestecilikten gelen gelirin düşmesi sonucu ekonomik zorluk yaşamıştır. Temiz havası bol olan açık alanlar, kırlar, göller, dereler, ormanlarda; balıkçılık, avcılık, binicilik, bisiklet, kano, nehir koşusu, rodeo ve Amerikan folk müziği ve dans gibi etkinlikler cazip boş zaman değerlendirme unsurlarıdır.

İngiltere’de Rekreasyon

Yerel yönetim ve rekreasyon merkezlerinde, spor ve rekreasyon, kapalı ve açık alanda yapılmak üzere sınıflandırılmıştır. Açık havada spor; oyun alanları, golf sahaları ve stadyumlarda yapılmaktadır. Kapalı yerlere ise; yüzme havuzları, spor salonları ve jimnastik salonları girmektedir. Açık havada yapılabilecek rekreasyonel etkinlikler için; kent parkları, limanlar, göller ve nehirler, kamp alanları, piknik yerleri, ulusal parklar, su sporları alanları düzenlenmiştir. Kültür, eğitim, turizm ve eğlenceye yönelik rekreasyonel etkinlikler olarak da; tiyatrolar, müzeler, tarihi bölgelere geziler, özel ilgi alanlarına yönelik kitaplıklar, gezici kütüphaneler, gençlik ve yetişkin eğitim merkezleri, konser salonları, sanat galerileri, konferans salonları, iletişim merkezleri örgütlenerek, her kesimin kendine uygun bir etkinliğine katılmasına fırsat verilmiştir.

Rusya’da Rekreasyon

1930 yılında sosyal planlamaya parklar, oyun alanları, spor alanları, konut oyun alanları, kamplar ve kapalı merkezler dahil edilmiştir. Devlet eliyle, tiyatro, opera, bale, konser gibi kültürel etkinliklere yer verilir.

Japonya’da Rekreasyon etkinlikleri

Geleneksel olarak ev, din, özel kulüpler ve ulusal şenlikler yoluyla sağlanır. 2. Dünya savaşı sırasında örgütlü boş zaman değerlendirme hareketine önem verildi. 1932 yılında Ulusal Boş Zaman Değerlendirme Kurumu açılmış ve bu kurum, boş zaman değerlendirme imkanlarını geliştirmeye, park programını hazırlamaya, lider yetiştirmeye ve yayınlar yapılmasına çalışmıştır.

Almanya’da Rekreasyon

Özellikle gençler sporun her türünde oldukça etkindirler. Açık hava etkinlik ve sporları Almanların en büyük zevkleridir. Geleneksel olarak ormanların korunması, kamplar, oteller, küçük oteller çok yaygındır. Bir çok spor ve oyunlar “Takım” olarak yapılır ve tüm kış sporları, futbol, yüzme, eskrim çok yaygın spor türleridir. Almanlar aynı zamanda müzik ve dans seven bir millet olup, festival ve bayramlarda dans ve müzik ön plandadır. Gönüllü spor kulüpleri çok yaygın olup, her farklı spor, federal spor örgütüne bağlıdır.

Fransa’da Rekreasyon

Gönüllü kuruluşlar devletten daha öne çıkmış durumdadır. Endüstriyel Firmalar ve birlikler, oyun alanları, araçlar, toplantı salonları, boş zaman değerlendirme odaları, spor takımları ve kulüpleri, sanat, müzik, tiyatro ve sinema gibi alanlarda kültürel programlar düzenlerler. 1958’de Eğitim Bakanlığına bağlı Gençlik ve Spor Yüksek Sekreteryası kuruldu. Fiziksel eğitim, çeşitli sporlar, açık hava etkinlikleri ve popüler eğitim bu kuruluş tarafından yönetilmektedir.



İskandinav Ülkeleri (İsveç, Norveç, Finlandiya)

Cimnastik, açık hava sporları ve yüzme çok popüler sporlardır. Finlerde “Sauna” ayrı bir kültür ve boş zaman etkinliğidir. İskandinav ülkelerinde folklor, müzik, edebiyat, sanat ve el sanatları büyük ilgi görür.

OSMANLIDAN GÜNÜMÜZE REKREASYON DEĞİŞİMİ

Anadolu öncesi Türk toplumlarında, insanlar kadın erkek ayrımı yapmadan tarım ve hayvancılıkla uğraşır, savaş hazırlıkları yaparlardı. Çalışma dışında ise; savaş hazırlıkları oyuna dönüşür, özellikle at üzerinde bir çok oyun oynanırdı.

Ayrıca, düğünler şöenler, törenler gibi topluca yemeklerin yendiği, içkilerin ikram edildiği eğlenceler yapılırdı.

Türklerin, XI. yüzyılda Müslümanlığı kabul etmesiyle yaşam biçimlerinde büyük farklılıklar ortaya çıktı. Boş zamanları değerlendirmede bu durum belirgin şekilde görülür.

Osmanlı döneminde serbest zaman değerlendirme, okçuluk, avlanma, güreş, hayvan güreşi, satranç, tavlâ, dama ve benzeri oyunlar ile saz fasılları, seyirlik oyunlar (çengi, köçek, ip cambazlığı, meddah, mukallit, hayal oyunu vb) ciddi anlamda yarış olarak ve eğlence ağırlıklı etkinlikler şeklinde yapılmaktaydı.

Türkiye’ de Rekreatif dşşünce Tarihçesi

Ülkemizde de Rekreatif düşünce ilk olarak Atatürk’ ün 1923 ve 1937 senelerinde yapmış olduğı konuşmalarda kullanılmıştır.

Sportif faaliyetlerinin topluma yayılması fikrinde 3530 Sayılı “Beden Terbiyesi Kanunu” ile mesafe alındığı söylenebilir. Nitekim 3530 Sayılı Kanunun 4.maddesinde “Gençler için kulüplere girmek ve serbest zamanlarında beden terbiyesine devam etmek mecburidir. Hangi yaştaki vatandaşların ne kadar müddetle ve hangi mevsimlerde spor mükellefiyeti altında bulunacakları ve ne gibi müesseselerde spor hareketlerinin uygulaması gerekeceğı İcra Vekilleri Heyetince tayin olunur.” denilmektedir.

3530 Sayılı Kanunun sporun topluma yaygınlaştırılması fikri paralelindeki bir maddesi de 21. maddedir. Bu maddede aynen şöyle denilmektedir: “Memur ve işçi sayısı 500’den fazla olan müesseseler, fabrikalar, ticaret evleri ve benzeri kurumlar kendi memur ve işçilerine beden terbiyesi yaptırmak için genel direktörlüğün teklifi ve istişare heyetinin kararı üzerine İcra Vekilleri Heyeti tarafından verilecek karara göre cimnastik salonu, spor alanı, yüzme havuzu ve sair gibi tesisleri yapmaya ve uzman beden terbiyesi öğretmeni veya antrenörü tutmaya mecburdurlar”. Bu cezai müeyyide de getirilmesine rağmen her iki Kanunun belirtilen bu maddelerinin amacına ulaştığı söylenemez. Bu hususu altını çizerek belirtmek isterim.

Bilindiğı gibi, 1963 yılından itibaren Ülkemizde planlı kalkınma dönemine girilmiştir. Bu sebeple kalkınma planlarında sporun topluma yaygınlaştırılması konusunda nelere ulaştığımızı bir göz atmak yerinde olacaktır. Kalkınma planlarında resmi hedefler açıkça belirlenmesine rağmen, pratikte hedeflenenlerle uygulananlar arasında çok fazla farkın olduğunu da altını çizerek belirtmemiz gerekir.

Rekreasyon’un Günümüzdeki Durumu

Ülkemizde günün şartları içerisinde Rekreatif etkinlikler, Gençlik Spor Genel Müdürlükleri, Gençlik kampları, Gönüllü kuruluşlar, genellikle büyük şehirlerde açılan gym center, fitness center, oyun kulüpleri v.b. ve en önemlisi de üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesinde kurulan Öğretmenlik ve Rekreasyon bölümleri tarafından yürütölmektedir.

Gençlik Spor Genel Müdürlükleri her yıl gerek uluslar arası alanda, gerekse de ülke içinde birçok sportif rekreatif etkinlik içeren turnuvalar şampiyonalar düzenlemektedir. Gençlik Spor Genel Müdürlükleri bünyesinde faaliyet gösteren spor federasyonları da yıl içerisinde birçok rekreatif etkinlik içeren organizasyonlar düzenlemektedir.

Ulusal gençlik kampları ülkemizin değişik bölgelerinden gençleri bir araya getirerek, hoş görü ortamı içerisinde aralarında güçlü dostluk bağları kurmalarını sağlayacaktır. Ülkemizin geleceğı olan gençler, aynı zamanda Anadolu’nun zengin tarihsel ve kültürel birikimini daha yakından tanıyacaklar ve yeni yaşam deneyimi kazanacaklardır.

Ülkemizde rekreatif etkinlik hizmeti sunan kulüpler metropol olarak adlandırdığımız büyük ve kalabalık şehirlerde kurulmakta bulunmaktadır. Bu kulüpler insanlara serbest zamanlarını verimli hale dönüştürme fırsatı



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

veren rekreasyon kavramını öğretmekte onları iş, yaşam ve geçim sıkıntısından bir parçada olsa uzaklaştırmaya çalışmaktadır. Kulüpler bu amaçlar doğrultusunda misafirlerine sportif faaliyetler, eğlendirici oyunlar, eğitici ve bilgiye dayanan çeşitli oyun ve aktivite seçenekleri sunmaktadırlar.

Rekreasyonun diğer boyutu ise gelenek, görenek ve adetler doğrultusunda uyguladığı, rekreasyon olgusu içinde yer alabilecek etkinliklerdir. Bunlar arasında ;yakın komşu ziyaretleri, kahvehanede oyun ve sohbetler, piknik gezileri, kabul günleri, kır, park gezileri, hamam sefalari, sinemaya, tiyatroya ve diğer sanatsal faaliyetleri sayabiliriz. Bunlardan bazıları boş zaman etkinliği ile birlikte toplum içi bazı gelenekleri devam ettirmek açısından önemlidir.

Kentlerimizde gecekondy bölgeleri kasaba ve ilçelerle yakın serbest zaman geçirme alışkanlıklarına sahip olmakla beraber, TV seyretme ve ailecek komşu gezmesi ilk sıraları almakta, bunu gazete-kitap okuma, sinemaya, tiyatrosuna gibi etkinlikler izlemektedir.Ege bölgesinde deve, boğa güreşine gitme, horoz dövüşü seyretme erkekler için çok popüler bir serbest zaman etkinliğidir.

Alternatif Turizmde Rekreasyon

Globalleşen ve farklı alternatifler arayan dünyamız; turizm sektöründe de alternatif arayışlar içindedir. Çünkü turist rekreasyon kavramının bilinci içerisinde hoşça vakit geçirecek aktif dinlenme alternatiflerini değerlendirmek meylindedir.

Van Doorn (1982) geleceğin turizmde rekreasyon aktivitelerinin turistlerin konaklama tesislerinde kalma sürelerini uzatmada en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir.

Türkiye'nin en uzun kıyısına sahip kenti olan Muğla, Fethiye, Marmaris, Hisarönü, Gökova ve Mandalya körfezleri ile tam bir turizm cenneti. Yeşil ile mavinin iç içe geçtiği 97 koyu yat turizmne elverişli olan Muğla 150 dolayında plaja ve 12 adet turizm alanına sahip. Kentin doğal zenginlikleri arasında, yüzölçümünün yüzde 65'ini kaplayan ormanlar, bir tabiat parkı, 2 milli park ve dünya harikası sığla ormanları ile eşsiz güzellikteki 6 kanyon bulunuyor. Muğla'nın 1124 kilometre kıyı şeridi, 5 körfezi, 97 koyu ve plajlarıyla, doğal kaynaklar açısından Türkiye'nin en zengin illerinin başında yer alır. Fethiye'de Saklıkent adıyla bilinen eşsiz güzellikteki kanyon ile Ula ilçesi sınırları içindeki Kızılağaç köyü yakınında başlayarak Gökova-Çaydere'ye kadar uzanan kanyonun, Türkiye'nin en büyük kanyonları arasında yer alır. 3 bin 500 yat bağlama kapasitesi ile Muğla'nın Ege ve Akdeniz sahillerinin en modern ve en büyük yat limanlarına sahiptir. Muğla sahillerinde, 13 orman içi dinlenme ve piknik yeri de yer alıyor. 4 göl ile kış turizmne elverişli 3 dağ, 4 termal kaynağı, 2 ünlü çay ve 45 doğal sit alanı Muğla'ya ayrı bir zenginlik kazandırmakta. 142 arkeolojik sit, 15 kentsel sit ve tescil edilmiş 1147 konutu ile eşsiz bir kültür zenginliğine sahip olan il sınırları içinde, Türkiye'nin tek Sualtı Arkeoloji ve Doğa Tarihi Müzesi'nin yanı sıra 5 arkeoloji müzesi bulunmaktadır.

Doğal güzellikleri ile zengin Turizm kenti olan ülkemizde alternatif spor turizmi (Kaya tırmanışı, hiking, treaking, günü birlik doğa yürüyüşleri, dağ bisikleti, tur kayağı, vs) alanlarının belirlenmesi , turizm için hazır hale getirilmesi araştırmaların başlatılması, köy ve kaplıcalarımızla zengin yörelerde terapatik rekreatif turizmin yaygınlaştırılmasına çalışmak ülke ekonomisi ve tanıtımı açısından da önem arz etmektedir..

Bu sebeple; Rekreatif amaçlı spor turizminin Türkiye'deki alternatif turizmin gelişmesine katkılarının araştırılması, turizm sezonunun uzatılması açısından önemli olacağı kanaatindeyim.

TÜRKİYE'DE EĞİTİM VE REKREASYON

ABD 'de kalp dolaşım rahatsızlıklarından ölüm %45'leri geçmektedir. Bu ülkede sağlıklı bir kuşağın varlığından bahsetmemiz mümkün değildir. 1980'lerden itibaren, ABD'de, Kalp dolaşım rahatsızlıkları ve onun ürünleri olan; aşırı şişmanlık, hareketsizlik, yüksek tansiyon, stres hastalıklarına çözüm aranmaya başlandı. Tıbbi çalışmaların yanında kitle iletişim araçları ve eğitimde beden eğitiminin rolünü artırarak toplumun yaşam felsefesini değiştirmeye çalıştılar.

Amerika ulusal şehir ligi başkanı Sharp James, "Ya yeniden yaratacağız ya da onları cezaevine göndereceğiz" demiş ve 1992 yılında yapılan bir araştırmada, 21 yaş altındaki 21.8 milyon gencin tutuklandığını ve bunların devlete yıllık maliyetlerinin 2.3 milyar dolar olduğunu belirtmiştir.



New Mexico valisi Martin Chavez, birkaç yıl önce okullardan spor ve müzik derslerinin kaldırıldığını ve suç ve vandalizm oranında artışın oluştuğunu ve bu artışın derslerin tekrar programa konması ile eski seviyesine gerilediğini belirtmiştir. Dolayısı ile gençliği cezalandırma ve suçtan uzak tutmak için programlara harcanacak olan para başka sektörlerin kullanımına sunulmuştur.

Rekreatif eğitimlerle her yaştaki insanın yaşam kalitesini arttırmak, çocukluk çağından itibaren; vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme özelliklerini geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, sigara alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma, daima aktif yaşam tarzını benimseme, aile ve toplum ile uyum içinde olma gibi değerlerde kazandırılmaya çalışılır. Ailede başlayan bu alışkanlıklar, okul çağında gelişir. Bu sebeple sağlıklı yaşam ve egzersiz konusunda; kişilerin, ailelerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin bilinçli olması çok önemlidir.

Türkiye’de Rekreasyon Eğitiminin Kalitesi ve Gelişimindeki Etkenler

Bu konuda açıklayıcı bilgiler vermeden önce tablo 1 ve tablo 2’yi incelememizde yarar vardır. Ulaşmak istediğimiz hedefleri; Sağlık açısından ruhsal, sosyal, fiziksel, mesleki, zihinsel olarak toplumsal ve bireysel hedeflere ulaşmak olarak özetleyebiliriz. Bunu etkileyen faktörler neler olabilir?

Sağlıklı bir neslin oluşmasında devletin spor politikası ve ekonomik nedenler en belirleyici etkenlerdir. Yetişmiş yöneticilerin rekreasyona bakış açısı, sağlıklı yaşam kalitesi konusunda bilinçlilik düzeyi, okul veya işyeri organizasyonlarının önemini, kalitesini ve katılım düzeyini belirleyen sebeplerden başlıcalarıdır. Örneğin; sporu sevmeyen bir okul müdürünün öğrenciler ve öğretmenler üzerinde teşvik edici etkisi olamaz. Tam aksine katılımcıların güdülenmesini olumsuz etkileyecektir. Devletin rekreasyon politikası aynı zamanda yatırım, yaygın ve örgün eğitimin gelişmesinde de önemli rol oynamaktadır. Rekreatif yaşam tarzının toplumda bilinçlenmesinde kitle iletişim araçlarının ve eğitimin rolü şüphesiz çok büyüktür. Toplumun içki, sigara, beslenme, temizlik sağlık konusunda bilinçlendirilmesi, devletin başlıca görevidir. Yerel yönetimleri sağlıklı yaşam kalitesini arttırmada yaptırım ve yatırım hizmetlerini sunması gerekir. Gelişmiş toplumlarda yerel yönetimlerin bu konuda büyük çabalar sarf ettiğini görmek mümkündür. Amerika ve Avustralya ülkelerinin yerel yönetim yapıları en belirgin örneklerdendir. Bu ülkelerdeki rekreatif etkinliklere katılım alışkanlıklarına baktığımızda %40’ lardan daha yukarı olduğunu görürüz. Burada kitle iletişim araçlarının rolünden aile, okul ve yönetici üçgeninden, ülkenin ulusal bir politikası olduğunu görmek mümkündür.

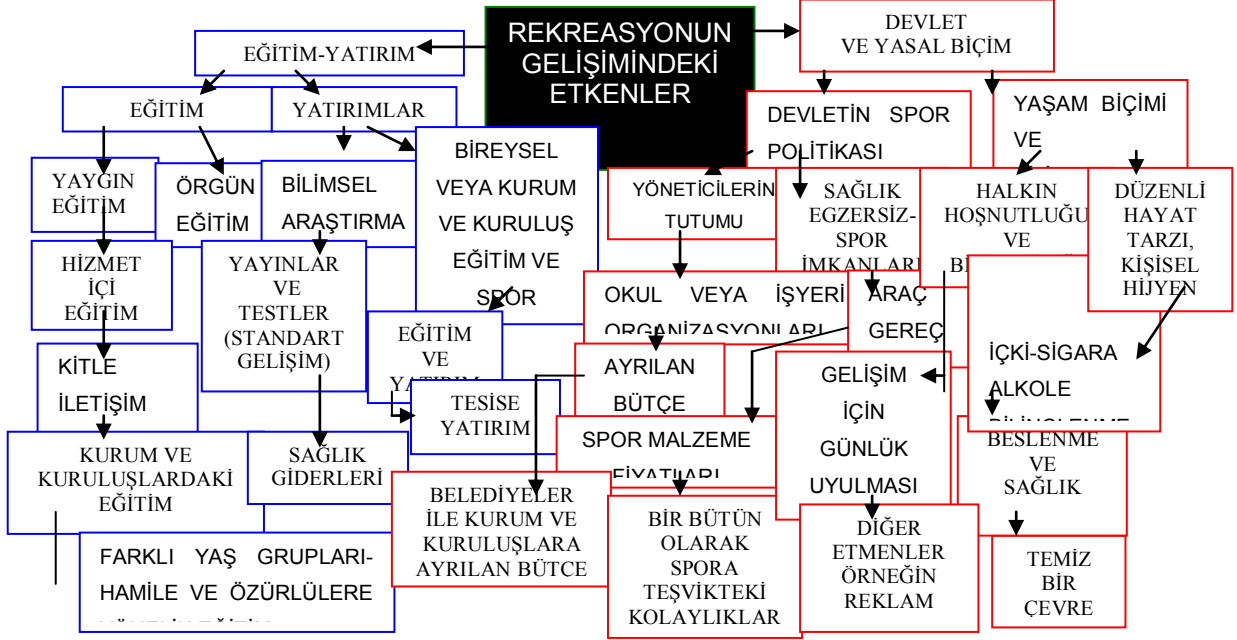
Ülkemizde ki Rekreasyon kavramının gelişmesi ve Rekreasyon açısından gelişmiş ülkelere yetişebilmek için öncelikle bu kavramın, toplum tarafından anlaşılması bilimsel olarak ilkelerinin, yapılış şekillerinin öğretilmesi, çeşitlerinin sınıflandırılması ve ülkemiz özelliklerine uygun bir formata sokulmasıyla olabileceği düşünülmektedir.



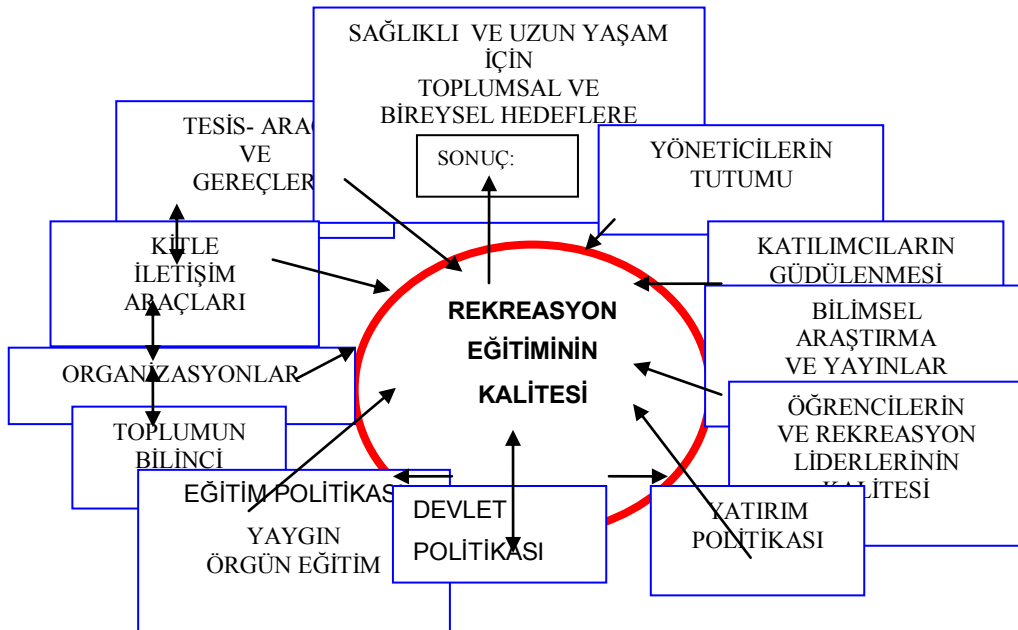
7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Tablo.1. Rekreasyonun Gelişimindeki Etkenler.



Tablo.2. Rekreasyon Eğitiminin Kalitesi.





Rekreasyon kavramının ülkemizdeki geleceği ile ilgili beklentilerin odak noktasında Rekreasyon bölümünden mezun olan öğrencilerimizin kalitesinin üst seviyeleri taşınabilmesi yatmaktadır. Çünkü kaliteli mezunlar verebilen Rekreasyon bölümleri, ülkemizin gelişmesinde rekreasyon ile bağlantılı bütün kavramlara pozitif etki sağlayacaktır. Bunun için açılmış ve açılacak bu bölümlerin yörenin konumuna ve ihtiyaçlara göre, eğitimi dejenere etmeden, rekreasyon alanında gelişmiş ülkeleri yakından takip ederek, aynı zamanda kendi toplumsal değerlerimizle birlikte kültürel zenginlikleri de dikkate alarak hizmet vermesi sağlanmalı. Rekreasyonu, amaçları doğrultusunda aşağıdaki gibi sınıflandırılması hizmetin daha iyi verilmesine yardımcı olabilir;

- Turizmde rekreasyon
- Sanayi ve Yerel yönetimlerde rekreasyon
- Terepatik rekreasyon
- Askeri rekreasyon
- Eğitimde rekreasyon (çocuklara , gençliğe, yaşlılara, hamilelere ve engellilere yönelik rekreasyon).

Bu sınıflamadan yola çıkarak, Türkiye’de rekreasyonun gelişmiş ülkeler seviyesine ulaşması için aşağıdaki önerilere dikkat edilmesi gerekir;

- Rekreasyonun çeşitlendirilerek yasal düzenlemelerin yapılması,
- Rekreasyon bölümleri amaca göre açılması ve kaliteye önem verilmesi,
- Yerel yönetim yasalarının çıkarılması,
- Alternatif turizmde önemli yeri olan rekreatif spor turizmi için Bakanlıklar ve Genel müdürlükler arasında iş birliği ve yasal düzenlemeler yapılması,
- Kitle iletişim araçları ile tanıtımının yaygınlaştırılması ve toplumun bilinçlendirilmesi,
- Devletin destekleyici ve geliştirici yatırımlara önem vermesi, ekonomik ve kültürel hamlelerin bir an evvel yapılması ile hoş görülmesi ve bilgi ile sevgiyi birleştiren bir ülkenin olmasına katkı sağlayacağı kanaatindeyim.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

KAYNAKÇA

- Bucher, A., Richard, C., Bucher, D., (1974)**, Recreation for Today-s Society, New Jersey, Prentice-Hall, Inc, s:4,5,6.
- Abadan, M., (1966)**, Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyeti, BZD Semineri, HSEK Yayını, İstanbul.
- American Collage Of Sport Medicine, (1980)**, Guidelines For Graded Exercise Testing And Exercise Prescription, Second Ed., Lea And Febiger, Philadelphia.
- American Heart Association, (1983)**, An Older Person's Guide To Cardiovascular Health, Dallas, Aha.
- Cordes, K., Ibrahim, H., (1996)**, Applications in Recreation and Leisure, *Mosby Publishing*, ss.8-48.
- Çubuk, M., (1984)**, Turizmin Dinlenme Eğlenme ve Boş Zaman Değerlendirme ile Bütünleşmesi, Yeniden Tanım Denemesi ve Turizmin Planlanmasında Sistemli Bir Yaklaşım, *Mimar Sinan. Üniversitesi Yayınları* s.169, İstanbul.
- Gavin, J., (1992)**, The Exercise Habit, *Leisure Press Champaign*, Illinois.
- Getcher, LH., Pipin, G., Varnes., J., (1994)**, Perspectives on HEALTH, DC Health and Company Lexington.
- Howe, C.Z., (1983)**, Establishing Employee Recreation Programs,*Leisure Today* Vol: 54, S 34.
- Işıkhan, V.,(1996)** İş Doyumu, Verimlilik Dergisi, Ankara . s: 124.
- Karaküçük, S.; (1999)**Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme),Üçüncü baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Kılbaş, Ş., (1995)**Gençlik ve Boş Zaman, Ç. Ü ,*Basımevi* Adana, s.29,30.
- La place, J., (1972)**, Health, *Apletion Century Crofts*, New York, Ss. 123-147.
- Lange, J., (1982)**, "America İs Fitness Binge "Us News And World Reeport, Maay. S 6l-64.
- Mathieson, A., Goffry W., (1982)**Tourism Economic Physical ans Social İmpacts, Longman Group Limited , London.
- Menerney, W., (1978)**, "Help Yourself" İlinois, S5.
- Özbaydar, S.; (1983)**İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın KitaplarYayınevi, İstanbul.
- Sağcan, M.; (1986)**Rekreasyon ve Turizm, İzmir.
- Sharkey, B.T., (1990)**, Physsiology Of Fitness The Canadian Experience, *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*.
- Tezcan, M.; (1993)**Boş Zamanlar Sosyolojisi, Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.
- The Readers Digest Association, (198l)**, How To Keep Fit For Life, November.
- United States Of America, (198l)**, How To Keep For Life, 6. Edition, Usa, New York.
- Williams, C.S., Harageones, E.G., Jhohnson,D., Smith,C:D., (1999)**, Personal Fitness, *Kendall Hunt Publishing Company* , Iowa.
- Zorba,E; (1999)**Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, G.S.G.M. Eğitim Dairesi, Ankara.



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	09:00
Salon	:	3
Panel Konusu	:	İlk Yardım
Moderatör	:	Mustafa Karahan

SPOR YARALANMALARINDA İLK YARDIMIN KAPSAM YAKLAŞIM

Mustafa KARAHAN - Osman GÜVEN

Marmara Üniversitesi, İstanbul

Spor yaralanmalarına giriş

Spor travmalarının oluş biçimi ve tedavi ediliş biçimleri spor yapmayan bir kişiye göre temelde benzer. Ancak, bir an önce spora dönüş gibi tedaviyi olumsuz etkileyebilen yönleri olduğu gibi hasta grubunu oluşturan kişilerin metabolizması yüksek olduğu için iyileşme hızı da yüksek olur. Bölgesel olarak yaralanmaları incelemeden önce her bölgede olabilecek ortak yaralanma biçimlerini incelemekte yarar vardır.

a. Kas - Tendon Yaralanmaları :

Kaslar iskelet sistemine hareketi sağlayan dinamik yapılardır. Dinlenme halinde normal tansiyona sahip olan kaslar uyarı geldiğinde kısalarak, eklemler üzerinden iki farklı kemiği birbirine yaklaştırır. Değişik yapılarda kaslar bulunmasına karşın vücutta en yaygın olarak bulunan kas triseps veya biceps gibi füzförm şekilde bulunan kaslardır, bu tür kaslar kemiklere kollagenden zengin esneyebilme özelliği olan tendonlarla yapışır. Kasların başladığı noktaya *origo*, sonlandığı noktaya ise *insertio* denir. Kemik - tendon - kemik fizyoloji olarak tek bir sistem olarak düşünülür ve kas-tendon ünitesi adını alır. Kas-tendon ünitesinde direk darbe ile oluşan yaralanmalardan daha çok antremansız üniteye aşırı yüklenme sonucunda, yüklenme anında o bölgedeki diğer yapılar tarafından yeterince korunmayınca veya patella tendonu, aşil tendonu veya rotator cuff gibi histolojik olarak yetersiz olabilen bölgelere tekrarlayan submaksimal yüklenmeler sonucunda fibriller arası yırtıklar görülür. Bu mekanizmalar tendon içerisinde olursa tendinit, kas içerisinde olursa yırtılma şeklinde kendini gösterir.

b. Çıkıklar (Dislokasyon) :

Çıkık, eklem yüzeylerinin karşılıklı uyumlarının bozulmasına denir. Bazen çıkıklarla birlikte kırıklar da olabilir; bu duruma kırıklı çıkık denir. Herhangi bir eklem çıkmasıyla ağrı, normal vücut şeklinin bozulması, hareketlerin kısıtlanması, eklem normalden farklı belirli bir pozisyonda kalması, damar - sinire baskı varsa bunlara ilişkin bulguların ortaya çıkmasıdır. Çıkık (disloke) olan eklemi bir an önce yerine yerleştirmek (redükte etmek) gerekir, çünkü 12 saati geçerse kırıkta geri dönmesi mümkün olmayan değişiklikler başlar. Ağrı nedeniyle eklem çevresinde spazm olur bu nedenle redüksiyon (çıkık eklemi yerine yerleştirme) tercihan genel anestezi altında yapılmalıdır. Eğer eklem yüzeyleri arasına kırık kemik parçası veya herhangi bir yumuşak doku girmişse çıkık redükte edilemez. Böyle durumlarda cerrahi girişim gereklidir.

c. Kırıklar (Fraktur) :

Kırık herhangi bir kemiğin bütünlüğünün bozulmasıdır. Eklem içi kırıklar eklem kıkırdağını zedeleme riski nedeniyle özellik taşır. Kırık olduğunda, kırık parçaları karşılıklı yerine oturtuktan sonra alçı ile tespit etmek gerekir, eğer alçı ile tespit edilemeyecek biçimde kırık varsa ameliyat etmek gerekir. Açık kırıklar, kırıkla birlikte cilt bütünlüğünün de bozulduğu durumlardır. Böyle durumlarda kemiğin enfekte olduğu kabul edilerek kırığı acil olarak tamir etmeye ek olarak kemiği dezenfekte ameliyatı da gereklidir.

d. Bağ (Ligament) yaralanmaları :



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Bağlar (ligamentler) eklemler çevresinde kemik ile kemik arasında uzanan liflerdir. (ön çapraz bağ, iç yan bağ gibi) Görevleri eklem çevresindeki kemikleri birbirlerine yakın tutmaktır. Kemikleri birbirlerinden ayrılmaya zorlayacak yüklenmelerde bağlar esneyerek uzayabilir veya kopabilir. 1. derece bağ zedelenmesinde hafif zorlanma vardır; tedavisinde bandaj veya alçı uygulanır. 2. derece bağ zedelenmesinde bağın boyu esneme nedeniyle artmıştır, bu nedenle eklem çevresindeki kemikler arasında gevşeklik vardır. Ama bağın devamlılığı bozulmamıştır. Tedavisinde bandaj veya alçı uygulanır. 3. derece bağ zedelenmesinde bağ tamamıyla kopmuştur, tedavisinde bağın yerine göre bandaj, alçı veya ameliyat gereklidir.

e. Stres kırıkları :

Stres kırıklarının oluşumunda, görünürde bariz bir travma yoktur ama alışkın olmayan bir kemiğe tekrarlayan yüklenmeler söz konusudur. Atletler ve askerlerde daha sık görülür.

f. Aşırı Kullanma (overuse) Zedelenmeleri :

Antrene olmamış bir dokunun alışık olmadığı yüklenmeler karşısında yetersiz kalmasıdır. Vücudun hasarlanmış dokuları yeniden yapma yeteneği vardır. Her aktivite ile birlikte vücutta sınırlı miktarda hasar oluşur ama vücudun onarım özellikleri dokuları onarır. Yeniden yapma (otorejenerasyon) özelliğinin ise belirli bir hızı vardır. Eğer hasar oluşturacak travma sürekli olursa vücudun kendini yenileme hızını aşar ve hasar sürekli olur. Aşırı kullanma kendini en çok patellar tendonda (patellar tendinit) ve aşil tendonunda kendini gösterir.

Ayak ve ayakbileği yaralanmaları ve tedavileri

Voleybolcularda sakatlanmaların sık görüldüğü bir bölge olan ayakbileği ve ayak sakatlanmalarına girmeden önce karmaşık anatomisini gözden geçirmekte yarar vardır. Ayakbileği ekleminde talus tibia ile fibula'nın oluşturduğu yuvaya oturur. Ayakbileği denince aklımıza talus, tibia ve fibulanın oluşturduğu ve sadece dorsifleksiyon ve plantar fleksiyon yapan eklem gelmeli. Ayağın inversiyon ve eversiyon yapmasına izin veren eklem talus ile kalkaneus arasındaki subtalar eklemdir. Tibia ile fibula birbirlerine ön arka komponentleri olan çok güçlü sindesmotik ligament ile bağlıdır. Çok güçlü olmasına karşın sindesmotik ligament esneyebilir. Bu esneyebilme özelliği özellikle ayakbileğinin dorsifleksiyona geldiği sırada ön tarafı arkasına göre daha geniş olan talusun tibia ile fibula arasına girebilmesi için gereklidir. Ayrıca sindesmotik ligament ayağın dış rotasyon zorlanmalarına karşı koyar. Güçlü sindesmotik ligament ile birbirine sıkıca bağlı olan tibia ile fibula'nın arasına talus oturur. Medialde talus ile tibia'yı birbirine deltoid ligament bağlar, deltoid ligament ayakbileğini valgus zorlanmalarına karşı korur. Yani topuğun dışarı doğru dönmesini engeller. Talusu dış tarafta fibulaya bağlayan ve ayakbileğini varus zorlanmalarına karşı koruyan bağ kompleksine lateral ligamentler denir. Lateral ligamentler arasında anterior talofibuler ligament (talus-fibula), kalkaneofibuler ligament (fibula-kalkaneus), posterior talofibuler ligament (fibula-talus) vardır. Ayakbileğini varusa karşı koruyan en önemli yapı kalkaneofibuler ligamenttir, talusun ayakbileğinden (tibia ile fibula arasından) öne kaymasını anterior talofibuler ligament, talusun ayakbileğinden (tibia ile fibula arasından) arkaya kaymasını posterior talofibuler ligament engeller.

Ayak bileği bağ zedelenmeleri :

Ayakbileğinde yukarıda adı geçen tüm ligamentlerde zedelenme, eklemi oluşturan kemiklerde kırık olabilir. Ayakbileği bağ yaralanmalarının en önemli oluşma mekanizması şekilde görülen inversiyon tipidir. Böyle oluşan travmayla önce anterior talofibuler ligament daha sonra kalkaneofibuler ligament eğer travma çok güçlüyse posterior talofibuler ligament de yırtılır. Ayakbileği ligamentleri ayakbileği kapsülüyle birleşik olduğu için ayakbileği burkulmaları eklemi ilgilendiren önemli travmalardır. Eklemde ileri derecede şişme, efüzyon olur, ayakbileği hareketleri ağrılıdır. Bazen travmayla birlikte trak diye bir ses duyulur ki ligament kopmasını gösterir. Ligament kopması durumlarında tek nokta hassasiyeti vardır. Yapılacak ilk müdahalenin amacı hem sporcu rahatlatmak hem de sahaya dönüp dönmeyeceğine karar vermektir. Yapılacak ilk şey kırık olup olmadığının tespittir. Bunu için kemik anatomisini bilerek ve kırıkların olabileceği yerlere dikkatli palpasyonla ağrının varlığı ve eğer yerinden ayrılmışsa kemiğin devamlılığındaki bozulma araştırılmalıdır. Kırıklar genellikle lateral malleol, medial malleol veya talusta olabilir. Malleoller kırıkların tanısı kolaydır ancak talus kırıkları konusunda çok dikkatli olunmalıdır, talus eklem içinde kaldığı için tanısı kolay değildir. Ayakbileği burkulmasında lateral ligamentler (anterior talofibuler ligament, kalkaneofibuler ligament, posterior talofibuler ligament), deltoid ligament veya sindesmotik ligament zedelenmiş olabilir.

Bağlar 3 derecede zedelenmiş olabilir. 3. derece zedelenmiş bir bağla oynamak hem pek mümkün değildir, hem de sporcunun spor hayatı risk altına alınıyor demektir çünkü asıl koruyucu yapıları yırtılmış bir



ayakbileğini daha zayıf olan ikincil yapılar korumaya çalışacaktır. 2. derece zedelenmiş bir ayakbileğinin oyuna dönebilmesi için bağın fonksiyon yaptığı yönde destekle güçlendirilmesi gereklidir, yani bantlama, elastik bandajlama veya hava yastıklı ateller ile. 1. derece zedelenmiş bağın en büyük problemi ağrı olacağından tedavisi maç sonrasına ertelenebilir. Demek ki çözülmesi gereken sorun bağ zedelenmesini 2. derece mi 3. derece mi olduğunun tespit edilmesidir ki bu saha içinde yapılabilecek basit stres testleri ile mümkündür. Bu testlerin basit olmasına karşın alışkın eller tarafından yapılması zorunludur. Stres testlerini yaparken her bağa engellemeye çalıştığı hareket uygulanarak o streei engelleyip engellemediği araştırılır. Anterior talofibuler için ön çekmece testi uygulanır, bir el tibiayı tespit ederken diğer el topuktan ayağı öne çekmeye çalışır. Kalkaneofibuler ligamenti test etmek için tibia ve fibula ayakbileğinin hemen üzerinden sıkıca tespit edildikten sonra topuk varusa (içe) doğru zorlanır. Sindesmotik ligament injürisinin tespiti için tibia ile fibula dize yakın bir kısımdan birbirlerine doğru sıkıştırılır. Eğer sindesmotik ligament seviyesinde ağrı oluşturulabiliyorsa bağın zedelenmesi var demektir.

Sahaya dönmeyecek 3. derece zedelenmesi olan sporcunun tedavisindeki ilk amaç sporcuyu rahatlatmak, ağrısını geçirmek, daha fazla şişlik olmasını engellemek olmalıdır. Yapılan çalışmalar ayakbileği burkulmalarında cerrahinin yerinin giderek azaldığını gösterse de böyle bir sporcunun mutlaka Ortopedist tarafından değerlendirilmesi gereklidir, çünkü kimi 3. derece ayakbileği burkulmalarında erken spora dönebilmek için cerrahi müdahale gerektiği konusunda görüş bildiren otoriteler vardır. Cerrahi olarak yırtık ligament uc uca getirilerek dikilmektedir.

Basit bir burkulma ile bile kırık oluşabildiğinden veya bağ yırtığı ile birlikte kemik kopması da olabildiğinden ayak bileği travmalarından sonra direk film çekmek gereklidir. Hatta bazı durumlarda eklem içine kontrast madde verilerek film çekmek de gerekir (artrografi). 3. derece bağ zedelenmesinin konservatif tedavisi 3 aşamalıdır. Birinci aşamada ayakbileğini alçı atel ile tespit etmek gereklidir. Bu aşama zedelenmenin boyutuna göre 1 haftadan 3 haftaya kadar değişebilir. 2. aşamada ayakbileğini güçlendirici ve propriosepsiyonu kazandırıcı egzersizler başlanmalıdır, bu aşama da 1 - 2 hafta sürmektedir. 3. aşamada ise sporcuya yaptığı spora yönelik egzersizleri başlatmak gereklidir.

Aşıl tendon yaralanmaları :

Aşıl tendonu 3 kas tarafından oluşturulması, diz, ayakbileği ve subtalar eklemlere hareket veren ve histolojik yapısı nedeniyle bünyesinde beslenme zorluğu olan bölge içeren önemli bir tendondur. Zedelenmesi akut veya kronik olabilir. Akut zedelenmeler, aşırı ani yüklenmelere bağlı kısmi veya tam yırtıklardır. Kronik zedelenmeler ise 3 şekilde olabilir, 1. tendon kılıfının çevre dokuların yaptığı iritasyon nedeniyle inflamasyonu 2. tendonun kendisinin aşırı yüklenme, düz tabanlı gibi yapısal bozukluklar veya çevre dokuların basısı sonucu inflamasyonu 3. tendonun belirli bölgesinin kansız kalmasıdır. Kronik zedelenmelere aşıl tendiniti denmektedir.

Aşıl tendiniti :

Aşıl tendonu veya çevresindeki dokularda uzun sürelerle tekrarlayan yüklenmeler sonucunda inflamasyon gelişmesidir. Akut dönemde tedavi edilmezlerse kronik hale geçebilir. Aşıl tendonunun kullanılmasıyla ortaya çıkan ve aktiviteyi sonlandırmak zorunda bıraktıran derecede ağrı vardır. Tendonun üzerinde hassasiyet ve şişlik vardır. Doğru ve yeterli ısınma, iyi kalitede ayakkabı ve topuk desteği aşıl tendonu üzerindeki yükü azaltacaktır. Sporcu akut dönemde istirahat etmeli ve mümkün olduğunca ayağının üzerine basmaktan kaçınmalı, egzersiz sonrasında ağrı ve şişmeyi azaltmak için soğuk tedavisi uygulamalı ve 10 mm'lik topuk desteği kullanmalıdır. Bu tedaviye ek olarak doktorun önereceği anti-

inflamatuvar ilacı kullanmak, ağır vakalarda immobilizasyon yapmak ve akut dönemden sonra güçlendirme ve dinamik germe egzersizleri tedavide önemli rol oynar.

Aşıl tendon yırtığı :

Aşıl tendonu yırtığı sportif aktivite sırasında en sık yırtılan tendondur. Yırtık kısmi veya total olabilir ve en sık futbol, hentbol, basketbol ve voleybol oynayanlarda görülür. Aşıl tendonu yırtılan kişi yırtılma anında topuğundan ses geldiğini ya da arkadan birisinin kendisine tekme attığını ifade eder. Aniden topuğun üzerinde şiddetli bir ağrı oluşur ve ağrı kısa zamanda istirahatte azalır. Hasta normal olarak yürüyemez ve parmak uçlarında kalkamaz. Tendonun devamlılığında bozulma olur ve normalde olmayan bir boşluk ele gelir. Hasta yüzüstü yatarken baldır kasları sıkıldığında ayak aşağı doğru çekilir. Aşıl tendon yırtığının konservatif tedavi ile de iyileşme olmaktadır ama kas gücü eskisi gibi olmamaktadır. Bu nedenle sporcularda aşıl tendon yırtığının tedavisi tartışmasız cerrahidir.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Morton's neuroma :

Ayağın ön kısmında metatars kemiklerinin uç kısımlarının arasında parmaklara giden sinirlerin sıkışarak ağrı yapmasıdır. Ağrı ayağın alt kısmında ve parmaklara yakın kısmındadır. Tedavisinde o bölgenin yük taşımaması gereklidir. Öncelikle antiinflamatuvar tedavi gereklidir ve eğer geçmezse ağrılı bölgeye lokal anestetik yapmak gerekir.

Bunions (Hallux valgus deformity) :

1. metatars kemiği ile ayak başparmağı arasındaki eklemin içe doğru açılmasıdır. Çıkıntı yapan kısımda ağrı olabilir. Erken dönemde olursa 1. parmak ile 2. parmak arasına makara konur eğer iyileşme olmazsa cerrahi tedavi gerekir.

5. metatars stress kırığı :

Genellikle uzun mesafe koşucularında görülür, bariz bir travma olmadan 5. metatars kemiğinde istirahatle geçmeyen üzerine basınca artan ağrı olması. Kemik yerinden ayrılmadığı için çekilen filmlerde kırık tespit edilemeyebilir. Alçı tedavisi gereklidir.

Bacak yaralanmaları ve tedavileri

Kompartman sendromu :

Bacakta birbirlerinden fasiya denen zarlarla ayrılan 4 bölüm (ön kompartman, dış yan kompartman, derin arka kompartman, yüzeysel arka kompartman) vardır. Kompartman içindeki kasların antremansız zorlanmasına bağlı ödemi, kompartman içine kanama gibi nedenlerle basınç artışı olduğu zaman önce ağrı daha sonra o kompartman içinden geçen damar ve sinirlerin lezyonuna bağlı yakınmalar ortaya çıkar.

Tibia'da stres kırıkları :

Ayak metatars kırıkları gibi yorgunluk kırığıdır ve genellikle yeterli antrene olmamış sporcuda ve uzun mesafe koşucularında görülür.

İç tibia stres sendromu (shin splints):

Kemik çevresini saran zarın zorlanmaya bağlı inflamasyondur (periostitis). Antreman zeminini, antreman tekniğini ve ayakkabısını değiştiren sporcular ile sert zeminde yoğun çalışma yapanlarda görülür. Tibianın alt ucunda, iç kısımda hassasiyet ve çok az şişlik vardır. İstirahatle ağrı geçer ve yüklenmeyle ağrı yeniden ortaya çıkar. Filmde kemik yapı normal görülür. Sporcu mümkün olan en kısa zamanda istirahat etmeye başlamalı, yüklenmeyle ağrı oluşmayınca ve tibia üzerindeki hassasiyet gidinceye kadar yeniden egzersize başlamamalı ve dinlenme sırasında yüzme veya pedal çevirme ile kondüsyonunu kaybetmemelidir. Lokal sıcak ve soğuk tedavisi yararlı olabilir. Doktorun yapması gereken ise anti-inflamatuvar veya steroid enjeksiyon tedavisi verebilir eğer konservatif tedaviden yara görmezse cerrahi olarak periost tibiadan ayırabilir.

Diz yaralanmaları ve tedavileri

Diz, vücut hareketleri ile aşırı yüklenmelerin bindiği bir eklem olması nedeniyle spor sahalarında en sık yaralanma görülen eklemdir. Diz eklemi sinovya ile kaplı gerçek bir eklem olup femur, tibia ve patella kemiklerinden oluşur. Fibula, her ne kadar diz eklemine yakın olsa da diz eklemine içinde değildir. Diz eklemi bir bütündür, ancak kendi içinde 3 ayrı eklem olarak değerlendirilebilir; patellofemoral kompartman, medial tibiofemoral kompartman, lateral tibiofemoral kompartman.

Femur'un alt ucu medial ve lateral kondilden oluşur, her iki kondil de konvektir (dışbükey). Femur'un ön yüzünde patella kemiğinin rahatça aşağı yukarı kayabilmesi için oluk şeklindedir ve buna femoral sulkus (femoral oluk) denir. Tibia da iki kondilden oluşur ama kondil yüzeyleri femur gibi değil düzdür. Tibia'nın tam ortasında medial ve lateral tibial kondili birbirinden ayıran tibial spine (tibial çıkıntılar) vardır. Quadriceps kasının kasılmasıyla quadriceps kasından gelen yükler, patella kemiği aracılığıyla tibiaya aktarılır ve tibia kemiği öne doğru çekilir ve dizde ekstansiyon hareketi meydana gelir. Patella kemiği dizde aynen yük kaldırmakta kullanılan halatlar arasındaki bir makara gibi görev yapar.

Kondromalasi patella:

Patella arkasındaki kıkırdığın zayıflığıdır. Uzun süre oturunca diz kapağı arkasında ağrı ile kendini gösterir. Egzersiz ve ilaç kullanımı ile çabuk vakada iyileşme sağlanabilmektedir.

Kıkırdak zedelenmeleri:



Eklemler çepeçevre kıkırdak ile kaplıdır. Karşılıklı gelen kıkırdaklar birbirleri üzerinden kayarak eklem rahat hareket olanağı verir. Kıkırdak kendisini onaramadığından zedelenmelerinde uzun süreli tedaviye ihtiyaç vardır. Eklem kıkırdağı denilen yapı, bir kat olarak kemiklerin birbirlerine bakan yüzeylerinde bulunur ve kemiklerin birbirleri üzerlerinden kayarak hareketini sağlar. Bir kez bozulan eklem kıkırdağı yeniden yapılamaz.

Menisküs zedelenmeleri:

Menisküsler, femur ile tibia arasında her iki kompartmanda da birer tane olan C şeklinde kıkırdak yapılarıdır. Menisküslerin birçok görevleri arasında en önemli görevi konveks (dışbükey) olan femur ile düz olan tibia arasında uyumluluğu sağlamaktır. Diğer görevleri, eklem kıkırdağını (femur ve tibia üzerindeki) beslemek, amortisör gibi görev yaparak femurdan gelen yüklerin uygun bir biçimde tibia'ya aktarılmasını sağlamak, eklem stabilitesini sağlamaktır. Menisküs yırtıklarında dizde sıvı birikir, ağrı olur, eklem içinden ses gelebilir. Tedavisinde amaç mümkün olduğunca menisküsü korumaktır, uygun durumlarda menisküsü dikmektir, dikişin mümkün olmadığı durumlarda da yırtık menisküs parçasını çıkarmaktır. Artroskopi ile menisküsün her türlü tedavisi mümkündür. Artroskopide açık ameliyatın getirdiği yan etkiler yoktur.

Bağ (ligament) zedelenmeleri:

Dizde esas olarak 4 bağ vardır. Zedelenmelerinin tanı ve tedavisinde genel yumuşak doku zedelenmeleri sınıflama ve tedavi ilkeleri geçerlidir. İç yan bağ (medial kollateral ligament): Yırtılması durumunda ayak normalden daha fazla valgusa gelir (ayağın dışarıya normalden fazla gelmesi). Genellikle ameliyatsız tedavi mümkündür. Dış yan bağ (lateral kollateral ligament): Yırtılması durumunda ayak normalden daha fazla varusa gelir (ayağın içeriye normalden fazla gelmesi) Ön çapraz bağ (anterior kruşiyat ligament): Yırtılması durumunda bacak normalden daha fazla öne gelir. Şikayetler varsa ancak cerrahi ile tedavi mümkündür. Arka çapraz bağ (posterior kruşiyat bağ): Yırtılması durumunda bacak normalden daha fazla arkaya gider.

Bursit :

Diz çevresinde baskıya maruz kalan çeşitli bölgelerde basıncı azaltmaya yarayan çok sayıda kesecikler vardır, bunların inflamasyonunda ağrılı durumlar ortaya çıkar ve kesecikler şişer. Öncelikle cerrahi olmayan tedavi seçilir iyileşme sağlanmazsa cerrahi tedavi seçilir.

Jumper's knee:

Patella'yı tibiya bağlayan tendona patellar tendon adı verilir. Patellar tendonun orta kısmının beslenmesinin bozulması nedeniyle dize ekstansiyon yapıldığında diz önünde ağrı olur. Daha çok atletlerde görülür.

Pelvis ve uyluk yaralanmaları ve tedavileri

Addüktör tendinit :

Özellikle futbol kalecilerinde görülen addüktör grup kaslarında ağrı ile karakterize bir hastalıktır. Teşhiste uyluğu içe doğru yaklaştırmakla addüktör kas bölgesinde şiddetli ağrı olur. Tedavisinde ise aktivite düzenlenmesi ve antiinflamatuvar ilaç tedavisi uygulanması gereklidir.

Osteitis pubis :

Pubis kemiklerini birbirine bağlayan simfisiz pubis ekleminin inflamasyonudur ve pelvis kemiğinin hemen önünde ağrı ile kendisini belli eder. Tedavisinde istirahat ve anti-inflamatuvar tedavi kullanılır.

Trokanterik bursit :

Femurun üst kısmında trokanter üzerinde bulunan bursanın tekrarlayan travmalar sonucunda inflamasyona uğramasıdır. Sürekli ağrı olur ve tedavisinde antiinflamatuvar ilaç kullanılır. Eğer geçmezse cerrahi olarak bursa çıkarılır.

Hamstring tendiniti :

Kalçaya ekstansiyon ve dize fleksiyon yaptıran uyluk arkasındaki kas grubunun tendinitidir. Tedavisinde diğer tendinitlerde olduğu gibi aktivite düzenlenmesi ve antiinflamatuvar tedavi uygulanır.

Omuz yaralanmaları ve tedavileri

Omuzun hareket sınırları diğer hiçbir eklemden olmadığı kadar geniştir, her 3 planda da (sagittal, koronal, horizontal) geniş hareket yapabilmektedir. Bu kadar geniş hareketi yaparken omuzun çıkmaması ve beklenen görevi yerine getirmesi 20 değişik kasın çalışmasıyla mümkündür. Omuz eklemi deyince glenohumeral eklem



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

gelir, omuz kuşağı eklemlerini ise omuz eklemi (gleno-humeral eklem), akromiyoklavikuler eklem, sternoklavikuler eklem ve skapulotorasik eklem oluşturur.

Gleno-humeral eklem humerus başı ile skapulanın glenoid adı verilen yuvası arasındadır. Eklem stabilitesini sağlayan en önemli unsurlar birisi glenoidin üzerinde bulunan glenoid labrumdur. Glenoid labrum, bir takoz gibi görev görür ve glenoidin konkavitesini arttırarak eklem yerinden çıkmasını engeller. Özellikle akut omuz çıkıklarında glenoid labrumun yerinden ayrılmasıyla tekrarlayan omuz çıkığı tablosu ortaya çıkar. Rotator cuff (subscapularis, supraspinatus, infraspinatus ve teres minör kaslarından oluşur) kapsülle birleşerek humerus başını ön, arka ve üstten kapatır. Supraspinatus abduksiyon, infraspinatus abduksiyon ve dış rotasyon, teres minör dış rotasyon ve subscapularis ise iç rotasyon yaptırır. Kolun abduksiyon ve fleksiyonu ile birlikte rotator cuff hemen üzerinde bulunan akromiyon'a yaslanır, kas dokusunun kemiğe sürtünerek aşınmasını önlemek amacıyla bu iki oluşum arasında subakromiyal bursa bulunur.

Omuz çıkığı :

Instabilite glenohumeral eklem stabilitesini sağlayan unsurların çalışmayıp eklemi yerinde tutamaması ve eklem çıkması veya sublukse (yarı-çıkık) olmasına yol açmasıdır. Instabilite, akut veya kronik olabilir; akut instabiliteler travmayı takiben görülür ve omuz çıkığı adını alır. Öne omuz çıkığı daha sık görülür ve tedavi edilmezse tekrarlama şansı yüksektir. Sporcu düşerken kendisini korumak ister ve kolunu yukarı kaldırır ve düşmenin etkisiyle humerus başı glenoidden dışarı çıkabilir, omuza yönelik direk bir darbe sonucunda humerus başı glenoidden dışarı çıkabilir veya kol başka bir sporcu tarafından yakalanıp çekilmek yoluyla humerus başı glenoidden dışarı çıkabilir. Omuz çıkığı ile gelen bir sporcuda ağrı, hareketsizlik olur, humerus başı koltuk altında ele gelir ve omuzun normal görüntüsü kaybolmuştur. Omuz çıkığını acil olarak redükte etmek gerekir ki bu işlem omuz anatomisini bilen spor travmatolojisi eğitimi almış herhangi biri tarafından yapılabilir. Ancak omuzu yerine oturtacak kişinin dikkat etmesi gereken önemli iki nokta vardır, birincisi oturtmak için aşırı güç uygulamayıp bir kemik kırmamak, ikincisi ise herhangi bir sinir zedelenmesine yol açmamak. Böyle bir durumda en sık zedelenebilecek sinir Deltoide dal veren aksiller sinirdir. Çıkık yerine oturtulduktan sonra yaşlı sporcularda en az 3, gençlerde ise 6 hafta civarında vello bandajında tespit edilmelidir. Bandaj erken çözüldüğü zaman yeniden çıkma riski vardır.

Tekrarlayan (Reküran) omuz çıkığı :

Genellikle omuz çıkıklarında ilk müdahale başarıyla yapılır ama çıkıkla birlikte olan kapsül yırtılması, ondan da önemlisi glenoid labrum yırtığının iyileşebilmesi için 4 - 6 hafta tam bir tespit gerekmektedir. Bu kadar uzun süreli tespitin uygulanmaması durumunda glenoid labrumun tam iyileşmesi olmayacağı için omuzda kronik instabilite gelişebilir. Ne yazık ki ağrısı geçen, kendisini iyi hisseden yürüyebilen sporcular hemen tespitten kurtulmak eğilimindedirler. Glenoid labrumun yerinden ayrılıp iyileşmemesine Bankart lezyonu diyoruz ve bu lezyonun semptomları omuzda ağrı, hareketlerle ses gelmesi ve omuzda boşluk hissidir. Omuzda boşluk hissi olması humerus başının glenoid içerisinde kalmayıp öne doğru sublukse olmasıdır ve kronik instabilite adını alır. Eğer değişik tanı yöntemleri ile (MRI, artrografi, artroskopi) Bankart lezyonu tespit edilmişse cerrahi olarak ayrılmış olan glenoid labral parçanın yerine dikilmesi gereklidir. Konservatif tedavi kas güçlendirmesi böyle bir sporcuda zaman kaybettirecektir.

Böylesi bir patolojide iyi tedavi olmamış akut çıkığın kalıntısı söz konusuysa, hiç bir travma geçirmeyip yine de omuz subluksasyonu olan sporcular da bulunmaktadır. Bu tür sporcularda ya aileden gelen genel eklem vücut laksitesi vardır veya tekrarlayan aşırı kullanma injürileri ile kas yetersizliği bulunmaktadır. Bankart lezyonu olan sporcularda subluksasyon sadece öne doğru iken ikinci grup hastalarda her yöne subluksasyon söz konusudur. Her yöne subluksasyonu olan hastalar multidirectional instabilite adını alır ve konservatif tedavi ve omuz kuşağı kaslarının güçlendirilmesinden yararlanır, cerrahi bu tür hastalarda son çaredir.

Sıkışma (impingement) sendromu :

Impingement omuz abduksiyonu ile birlikte ağrı oluşmasıdır. Sporculardaki impingement sendromunu tedavi etmek için kesin sebebini bilmek gerekir. Eğer Bankart lezyonu içeren instabilite varsa, sıkışma kapsül gevşekliğinden dolayı olduğu için Bankart lezyonunu cerrahi olarak tedavi etmek gereklidir. Eğer kas zayıflığına sekonder ise kas güçlendirici rehabilitasyon programına almak gereklidir, eğer ailevi eklem laksitesine bağlı ise yine konservatif tedaviden yarar görür. Anormal akromion tipine bağlı olarak impingement sendromu görülmüşse akromionun yapısını düzeltici cerrahi girişime gerek vardır.



Dirsek yaralanmaları ve tedavileri

Tenis elbow (tenisçi dirseği, lateral epikondilit):

Her ne kadar teniscilerde sık görülse de el bileğinin kullanıldığı her sporda görülebilir. El bileğine ekstansiyon yaptıran kaslar dirsekte lateral epikondil üzerinden orijin alırlar. El bileği ekstansör kaslarının aşırı kullanımı, bu bölgede görülen mikroyırtıklar ve dolayısıyla gelişen inflamasyon nedeniyle sporcularda yakınmalar ortaya çıkar. En önemli yakınma el bileği hareketleri ile ortaya çıkan dirsek lateral epikondil üzerinde ağrıdır. Ağrı bir süre sonra sporcunun performansını etkiler. Tedavinin amacı organizmanın doğal onarım mekanizmalarının, aşırı kullanım nedeniyle oluşan patolojiyi düzeltme için gerekli fırsat verilmesidir. Bu amaçla egzersiz düzenlenmesi, anti-inflamatuarlar ve bandajdan yararlanılır. Kronik durumlarda o bölgede nekroz (hücre ölümü) olacağından cerrahi olarak nekroz dokusunun çıkarılması ve bölgede kanlanmanın artırılması operasyonları yapılması gerekebilir.

Ulnar Kollateral Ligament Yırtığı :

Dirseğin stabilizasyonunu sağlayan en önemli yapılardan biri ulna ile humerus medial kondil arasında bulunan ve dirseğin valgusa gitmesini engelleyen ulnar kollateral ligamenttir. Ulnar kollateral ligament el bileğinin dışarı doğru açılmasını engeller, eğer çok hızla gelen bir topun eli dirseğe göre laterale zorlaması veya elin dirseğe göre lateral açılacağı bir şekilde düşülmesi sonucunda ulnar kollateral ligament yırtılabilir. Ulnar kollateral ligamentin 3 derece lezyonu görülebilir. 1. derece ve 2. derece lezyonlarda bantlama veya elastik bandajlama ile sporcu tekrar sahaya dönebilir ancak 3. derece lezyonlarda sporcunun sahaya dönmesi kesinlikle sakıncalıdır. Ek lezyonların olup olmadığına göre sporcunun dirseği uzun kol alçısına alınmalıdır veya cerrahi olarak yırtık ligament parçaları uc uca dikilmelidir.

El ve el bileği yaralanmaları ve tedavileri

Skafoïd kırığı :

Skafoïd kırığında tam enfiye çukuru üzerinde hassasiyet vardır. Bu kırıklar, tüm kırıklar içerisinde teşhis güçlüğü nedeniyle özellik taşır. Film çekildiği zaman görüntü vermeyebilir, bu nedenle el bileği travmalarında akıldan çıkarmamak gerekir.

Karpal tünel sendromu :

Median sinirin el bileği düzeyinde sıkışmasıdır, elde ağrı olur ve başparmak altındaki kaslarda kas zayıflığı gözlenir. Tedavide istirahat verilir, eğer istirahat ve antiinflatuar ilaçlar ile geçmezse cerrahi olarak median siniri sıkıştıran transvers ligamenti kesmek gereklidir.

Parmak eklem çıkıkları :

Parmak eklem çıkıklarının teşhisi kolaydır ve genellikle saha içerisinde diğer sporcular tarafından yerine oturtulur. Yerine oturtmak kolaydır ancak en az 4 hafta o şekilde atel içerisinde tutmak gereklidir.

Kayakçı baş parmağı (Başparmağın ulnar kollateral ligament yırtığı) :

Başparmağın diğer parmaklara bakan taraftaki ligamentin kopmasıdır. Şiddetli ağrı olur ve eğer instabilse cerrahi olarak onarmak gerekir.



SPOR YARALANMALARINDA ACİL YARDIM ORGANİZASYONU

Ayhan Özşahin

Marmara Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İstanbul

Spor, günümüzde eğlenmek veya para kazanmak gibi farklı amaçlarla, insanların büyük çoğunluğu tarafından uygulanmakta olan bir aktivitedir. Spor aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığa, estetiğe, kişiliğe ve dünya ekonomisine önemli faydalar üretmektedir.

Ancak gerçek saygınlığını toplum sağlığına olumlu katkısından sağlayan bu uğraş, aynı zamanda toplum sağlığını tehdit eden önemli riskler arasında yer almaktadır. Vücudun gücünü, esnekliğini ve yeteneklerini geliştirmek, fazla kalorileri yakmak gibi amaçlarla yapılan spor etkinlikleri, vücudun az veya çok zorlanmasını gerektirmektedir. Bu zorlanmanın yol açtığı hastalanma, yaralanma hatta ölüm riskini, bilgisizlik, yetersiz araç gereç ve ortam seçimi gibi hatalar artırmaktadır.

Almanya'da yılda 1,5 milyon üzerinde spora bağlı yaralanma bildirilmektedir. Bir yılda her 100 sporcuya iki spor yaralanması beklentisi, uluslararası alanda kabul edilmiş bir orandır. 1996 yılı verilerine göre yalnızca İstanbul'da 62.606 lisanslı sporcu bulunmaktadır. Ayrıca, antrenör, hakem gibi görevliler yanında, sağlık veya hobi amaçlı spor yapanlar da katıldığında, spor yaralanmalarının önemli bir toplum sağlığı sorunu olduğu görülmektedir.

Sağlığa yönelik riskler, her spor etkinliğinde aynı değildir. Riski, sporun türü, sporcunun, ortamın, kullanılan araç gerecin özellikleri yanında, etkinliğin önemi gibi birçok değişken belirlemektedir:

a) Seçilen spor dalı (dağcılık, kürek, boks v.b.) ve spor etkinliklerin sıklığı ve süresi sağlık sorunu olasılığını etkilemektedir.

b) Spor etkinlikleri, günlük yaşam içerisinde, boş vakitlerde, tatillerde, eğitim programlarında, tedavi programlarında farklı düzeylerde yer almaktadır. Ayrıca lisanslı sporcular vakitlerinin önemli kısmını spora ayırmaktadır. Bu etkinliklere katılanlar farklı yaş, cins, eğitim, deneyim gibi özelliklerle, farklı düzeylerde riskle karşılaşmaktadır. Risk, sadece farklı sporcular arasında değil, aynı sporcunun farklı zamanlarında da (yetersiz veya fazla hazırlanma, ek hastalık gibi) değişkenlik gösterebilmektedir.

c) Spor açık havada yapılıyorsa iklim koşulları, kapalı ortamda yapılıyorsa, havalandırma, ısıtma, aydınlatma olanakları sağlığa yönelik riski etkilemektedir. Ayrıca zemin yapısı da önemli bir etkidir.

d) Araç gereç üretiminde gelişen teknolojiye yararlanma, başarının yanında güvenliği de artırmaktadır. Öte yandan kalitesiz ve yetersiz araç gereç kullanımı da ek sağlık sorunları oluşturabilmektedir.

e) Etkinlikte yarışmanın varlığı ve önemi yine riski etkilemektedir. Burada iki yönlü risk söz konusudur: Etkinliğin önemi arttıkça, sporcuların zorlanması da artmakta, ancak öte yandan alınan güvenlik önlemleri de artabilmektedir.

Spordan kaynaklanan sağlık sorunları, zamanla düzelebilir veya kalıcı sakatlığa hatta ölüme yol açabilir. Her durumda da sporcunun kendisi, çevresi ve toplum açısından önemli zararlar ortaya çıkmaktadır:

Ekonomik Zararlar: Hobi olarak yapılan spora bağlı oluşan hastalanma veya yaralanma, iş gücü kayıpları ile kişinin kendisi, ailesi, işyeri ve ülke için ekonomik kayıplara yol açmaktadır. Lisanslı yapılan sporda ise sporcunun alacağı başarılı sonuçlar için kendisi, kulübü ve ülkesinin yaptığı yatırımlardan dolayı ekonomik kayıp söz konusudur. Sağlık sorunlarının sezon sırasında sıklaşması ve iyileşme süresinde sezonun devam etmesi, kaybın beklenenden daha büyük olmasına yol açmaktadır.



Sosyal zararlar: Sigortasızlık sporcunun kendisini ve ailesini tehdit eden önemli bir sorundur. Erken dönemde işsiz, belki de sakat kalacak sporcunun ve ailesinin bundan sonraki yaşamı olumsuz etkilenecektir. Ayrıca başarılı sonuçlardan sporcunun, kulübünün ve ülkesinin beklediği olumlu imaj ek bir kayıp olacaktır.

Bir çok ülkede, boş vakitlerde yapılan spora bağlı sakatlanmalar, sağlık sigortası kapsamı dışında tutulmaktadır. Bu nedenle hobi amaçlı spor yapanları da lisanslı sporculara yönelik sosyal ve ekonomik zarar riskleri tehdit etmektedir.

Psikolojik zararlar: Yoğun rekabetin yaşandığı yarışmalı sporlarda, sporcunun fiziksel ve ruhsal sağlığı (gücü) önem taşımaktadır. Zamansız hastalanma veya yaralanma, sporcunun motivasyonuna da zarar verecektir.

Her türlü amaçla sürdürülen spor etkinliklerinde görüldüğü gibi hastalık veya sakatlanma önemli zararlara yol açmaktadır. Bu riski tamamen ortadan kaldırmının tek yolu vardır: Sporu yasaklamak! Bu olanaksız olduğuna göre, riskle birlikte yaşamak zorunluluğu bulunmaktadır.

Toplum, spor yapmaya sürekli olarak özendirilmekte, ancak risklerine karşı yeterince korunamamaktadır. Sporun insan sağlığına zarar vermesini azaltmak için öncelikle hastalanma veya yaralanmayı önlemeyi amaçlayan birincil korunma önlemlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir. Bu amaçla toplum eğitiminin yanında, sporda kullanılan araç ve gerecin iyileştirilmesine yönelik önlemler uygulanmalıdır.

Özellikle yarışmalı sporlarda sonu ölüm veya kalıcı sakatlanmaya varabilecek ağırlıkta hastalanma veya yaralanma riski hep olacaktır. Bu nedenle, birincil korunma yanında, oluşacak hastalanma veya yaralanmaya erken dönemde doğru ve yeterli yardım sağlayacak önlemlerin de (ikincil korunma) geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir. Yani ilk değerlendirme, ilkyardım, acil yardım zincirinin sağlıklı işletilmesi gerekmektedir.

İlk değerlendirme ve ilkyardım için sporcu ve çevresindeki kişiler için yetki dağılımının ve eğitim gereksiniminin belirlenmiş olması gerekmektedir. Ayrıca acil çağrının hızlı ve etkin yapılmasını sağlayacak düzenlemeler (alarm planı) ve standart ilk ve acil yardım donanımının bulundurulması da önemlidir.

Spor etkinlikleri nedeniyle her tip yaralanma dışında, beyin kanaması, kalp krizi, sıcak çarpması, donma ve boğulma gibi farklı ve önemli sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. Görüldüğü gibi bu sorunlar, vücudun farklı yapı ve sistemlerini etkilemektedir. Dolayısıyla alınması gereken sağlık önlemleri de farklılık ve uzmanlık gerektirmektedir. Yani ortamda bol sargı bezi ve ağrı kesici bulundurmak hizmet gereksinimi için yeterli değildir.

Spora bağlı ölümlerin ve sakatlanmaların azaltılabilmesi için kullanılan acil tıbbi araç ve gereçten bazı örnekler ve yararları aşağıda açıklanmaktadır:

Reanimasyon çantası: Arı sokmasından, kalp krizine kadar çeşitli şok etkenleri sporcuyla tehdit etmektedir. Bu durumda sporcuyla yaşamda tutmak için gerekli belli araç, gereç bir set halinde bulundurulmalıdır.

Defibrilatör: Yukarıda sayılanlara ek olarak (bir spor karşılaşması sırasında beklenmeyen, ancak örnekleri görülen) elektrik çarpması gibi sağlık sorunlarında ani kalp durması görülebilmektedir. İlk 4 dakika içerisinde defibrilatör kullanılması, bu durumlarda yaşam kurtarabilmektedir. Bu süre içerisinde yardım edilebilmesi için, 3-4 saatlik eğitim ile herkesin kullanabileceği otomatik cihazlar geliştirilmiştir.

Servikal yakalık: Boyun kırılması bir çok spor etkinliğinde (futbol, kayak, trampen atlayışı v.b.) yüksek bir risk oluşturmaktadır. Ancak genellikle bu yaralanmanın kendisi değil, kırılma sonrasında başın oynatılması kalıcı felçlere yol açmaktadır. Bu sorunu, başı sabitleyecek basit bir servikal yakalık çözmektedir.

Kaşık sedye: Kemik kırığı riski yüksek olan spor etkinliklerinde basit sedye bulundurulmaktadır. Örneğin bacağında kırık olan bir sporcuyla yerden alıp bu sedyenin üzerine koymak, bu konuda eğitim görmüş en az beş kişi gerektirmektedir. Buna rağmen kırık kemik uçları, çevresindeki sinir ve damarlara zarar verebilir. Profesyonel sporcu için bu risk kabul edilemez. Kaşık sedye, ortadan ayrılarak kişinin altında birleştirilebilmesi özelliği ile kemikleri kırılmış yaralının yerden güvenle kaldırılıp, taşınmasını sağlamak için geliştirilmiştir.

Vakum sedye: Özellikle çok sayıda kemik kırığı olan sporcunun (kayakçı v.b.) hareket ettirilmeden taşınması için kullanılabilecek bir araçtır.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Atel seti: Kol ve bacak kemiklerinde oluşacak kırık halinde, kırık kemik uçlarının damarlara, sinirlere zarar vermesini önlemek ve sporcunun çekeceği acıyı azaltmak için kullanılan basit araçlardır. Çeşitli özellikte seçenekler bulunmaktadır.

Şok battaniyesi: Hasta veya yaralı sporcunun, fazla sıcak veya soğuk ortamda hareketsiz durumda beklemesi gerektiğinde kullanılmalıdır.

Buraya kadar açıklanan araç gereç aslında bir acil yardım ambulansının standart donanımına dahildir. Yani ortamda bulundurulacak bir acil yardım ambulansı, donanımı ve eğitilmiş ekibi ile, spora bağlı sağlık sorunlarına karşı ikincil korunma için yeterli olacaktır.

Ancak spor etkinlikleri, açık ve kapalı spor tesisleri yanında, oteller, klinikler, iş yerleri, evler, sokaklar ve hatta şehir dışı gibi akla gelebilecek her ortamda gerçekleştirilebilmektedir. Dolayısıyla her spor etkinliğine bir ambulans görevlendirilmesi uygulanabilir bir çözüm değildir. İstanbul Valiliği'nin yayınladığı 1996 yılı istatistiklerine göre, yalnızca İstanbul'da 13 çim yüzeyli futbol sahası, 23 kapalı spor salonu ve 13 yüzme havuzu bulunmakta, bir yıl içerisinde ilde toplam 13.144 spor karşılaşması gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla, acil yardım önlemi olarak belli donanımın ortamda bulundurulması ve ambulansın çabuk gelmesini sağlayacak önlemlerin alınması gerekmektedir.

Örneğin Münih'teki Olimpiyat Stadi'nda biri merkez olmak üzere 7 ilkyardım birimi oluşturulmuştur. Bunların tamamında reanimasyon çantaları ve O₂ tüpü bulunmaktadır. Merkez birimde ayrıca otomatik defibrilatör, elektrikli aspiratör gibi cihazlar bulunmaktadır. Görevli personel en az 80 saatlik ilkyardım eğitimi görmüştür (sedyeciler). Ayrıca karşılaşma sırasında iki hekim ve kulüplerin (futbol, atletizm v.b.) sağlık görevlileri bulunmaktadır.

Teorik olarak toplum, her bireyin sağlığı ve güvenliğinden sorumludur. Ancak toplumun kaynakları bu yükümlülüğü kısıtlayabilmektedir.

Etkin ve uygulanabilir bir ikincil korunma için, kademeli bir yaklaşım seçilmelidir. Öncelikle acil yardım örgütlenmesinde ilk yapılması gereken iş, risk analizidir. Sonra saptanan risklere uygun çözümler geliştirilebilir. Örneğin:

- Daha sık ve ağır sağlık sorunları, veya çok sayıda katılım (sporcu, seyirci) beklenen spor etkinliklerinde (4 Büyükler'in maçları, üniversiteler arası yarışmalar) tıbbi açıdan; Çok ilgi gören etkinliklerde (örneğin uluslararası karşılaşmalar) sosyal açıdan etkinlik süresince ortamda ambulans bulundurulması gerekebilir.
- Bunun dışındaki etkinliklerde, sporda güvenlik için sporcu ve yakın çevresinin ilkyardım konusunda eğitilmesi ve ortamda bazı araç gerecin bulundurulması yeterli olabilir. Ancak gereksinim halinde, ortama kabul edilir süre içerisinde acil yardım ambulansının ulaşması güvence altına alınmalıdır (gerekirse ambulans servisleriyle özel protokol yapılarak).
- Fazla zorlanma gerektirmeyen (aerobik gibi) veya bireysel yapılan spor etkinliklerinde (koşu, dağcılık), sporcunun kendisinin yeterli bir ilkyardım eğitimi alması ve bilgisini güncel tutmak üzere uygun aralıklarla yenilemesi özendirilmelidir.

Sonuç olarak:

- Sporcuların, antrenör, hakem, masör ve diğer ilgililerin spora bağlı sağlık sorunlarında değerlendirme ve ilkyardım konularında yetki ve sorumluluk dağılımlarının,
 - Sağlık çalışanlarının (hemşire, tekniker, pratisyen ve uzman hekimler) sporda acil yardım konusunda yetki ve sorumluluk dağılımlarının,
 - Sporda ilk ve acil yardım uygulama protokollerinin,
 - Her spor dalı ve görev alanı için standart (çekirdek) eğitim programlarının ve
 - Spor yapılan ortamlarda bulundurulacak tıbbi araç gereç standardının
- tüm ilgili tarafların görüşlerinden yararlanılarak belirlenmesi gerekmektedir.

Sporda başarılı sonuç için sporcunun kendisi ve toplum tarafından harcanan önemli boyuttaki kaynaklar, yaşamsal önemdeki (ve daha düşük maliyetli) acil tıbbi yardım önlemlerinden esirgenmemelidir.

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



Kaynaklar:

- BLS for Healthcare Providers, American Heart Association, 2001
- Lehrbuch für Praeklinische Notfallmedizin, K.Enke, U.Schmidt, B.Domres, 2000, Wien
- Advanced Cardiac Life Support, J.J.Mistovich, R.W.Benner, G.S.Margolis, 1998
- Sayılarla İstanbul 1996, İstanbul Valiliği
- Rettungsschwimmen, Dr.K.Wilkens, K.Löhr, 1996, Schorndorf
- Basic Trauma Life Support, J.E.Campbell, 1995, New Jersey
- Paramedic Emergency Care, B.E.Bledsoe, R.S.Porter, B.R.Shade, 1994, New Jersey



SPOR SAĞLIK HİZMETLERİNDE ULUSAL TABLO; SORUNLAR, ÖNERİLER

M.Asim BAYKAN

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı, Pendik Devlet Hast., İstanbul

- SPORDA SAĞLIK DESTEĞİNİN ONEMİ
- SPOR-TIP İSBİRLİĞİNİN SAĞLADIGI OLANAKLAR
- Sporda sağlığın korunması ve yaralanmaların önlenmesi
- Spor travmatolojisi,modern tani ve tedavi olanakları
- Sahaya donuste sporsaglik destegi ve ileri rehabilitasyon
- Performans duzeyinin yukseltilmesinde sporsaglik destegi
- Yorgunluk rahatsızlıkları ve genel saglik sorunlarında aktivite modifikasyonu
- Egzersiz receteleri
- Brans secimi ve junior sporcular,yasli sporcular ve engellilerde spor saglik hizmetleri
- Sporcu beslenmesinin takibi
- Sporcuya psikolojik destek ve spor psikolojisi olanakları
- Zararli ilaclardan korunma ve anti doping destek
- Ergojenik yardım
- SPORDA SAĞLIK ORGANİZASYONU
- Ekip
- Altyapi
- İleri tani ve tedavi organizasyonu
- Sporcu saglik merkezleri
- Tibbi malzeme temini
- SPOR SAĞLIK HİZMETLERİ ORGANİZASYONUNDA ULUSAL SORUNLAR
- Ekonomik zorluklar
- Tuzuk ve kanunlara iliskin sorunlar
- Tesis ve teknolojik altyapi eksiklikleri
- Egitim sorunları
- Yetismis eleman temininde sorunlar
- Sporsaglik calisanlarinin ozluk sorunları
- Sporsaglik alanında iletisim ve isbirligi sorunları
- SPORSAGLIK GİDERLERİ VE EKONOMİK SORUNLAR
- Altyapi yatirimi
- Personel ve saglik merkezi isletme giderleri
- Tani tedavi ve saglik-performans takibi giderleri
- Tibbi malzeme giderleri
- SPORDA SAĞLIK HARCAMALARINA ORNEKLER
- Ulusal
- Dunyadan ornekler
- EKONOMİK KAYNAKLAR
- Kulupler
- Federasyonlar
- Devlet kaynakları
- Sigorta sirketleri
- Sponsor kuruluslar
- ONERILER
- Sportunfaelle, K.Biener, S.Fasler, 1978, Bern



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	09:00
Salon	:	2
Panel Konusu	:	Spor ve Medya
Moderatör	:	Togay Bayatlı

THE RESHAPING OF SPORT BY TELEVISION

Gilad Weingarten

Zinman College for Physical Education and Sport Sciences Wingate Institute, Israel

Introduction

Under the influence of television, during the last decade competitive sport has undergone a process of accelerated change. As a matter of fact it is difficult to find a single sport which was not reshaped in order to better fit the demands imposed by television.

The changes, we must understand, could not have taken place without the gradual "changing of the guards" process which took place in recent years. Consequently the currently elected international, national and local sport leadership is by far more business inclined, commercial oriented and less idealistic than in the past.

The changes in competitive sport, under the influence of television, can be classified in two main categories, 1. Change in the rules of the game. 2. Change in organization and conduct. Regardless of its nature, the motivation underlying every change was aimed to appear better and more often on the screen in order to attract wider public attention, potential sponsors and richer financial contracts. The rate of accelerated change during the last few years is unprecedented in the history of modern sport and is directly connected to the bond formed between sport and television to attain mutual goals.

The world of sport, considered in the past extremely stable and conservative, has turned all of a sudden into a highly dynamic entity, continuously seeking ways to affirm its status as the greatest and most popular show on planet Earth.

Indeed, recent statistics indicate that sport absorbs 65%-70% of the total 25-30 billion dollars of global sponsorship and that the "total viewer hours" of Sydney-2000 as well as the recent Soccer world championship exceeded a record of 40 billions.

Some sports have changed more radically than others, usually in reverse relationships to their world wide and/or local popularity. For example popular sports such as Soccer, American football, Baseball, Basketball or Golf underwent lesser change than Volleyball, Water polo, European handball, Gymnastics, Weight lifting or Swimming. At this point, detailed changes in some representative sports will be presented to illustrate what has been done to better fit the television screen.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Gymnastics

Variable	Past	Present
Time of competition	Very long, many dead moments, Too many competitors per team	Much shorter, far fewer dead moments
Dynamics and conduct	• Too repetitious and monotonous- (compulsory exercises +music) • Compulsory and optional exercises • Team score: best 5 out of 6, count • One color uniform and apparatus	• Elimination of compulsory exercises (only optional) • Allowing greater scoring bonus for virtuosity and originality • Team: best 4 scores, out of 5 (6 members per team) count • New type competitions – short, more interesting (mixed competition, single apparatus championship, "joker" etc) • A variety of colors allowed in uniform and apparatus • Advertisement allowed on apparatus Changes in apparatus design to develop new movements
Officiating	• Subjective, hidden and mysterious (often scandalous) • Process far too long	• Subjective, exposed, identified, • Fully computerized process, time limit (90 sec.) • Well known past gymnasts
T.V. cooperation	None	• Committee for coordination (FIG-T.V.) • Head referees directly connected to TV producers for synchronization

Judo

Variable	Past	Present
Dynamics and conduct	• Competition too passive and static • Defensive fight equally important as offensive • Mat size (100m²) enables less contact • Grounding (Ipon-30 sec.)	• Encouraging offensive play and discourage defensive play • Negative scoring for passive conduct (sometimes disqualification) • Shorter time for grounding (Ipon - 25 sec). • Reducing mat size (64m²) to enhance action, better coverage • A new point system (koka-3, yuko-5, vazari-7, ipon-10) easier to follow
Uniform	• Only white	• White and blue for better identification of competitors

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



Weight lifting

Variable	Past	Present
Competition time and dynamics	• Too long, too many dead moments • 3 min allowed for lift execution • 10 weight categories • National anthem played at all ceremonies • Presentation of participants and officials drags on – no protocol • 4th attempt allowed for record purpose	• Much shorter only • 1 –1.5 min allowed for lift execution • 8 weight categories • National anthem played in team award only • Presentation of participants and officials during 10 min. warm-up session • No 4th attempt allowed for record purpose
Organization	• divisions “A” and “B” 12 contestants in each • No women competition	• Division “A” with 8-10 best contestants –televised. Other divisions include more contestants - not televised • Women competition official

Swimming

Variable	Past	Present
Competition	• Too long , too many dead spaces • Climax followed by anticlimax • Award ceremony fat too long	• Much shorter and condensed • Elimination of “B” final • Less award ceremonies and much shorter • Length of played national anthem relates to importance of competition
Dynamics and conduct	• Final “A” followed by final “B” • No 50 m, sprints no semi-finals	• Final “A” only • Semi finals in shorter races (up to 400) • 50 m. sprints added to program • One start only, false start declared only at the end of the race (disqualification)
Time table	• Dictated by swimming interest and priorities	• Dictated by T.V. interests and priorities
Spectators involvement	• None • under water swimming too long	• interviews of swimmers following victories • limiting under water swimming • more exposure to under water • photography



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Volleyball

Variable	Past	Present
Competition time	• Too long • Indefinite duration sometimes over 3 hrs (T.V. blocking impossible)	• Games much shorter- 90-100 min average (better T.V. block panning)
Scoring method	• Only serving team may score points • Too complicated confusing and frustrating for normal audience • 15 (long) points per set	• Each ball can score a point • Less complicated for audience • Straight forward scoring • 25 (short) points per set
Dynamics and conduct	• Volleys often too short • Most advantages given to offense • Serve ball can not touch net • Only upper body contact • Coach must sit and be quiet • White ball only •	• Lower air pressure in ball • Advantages given to defense- volleys much longer and interesting • Serve ball may touch the net • Can use lower body (legs) for ball contact • Coach more active in the game • "Libero" to assist defense • Colorful ball • Leniency in ball "carrying" •
Time outs	2 per coach per set No microphones allowed	2 T.V. time outs (at 8, 15 points) and 1 per coach, per set Microphone allowed and imposed

Discussion

The changes represent the current trend of the sport reshaping process by television.

They were done in order to make sport more dynamic, dramatic, interesting, timely -defined, simple, attractive for a variety of audiences, colorful and appealing to television, secure higher rating and prevent zapping.

Of all sports volleyball had to undergo the most radical changes in both rules and organization since its old way contradicted most demands and principles set for by commercial television. On top of that, the threat posed by the new television spectacle - Beach Volleyball - served as a catalyst. The new volleyball leadership being aware of the forthcoming disaster, had to act promptly and aggressively and the changes actually saved the game from sinking to oblivion. Indeed what has occurred during the last few years to its popularity and international status may be rightfully considered as resurrection from the dead. The present cooperation between international level volleyball and television is tremendously fruitful and brings unprecedented multimillion annual TV contracts to make it one of the most affluent sports on earth.

Even long traditional sports such as judo had to find ways of reviving itself, sometimes even at the expense of violating its original philosophy. Sports such as gymnastics and swimming had to sacrifice many lose ends and boring moments, often at the expense of professional principles and tradition. Television, we must understand, does not force sports to change it just tells them if you don't, we will not provide you with screen time.

Once upon a time the rules and organization of sport served the needs of the competitors; nowadays, in order to stay in the picture they must consider other aims and objectives. To secure the highest possible "ratings" television must appeal to the widest possible common denominator and apparently the reshaped sport provides it.



LES MEDIAS ET LES JEUX OLYMPIQUES

MEDYA VE OLİMPİK OYUNLAR

Alain Lunzenfichter

Uluslararası Spor Basını Derneği 1. Başkan Yardımcısı

(Fransızca'dan çev. M. Tayfun Amman)

Herzaman Önlenemeyen Bir Evrim

Olimpiyat gazeteciliğinin evrimi, gazeteciliğin kendisinin bilmediği ya da önleyemediği olaylara bağlı geniş bir programdır. Bu durum, gerçekte, gündelik yaşamda sporun gücünün yükselmesi ve anlayış biçimini değiştiren siyasi, ticari, teknik, düşünsel ve mâlî üst üste eklenmelerle ortaya çıkmıştır.

Şayet gazetecilik değişmişse, bu spor değiştiği içindir. Şayet spor değişmişse, bu kısaca, ilgisizlik evresinden tutku ve çıkar evresine geçtiği içindir. İki kelimeyle, amatörlükten profesyonelliğe geçtiği için... Olimpizm doğal olarak bu evrimin ve bütün bu değişimlerin uzağında değildir. Pierre de Coubertin'den sonra Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin başkanlığına gelen kişiler, Oyunlar'ın gücünün yükselişine damgalarını vurdular.

Onlardan her birinin çok farklı başkanlık anlayışları vardı. Siyasi sorunlar ve amatörizmin "çılına dönmesi" Amerika'lı Avery Brundage'in kısmetiydi. Sonraki başkan, İrlanda'lı Lord Killanin ticarileşmeyi keşfetti. 1980'den itibaren Kurum'un başına geçen Juan Antonio Samaranch, onu devrimci bir evreye soktu. Bugün Belçika'lı Jacques Rogge devleşmeye karşı mücadelenin ve yavaş bir reformun savunucusu oldu.

İrlanda'lı başkan olimpiik harekette belirleyici bir dönüm noktası başlattı; çünkü, medyalar Olimpik Oyunlara ilgi duymaya ve sporun ekonomik ağırlığı kendini kabul ettirmeye başlamıştı. Aynı zamanda 1970'li yıllarda politika dünyası da (yine medyalar nedeniyle) Olimpiyatlara yakınlaşıyordu. "Soğuk savaş" dönemi idi ve bir Blok'un diğerine kendi sisteminin üstünlüğünü göstermesi için tüm vasıtalar uygundu. ABD-Sovyetler Birliği maçları ve daha sonra görüleceği üzere, zafer kazanmak için olası her yolu kullanacak olan Demokratik Alman Cumhuriyeti'nin gücünün yükseliş dönemi idi.

Olimpizm Değişiyor

Olimpizm değişiyor ; ancak, evrimlerden yararlanarak, onların izinde. Burada 1920'li yıllarda radyoyu ve II. Dünya Savaşı sonrasında televizyonu doğuran teknolojik devrimlerden söz edebiliriz. Bununla birlikte, altmış yıldan uzun bir süre yazı kralı idi. Günümüz için bu daha az doğru. Gerçekten, Olimpiyatlar boyunca gücünün azaldığı görülüyor. Televizyon yok iken, yazı çağın gözleriydi. Yazar-gazeteciler şampiyonlara tartışmasız doğaüstü, yarı tanrısal bir boyut kazandırıyorlardı. Destanları hayaller kurulmasını sağlıyordu. Böylece, Montherlant, Giraudoux, Genevoix ve diğerleri, gelişmeler karşısında silikleşmeden önce, sporun ilgi odağı olmasını sağladılar.

Onüç Gazeteci Atina'da

1896 yılında Atina'da oynanan ilk Olimpik Oyunlarda sadece 13 gazeteci hazırды. Katılımcı 13 ülke için 13 gazeteci ve 32 birincilik ünvanı için yarışmak üzere Atina'ya gelen 311 sporcu. Ayrıca belirtmek gerekir ki, mermer stadin sıralarında, katılan her ülkenin medya temsilcisi yoktu.

1996'da, Oyunların 100. Yılında Atlanta'da medya mensuplarının sayısı (teknisyen ve yardımcı personel dahil) 19.182 idi. Oyunlarda 271 ünvanı kazanmak için gelen sporcu ve resmi görevli sayısı ise 10.332. 1994 Lillehammer Oyunları'nda, davetli 1.739 sporcuya karşılık 8139 gazeteci vardı. Sporcu başına dörtten fazla gazeteci...



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Uluslararası Spor Basını Derneği'nin Doğuşu

Bu basit rakamlar sporun medya üzerindeki etkisini açıkça göstermektedir. Ve belki çok daha kesin olarak medyanın spor üzerindeki etkisini... Daha 1924'de, Paris Olimpiyatları Organizasyon Komitesi genel sekreteri Frantz Reichel, olimpizm, ve daha genel olarak büyük sportif gösteriler ile basın arasındaki ilişkileri kurallara bağlamak gerektiğini farketmişti. Bununla birlikte, Işık kentinde [Paris] gazeteciler tarafından yalnızca 41 ülke temsil edildi. Ancak Fransız [F. Reichel] profesyonel gazeteci olmak ve dahası, 1900 yılında Fransa Rugby takımı içinde olimpiyat şampiyonu olmak gibi sahip olduğu iki avantaj nedeniyle işini iyi biliyordu.

Riechel, Pierre de Coubertin'in etkili olduğu izlenimi uyandıran Fransız Spor Gazetecileri Derneği'nin bu düşünen kafası, basının yarışma mekanlarına giriş hakkı için mesleki düzenlemeler yapmanın gerekli olduğunu anlar. Uluslararası Spor Basını Derneği'ni (A.I.P.S.) kurarak, 2 Temmuz 1924'de ilk başkanı olur. Uluslararası Spor Basını Derneği bugün 145 ülkeyi temsil eden 30 000 gazeteciyi bir araya getirmektedir.

Riechel, Pierre de Coubertin gibi vizyon sahibi bir kişi olarak, o dönemde televizyon ve ortakları hakkında bir şey bilmesi mümkün olmasa bile, basının gücünün ve etkisinin artacağını biliyordu. Fakat, yetmişbeş yıldan fazla zaman geçtikten sonra bugün bizim, bir saray devrimi olduğunu ve bir güçten diğerine, yani itibarın gücünden paranın gücüne geçildiğini iyi bilmemiz gerekiyor.

İki Tür Basın

Gerçekten tüm sporlarda, iki tür basın arasında bir çeşit bölünme var: Ödeme yapanlar ve kendilerine borçlu olunanlar ile diğeri, yani bazılarının, parazit olarak gördüğü, ama kabullenmek zorunda kaldığı yazılı basın ve radyofonik basın.

Zira şimdilerde televizyon, bir medya olmaktan öte, gerçek bir partner olmuş bulunuyor. Sporun aktörlerinin her biri, sporun ve olimpizmin bağımsızlığının zorunlu olarak mâli bağımsızlıkla mümkün olduğunun bilincindedir. İki kaynak arasında bir seçim yapmak gerekiyordu: Devletler ya da televizyon yayın hakları. İkinci çözüm seçildi. Ancak televizyon karşısında aşırı bir bağımlılıktan kaçınmak için Uluslararası Olimpiyat Komitesi, ikinci bir finansman kaynağı aradı; ve 1985 yılında Horst Dassler ve ISL'nin geliştirdiği TOP Programı ile bu kaynağı buldu.

Evrensellik

Gerçekten bu dönemde, her şey değişti; övülmeye değer bir evrensellik bahanesi ile, devleşme yavaş yavaş yerleşmeye başladı. 1980'de işin başına geçen Juan Antonio Samaranch Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin eylem alanını ve önemini genişletmek istedi. TOP'dan gelen yıllık primlerle teşvik edilen milli olimpiyat komitelerinin sayısı çoğalmaya başladı. Olimpik Dayanışma, her olimpiyat için ülke başına yarım düzine yarışmacı ve resmi görevlinin katılımını sağlıyordu. 1964 yılında Tokyo'da 93 olan sayı Atlanta'da 197, Sydney'de 199'a ulaştı. Ancak ülke demek, uluslarının savaşını anlatmak için gelen gazeteciler demektir. Böylece Sainte-Lucie'den, Comores'dan, Djibouti'den ya da Macao'dan özel muhabirler, Olimpiyatlar için küresel bir örtünün oluşmasını sağlamak üzere, 1996'da Atlanta'ya veya 2000'de Sydney'e geldiler. Uluslararası Olimpiyat Komitesi, evrensel bir örtüye sahip olmakla övünmek için, uluslararası ilişkiler bölümünün aracılığıyla her yeni ülkeden en azından bir gazeteciyi davet etmekten onur duydu. Bu noktada bir yanılsamaya kapılmamak gerekiyor: Olimpik kutlamalardaki gazetecilerin % 80'i 20 kadar ülkeden gelmektedir. Her ülke için kotaların olduğunu da belirtmek gerekiyor. Barselona (1992) ve Atlanta (1996) arasında temsil edilen Milli Olimpiyat Komitesi sayısı 169'dan 197'ye (+ % 16,56) ve Sydney'de 199'a çıkmıştır. Yazılı basının gazetecilerinin sayısı ise birçok Olimpiyat boyunca hemen hemen sabit kalırken aynı zamanda açık bir biçimde üst düzeye taşınmıştır. Bununla birlikte Sydney Olimpiyatlarında % 5 düzeyinde olan azalma toplam rakamın yükselişini engellemiştir.

Dolar kral

Evet, bu rakamlar televizyonla ilgili rakamlardaki artışa oranla bir şey değil. Olimpiyat organizasyonuna beklenmedik bir yardım getiren (Atlanta'da 900 milyon, Sydney'de 1,3 milyar dolar civarında) televizyon,



Oyunlar tarafından akredite edilen “gazeteci” sayısında patlamaya neden olmuştur. 1964 yılından önce, Olimpiyatlarda bir televizyoncu yoktu.

1964’de Tokyo’da yalnızca 60 televizyon temsilcisinin olduğunu bir düşününüz. Bugün herşey bambaşka. Atlanta’da televizyonlar adına gelenlerin (gazeteci, teknisyen, vs.) sayısı, 3200’ü yalnızca NBC’ye ait olmak üzere 13.487 idi. Lillehammer’da basına mensup 8.139 kişiden 2.605’i yazılı basın ve foto muhabiri, kalan 2000’den fazlası CBS’e mensup olmak üzere radyo ve televizyonculardı. Sydney’deki 14.292 televizyoncudan söz etmeye gerek yok.

Yazılı ve fotografik basın ile radyo-televizyon basını arasındaki farklılıklara ek bir kanıt, Uluslararası Olimpiyat Komitesi’nin komisyonlarındaki ayrışmadır. Biri IOC’nin Avustralya üyesi olan Kevan Gosper, diğeri Güney Kore üyesi Kim Un-yong tarafından yönetilmektedir. Biri (TV) profesyonel ve karar merci olarak görünürken, diğeri (yazılı basın) taş devrini yaşamakta ve etkisizliğini her defasında artan bir biçimde ortaya koymaktadır. Gerçekte, o yalnızca IOS’in teknik takımı ve Oyunları koordine eden komisyonlar tarafından alınan kararları onaylamak için oradadır. Küçük bir gücün daha etkili olduğu yanılması niçin hâlâ sürdürmeli? Yalnızca içerde olan kişiler var; kartvizitlerinde onları ilgilendiren bir ek satır olmadan, söyleyecek sözü olduğunu düşünenlere arasına da olsa görüşleri hangi kriterlerle soruluyor ki...

Sidney’de 19 590

Daha önemli olanı, medyaların büyüme temposundaki artışın durmamasıdır (1984’de % 34.82, 1988’de % 16.15, 1992’de % 35.78, 1996’da % 37.92). 2000 yılında Sydney’de 14.292 televizyon görevlisi vardı. Yazı ve fotoğraf “basın”ı eklenecek olursa sayı 19.590’a ulaşıyordu. Bu sayı Avustralya’lı organizatörlerin bağırıp çığırımlarına neden oldu; bununla birlikte, televizyonların milyonlarca dolarını alırken ağız yapmadılar, özellikle de sporcular ve yetkililer. Zira hiç kimse hiçbir zaman, Sydney’de dağıtılan altın madalya sayısının dört yılda 271’den 300’e çıkmasına birşey demedi. Daha çok milli olimpiyat komitesi, daha çok spor, daha çok branş demek, kaçınılmaz olarak daha çok gazeteci demektir. Bu matematik bir hesaptır ve mevcut sporcu, hele çoğu boş dolaşan resmi görevli sayısı ile hiç ilgili değildir. Bu sonuncular, basının dilediğince yayılmasına izin verilirken sayılarını sınırlayarak onları hor gördüklerini anlamıyorlar. Bu, Atina Oyunları koordinasyon komisyonuna yapılan sorgulamalardan birisidir. Bu noktada, Olimpiyatlara, ne yazık ki sadece görmüş olmak için gelen IOC’nin davetlilerinin aşırılığında söz etmiyoruz. Bunun için, Barselona’da 113.000 iken Sydney’de 195.000 olan akreditasyon sayısının baş döndürücü bir hızla arttığını bilmek yeterlidir.

Engellerin Yükselişi

Televizyonun gücünün yükselişi yazılı basının çalışma biçiminde devrim yapmıştır. 1979’li yılların ortalarına kadar spor gazeteleri tüm sporların ve olayların anlaşılması için tek araçtı. Olimpik oyunlar özel muhabirler için bir zevk partisiydi ve gazetelerde onlar için ayrılan yer büyük değildi. Bu durum, her halükârda, Oyunlar’da onlara tahsis edilen yerin görünmesine izin vermiyordu.

Düşününüz ki, 1960 yılında, altın madalya töreninde Roma stadının pistine inmek ve şampiyona sorular sormak, becerikli bir muhabir için mümkündü. Oyuncuların seyircilerden ayrılması o kadar arzu edilmektedir ki, günümüzde bunu yapmak, taşradaki sıradan bir atletizm yarışmasında bile pek mümkün değildir. Gazetecilerin yüzlercesi “karışık bölge” denilen yerlere yerleştirilmekte ve çalıştıkları yer, daha çok hayvanat bahçelerinde hayvanlara fıstık atılan yere benzemektedir. Kaybedenler sizi bilmiyorlar, kazananlar gazetelerimiz kapandıktan sonra geliyorlar... televizyon zorluyor. Ayrıca pratikte, herkesin gezinme hakkı vardır, özellikle yapacak bir işi olmayan ve kendilerini ilgilendiren yarışları bekleyerek vakit geçirenlerin. Bununla birlikte, TV ve basından söz etmek gerekirse, ne yazık ki, hiçbir ortak ölçü yoktur. Gerçekte, şayet televizyon yarışmaları onbeş gün boyunca gösteriyorsa, bu iyidir. Yazılı basın ise, coşkunun dört yıl boyunca sürmesini sağlamaktadır. Ve bu, fazlasıyla unutulma eğilimindedir.

220 Ülke Televizyon Karşısında

1972 yılında bir akreditasyon ile, Olimpiyat köyüne problemsiz girmek mümkündü. En azından, kara Eylül’ün rehineleri ele geçirilene kadar. O zamandan beri, çok şey değişti. Gazetecinin işinin allak bullak



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

olmasına bakarak bunu anlamak mümkündür. 1960 yılında Roma’da, yalnızca 21 ülke Oyunlar’ı televizyondan takip ediyordu. Atlanta ve Sydney’da ise, 220 ülke gösteriyi küçük ekrandan izledi.

Yazılı basından daha ne yapmasını istiyorsunuz? Kısacası tekniğini, uzman yorumlarını, vizyonunu, spor ve sporcuları tanıtımını... Doğrudan rolü, sadece 24 saat diliminde olayı göstermek olan televizyonun yapamayacağı şeyi... Olağanüstü ilerlemelere rağmen gazeteler, *Le Monde* gazetesinin kurucusu Hubert Beuve-Méry’nin formülünü spora adapte eden meslektaşımız Andres Merce Varela’nın “*radio duyurur, televizyon gösterir ve yazılı basın açıklar*” görüşünü uygulamaya sokarak tele-vizüel gösterinin tamamlayıcısı olmaktadır.

En Güçlünün Kanunu

Televizyon, parası sayesinde yavaş yavaş kendi kanununu zorla kabul ettirdi. En güçlüünün kanunu... Parayı ödeyenin kanunu... O olmadan artık gösteri izlenilemeyecek. Televizyon örümceği, ona çok uzun görünen ya da hedef kitesinin ikinci derecede ilgi gösterdiği yarışmaları baskılama denemelerinden söz etmeden, gürültü koparmaksızın, yavaş yavaş, temel kuralları ve saatleri değiştirerek ağını kurdu... Spor direnir, yetkililer tartışırken basın, televizyonun zaman ve yetenek yokluğundan sunamadıklarını, her gün fazlasıyla taşımaya uyumlu görünmektedir. Çünkü küçük ekran genellikle, işin girdisini çıktısını tüm ayrıntılarıyla seyircisine götürmeden brüt gösteriyi sunar. Kendisinden şikayetçi olunan yazılı basının gazetecileri değildir. Tam tersine...

Şimdi sorulması gereken tek soru, okuyucu, dinleyici ve teleseyirciyi, her gün aradığı şeyi bulmasını sağlayacak şekilde haberlendirmeyi sürdürmek için nereye kadar gidebileceğimizdir. Bugün olimpizm organize olmuş, yapılanmış, süresi belirlenmiş, kurallaştırılmış, yankılar uyandıracak şekilde düzenlenmiş, çerçevelenmiş, duvarlarla çevrilmiş, uygarlaştırılmıştır. Zira aşırı hızla büyüyen ve nasıl kontrol altına alınabileceği sorgulanan devasa bir görsel teşebbüs olmuştur. Uluslararası Olimpiyat Komitesi “olimpik ateşkes”ten (trêve olympique) söz etmekte, ancak insanların çoğunluğu için aşılmaz bir duvar olan fildişi kulesinin içine kapanmaktadır. 3 Ekim 1999’da Atina’da, “*televizyonda gösterilmez ya da gazetelerde ondan söz edilmezse, Olimpiyatları düzenlemenin hiçbir anlamı olmaz*” diyen Salt Lake City organizasyonunun patronu Mitt Romney’in sözüne inanarak tüm umudumuzu yitirmekten mutluluk duyuyoruz.



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	10:15
Salon	:	3
Panel Konusu	:	Spor Biyomekaniği
Moderatör	:	Serdar Arıtan

SPOR BİYOMEKANİĞİNDE YÜZEYSEL EMG KULLANIMI

Serdar Arıtan

Hacettepe Üniversitesi , Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara

Elektromiyografi (EMG), dış dünya ile iletişimimizi sağlayan hareketlerin fizyolojik süreçlerini incelememizi sağlayan bir araç olarak biyomekanik alanında çalışan araştırmacılara çekici gelmektedir.

Yüzeysel EMG nin kolay kullanımı bizlere önemli ve yararlı uygulamalar sağlasa bile, bilinmesi, tartışılması ve ortadan kaldırılması gereken bir çok sınırlayıcı faktörleri içermektedir. Bu sınırlayıcı faktörlerin ortadan kaldırılması, yüzeysel EMG kullanımını beçeri '*the art of use*' temelli bir yaklaşımdan ziyade bilimsel bir tabana yerleştirilmesini sağlayacaktır.

Biyomekanikte EMG kullanım gerekçelerini şöyle sıralayabiliriz;

- Kasların hareket sırasındaki aktivasyon zamanının belirlenmesi,
- Hareketi meydana getiren kuvvetler ile EMG sinyalinin ilişkilendirilmesi,
- Yorgunluk indeksi olarak EMG nin kullanılması.

Kasların hareket sırasındaki aktivasyon zamanının belirlenmesi

Kasların aktivasyon zamanının belirlenmesinde kasılmanın isometrik olup olmasının önemi bulunmamaktadır. Önemli olan, ilgi duyulan kasların çevresine yerleştirilen elektrotlardan gelen sinyalin genliğinin, güçlendiricinin ve kayıt cihazının oluşturduğu gürültüden daha yüksek olmasıdır.

Eğer elektrotları yerleştirdiğimiz bölgede yer alan komşu bir kasda da aktivasyon söz konusu ise, elde edilen sinyalin sadece ilgilendiğimiz kasdan gelmemesi olasıdır. '*Crosstalk*' diye adlandırılan bu tip sinyaller, kasların aktivasyon zamanının belirlenmesinde karşılaşılan en büyük sorun olarak gözükmemektedir. Elektrotları ilgi duyulan kasın ortasına veya en geniş yüzeyine yerleştirmek çözüm gibi gözükse de tam anlamıyla verimli olmamaktadır. Bu durumda EMG sinyalindeki '*Crosstalk*' ı azaltmanın veya ortadan kaldırmanın tek yolu **çift fark alma** tekniğinin kullanılmasıdır.

Çift fark alma tekniğinde EMG sinyali, 1. ve 2. yüzeylerden elde edilen fark sinyaliyle 2. ve 3. yüzeylerden elde edilen fark sinyalinin arasındaki fark alınarak elde edilir. Böylelikle EMG sinyalinin iki kez farkı alınmış olur.

Biyomekanik çalışmalarında kuvvetin uygulanış anının belirlenmesi önemli bir parametredir. Bu nedenle EMG sinyali ile kas aktivasyonu ile elde edilen kuvvet arasındaki gecikme de göz önünde bulundurulmalıdır. EMG sinyali ile kuvvet arasındaki gecikme bir çok nedene bağlıdır.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Bu nedenler;

- Lif tipi kompozisyonu
- Kasın motor-ünite tetikleme oranı
- Kas ve tendonun mekanik özellikleri

olarak sınıflandırılabilirler.

Hareketi meydana getiren kuvvetler ile EMG sinyalinin ilişkilendirilmesi

Kuvvet-EMG sinyali ilişkisi, biyomekanik ile EMG disiplinlerini ayrılmaz bir şekilde birleştirmiştir. Öte yandan, yüzeysel EMG sinyali ile kasılmada oluşan kuvvet arasındaki ilişkiyi gösteren bir eşitlik veya ilişki denklemi mevcut değildir. EMG sinyali ile kuvvet arasındaki ilişkiyi, kasın kasılma hızının artmasıyla birlikte EMG sinyalinin genliğinin de artması olarak gözlemlemekteyiz. Bu gözlemlerimiz bize kasın kasılmasının şiddeti hakkında fikir vermekle birlikte mutlak bir sayısal değer vermemektedir.

Eğer amacımız, aynı işlevi gerçekleştiren iki farklı hareketten hangisinin daha fazla kuvvet gerektirdiğini belirlemekse, EMG sinyalinin genliğini incelemek bizi sonuca ulaştırabilir. Fakat amacımız bu iki farklı hareket arasındaki net kuvvet miktarını belirlemek ise, bunun cevabını EMG sinyalinin genliğinden bulma olanağı yoktur.

EMG sinyalini niceliksel bir yapıya sokmak için, sinyalin genliği normalize edilebilir. Bu işlem sırasında elektrotların yeri değiştirilmeyerek, aktif olan kasla elektrotların arasındaki mesafe sabit tutulmalıdır. Elektrotlar hareket ettirildiği zaman, sinyalin toplandığı yüzey ile aktif kas liflerinin arasındaki mesafeye bağlı olan filtre karakteristiği de değişecektir. Ayrıca elektrotlar ile innervasyon bölgesi, kas-tendon birleşme yeri ve kasın orta noktasıda değişecektir. Bu değişikliklerin hepsinin EMG sinyalinin genliği üzerinde etkileri olmaktadır.

Yorgunluk indeksi olarak EMG yi kullanmak

Spor biyomekaniği çalışmalarında incelenen hareket sırasındaki kasların yorgunluğunun da değerlendirilmesi araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Genelde yapılan çalışmalarda, kas yorgunluğu kuvvet ile ilişkilendirilerek, yorgunluğun kasın kasılma işlevini gerçekleştiremediği bir an olarak kabul edilmiştir. Bu yaklaşım yorgunluğu zaman diliminde bir nokta olarak kabul etmektedir. Böyle bir ölçüm sisteminde yorgunluk oluşuktan sonra belirlenebilmektedir. Bu nedenle ergonomi ve klinik uygulamalarda fazla bir kullanımı olmamaktadır.

Çalışmalar yorgunlukla birlikte, EMG sinyalinin kısa zamanlı Fourier dönüşümünden elde edilen güç spektrumunun bir azalma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bundan dolayı, frekansın ortalaması veya medyanı gibi parametreler yorgunluğu indirmek için kullanılmıştır. EMG sinyalinin zaman içerisindeki frekans içeriğini belirlemek için, zamana bağlı olan genlik bileşenlerinin sıklığa göre dağılımın yapılması gereklidir. Bu dönüşüm en kolay olarak Fourier dönüşümü kullanılarak elde edilmektedir.

Kaynaklar

- Basmajian, J.V., De Luca, C.J. (1985) Muscle Alive (5th ed). Williams&Wilkins, Baltimore.
- De Luca, C.J., Foley, P.J., Erim, Z. (1996) Motor unit control properties in voluntary isometric isotonic contractions. Journal of Neurophysiology, 76, 1503-1516.
- De Luca, C.J., Roy, A.M., Erim, Z. (1993) Synchronization of motor unit firings in human muscles. Journal of Neurophysiology, 70(5), 2010-2023.
- Desmedt, J.E., (1990) Computer-Aided Electromyography and Expert Systems. Elsevier Science Publishers.



The Future of Sports Biomechanics

Clare E Milner

Sheffield Hallam University, The Centre for Sport and Exercise Science, Sheffield, UK

Sports biomechanics has made much progress since the descriptive studies of the 1970s. Hypothesis-driven research designed to answer specific applied research questions, typically in relation to reducing injury or improving performance, is now the norm, and essential if the work is to be accepted for publication in peer-reviewed journals. Alongside this increasing sophistication of enquiry, the technology available to the sports biomechanist has improved almost beyond recognition. To capitalise on these advances, several additional factors must be considered: fresh approaches to old problems, interdisciplinarity and communication. The aim of this presentation is to discuss these issues and illustrate them with specific examples drawn from contemporary research.

Several current areas of investigation embrace these principles and offer great promise for future insight into the biomechanics of injury and performance. The postulate that variability in coordination is functional, rather than noise in the system, is a major concept of dynamical systems theory in motor control. This concept has been adopted by biomechanists and extended, for example, to form the hypothesis that stride-to-stride variability in running is a protective mechanism that results in body structures being loaded slightly differently in each stride. It is further hypothesised that this reduces the risk of overuse injury by reducing the cumulative load on lower limb tissue structures. Ground-breaking work by Hamill and colleagues (1999) has provided promising results and stimulated further work.

Interdisciplinary studies of the biomechanics of run-ups (e.g. long jump: Montagne et al., 2000) incorporating the motor control concept of perception-action coupling have enabled a more ecologically valid insight into their mechanics. The long jumper regulates step length dependent on the adjustment needed to intercept the board. There is, therefore, a direct link between perception and action as the mechanics of the run-up change based on the information received by the performer. Consequently, the two cannot be studied separately. This approach is currently being extended to other sports (e.g. cricket: Vernon and Renshaw, 2002).

Technological developments in motion capture are stimulating further advances in the three-dimensional body models involved and associated marker sets. These represent the next stage in the development of movement tracking systems. The ultimate aim of this technology is motion capture through markerless tracking of performers. Combining motion capture technology with animation software now enables real time biofeedback to athletes as they perform. This greatly extends the opportunities for interventions to reduce injury or improve athletic performance, building on earlier studies that have used less sophisticated feedback mechanisms for gait retraining in runners (McClay et al., 1999).

These issues affect every new research project that is undertaken in sports biomechanics. Key decisions are made at the outset: whether to try to answer the question posed using a purely biomechanical approach, or whether to invite collaborations with colleagues from motor control, the clinical world or elsewhere to complement our ideas; whether to make investigations using tried and trusted methodologies, or try something novel at the risk of failure; how to process and report data, and whether to adopt suggested standards and contribute to their full acceptance by the biomechanics community as a whole.

You may believe that the future of sports biomechanics lies in altogether different directions from the ones discussed here, but if thoughts about the future were provoked and discussed, my aim would have been achieved.

References

- Hamill J et al. Clin Biomech 1999;14:297-308.
- McClay I et al. Proc 23rd Ann Mtg ASB 1999; 218-219.
- Montagne G et al. J Motor Behav 2000;1:37-43.
- Vernon T and Renshaw I 12th Int Commonwealth Sport Conf 2002;313.



V-SCOPE VS-120 – REAL-TIME ANALYZER FOR WEIGHTLIFTING COMPETITIONS AND TRAINING

Genadi Hiskia

Wingate Institute, Elite Sport Department of Israel

High-Tech Equipment comes to the aid of athletes, coaches and researchers.

V-Scope VS-120 brings weightlifting coaching and research into a new era. State-of-the-art high-tech equipment is used to measure, record, analyze and demonstrate the motion of the barbell and to provide tools for athletes, coaches and researchers to achieve maximal potential and provide recommendations which could help athletes to improve technique.

The idea is not new – motion measurement and recording have been performed since long ago, using sophisticated equipment including force platforms, high-speed cameras, video editing equipment and complicated synchronization systems.

Most existing methods are based on multi-view high-speed video recording, frame by frame digitizing, producing stick figures and analyzing them by computer to produce motion curves. Good results can be achieved only when best equipment and best technicians are available.

The drawbacks of the existing methods are in their complexity, high cost and long processing time. High-precision processing of single motion may take hours. Equipment used for recording and analysis is expensive and not very portable. Large teams of skilled technicians and engineers are required as well.

For the above reasons, high-tech mostly stays in the laboratories at research centers. Actually, there is no tool portable and simple enough for general use in clubs, gyms and in competition. Coaches are still awaiting their kind of solution, while researches limit their analysis to a small number of motions.

Back in the 70's, mechanics have been used to monitor some of the parameters characterizing the barbell motion. In 'Biomechanics of Weightlifting Exercises' (Moscow, 'Physical Culture and Sport', 1976), I.P. Zhekov has recommended various mechanical systems for recording maximal height, velocity and acceleration of the barbell during a lift.

Cables, springs, pulleys and paper screens were used to record barbell trajectories. Contact with the barbell was required, precision was poor and the motion itself was interfered. Again, the tools were good for research but not good enough for coaches or for athletes.

Modern technology provides better means for developing equipment which is free of the above drawbacks and which is affordable in price to any weightlifting coach and team. V-SCOPE is a step in this direction.

With V-Scope VS-120 things are simple – no equipment is required except of a personal computer (portable or any other IBM PC / compatible) and a V-Scope set consisting of a modest-size case and the 'button' (see picture 1).



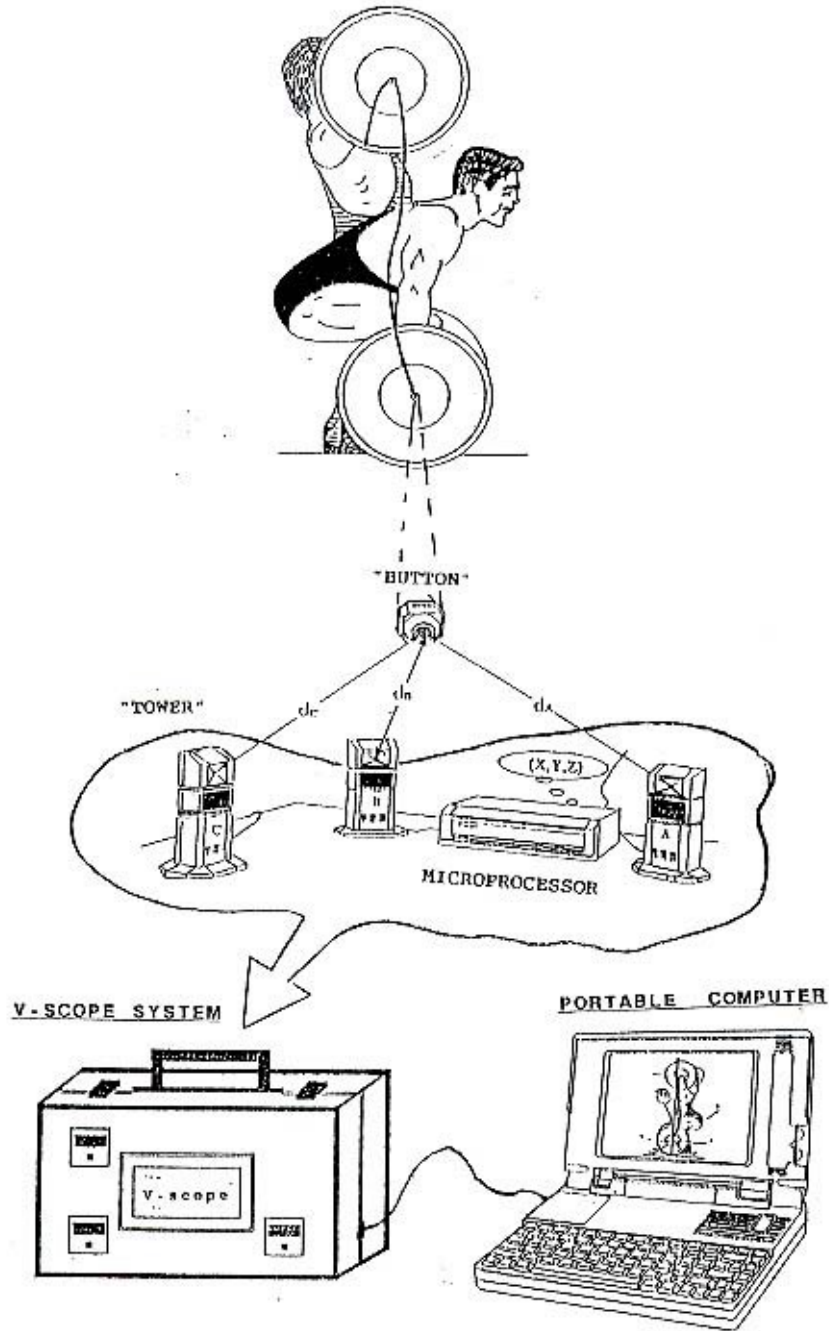
Picture 1 – V-SCOPE VS-120 Set (Portable Computer, Button - 'IR Sensor', V-Scope Case).

There is no contact with the barbell, recording is performed in real-time and the results are provided immediately after the lift.

The case is positioned at distance of about 3-4 meters from the bar. Line of sight between the button and the case is the only requirement of V-Scope.

The V-Scope system comprises of 4 principal elements (see picture 2):

- 1) The MICROPROCESSOR – performs measurement control, data analysis communication with the PC (which stores and analyzes the sampled data). The MICROPROCESSOR uses triangulation technique in order to translate timing signals, coming from “TOWERS”, into “BUTTON” position coordinates.
- 2) The transponder/s (“BUTTON/s”) – the elements attached to the barbell (battery operated, weight 10g), emit an ultra-sonic signal when triggered by infrared light coming from the “TOWERS”.
- 3) The sensors (“TOWERS”) – the units that trigger the buttons (infra-red emission) and receive the ultra-sonic signal from the buttons. The TOWERS are controlled by the microprocessor.
- 4) The PC uses V-SCOPE software to receive coordinates of BUTTON position from the MICROPROCESSOR and analyzes them to provide tables of parameters and graphs of trajectories, velocities and acceleration. Information is provided instantly when required by the user.



Picture 2 – V-SCOPE system components.

V-Scope software has a simple and user-friendly interface. No special operating skills are required – actually, it takes no more than an hour or two to get familiar with the system.

V-Scope VS-120 provides:

- ✓ Real-Time measurement.
- ✓ Display of 3-Dimensional trajectories, velocities, accelerations.
- ✓ Comparison to reference curves.

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



✓ High resolution (0.1 mm.).

An example of snatch motion analysis is shown on pictures 3-6. The barbell weight is 205 kg, lifted by Alexander Kurlovich a super heavy weight lifter from Belarus on the 1994 World Weightlifting Championships in Istanbul Turkey. This lift gave Alexander 1st place and gold medal in snatch competition.



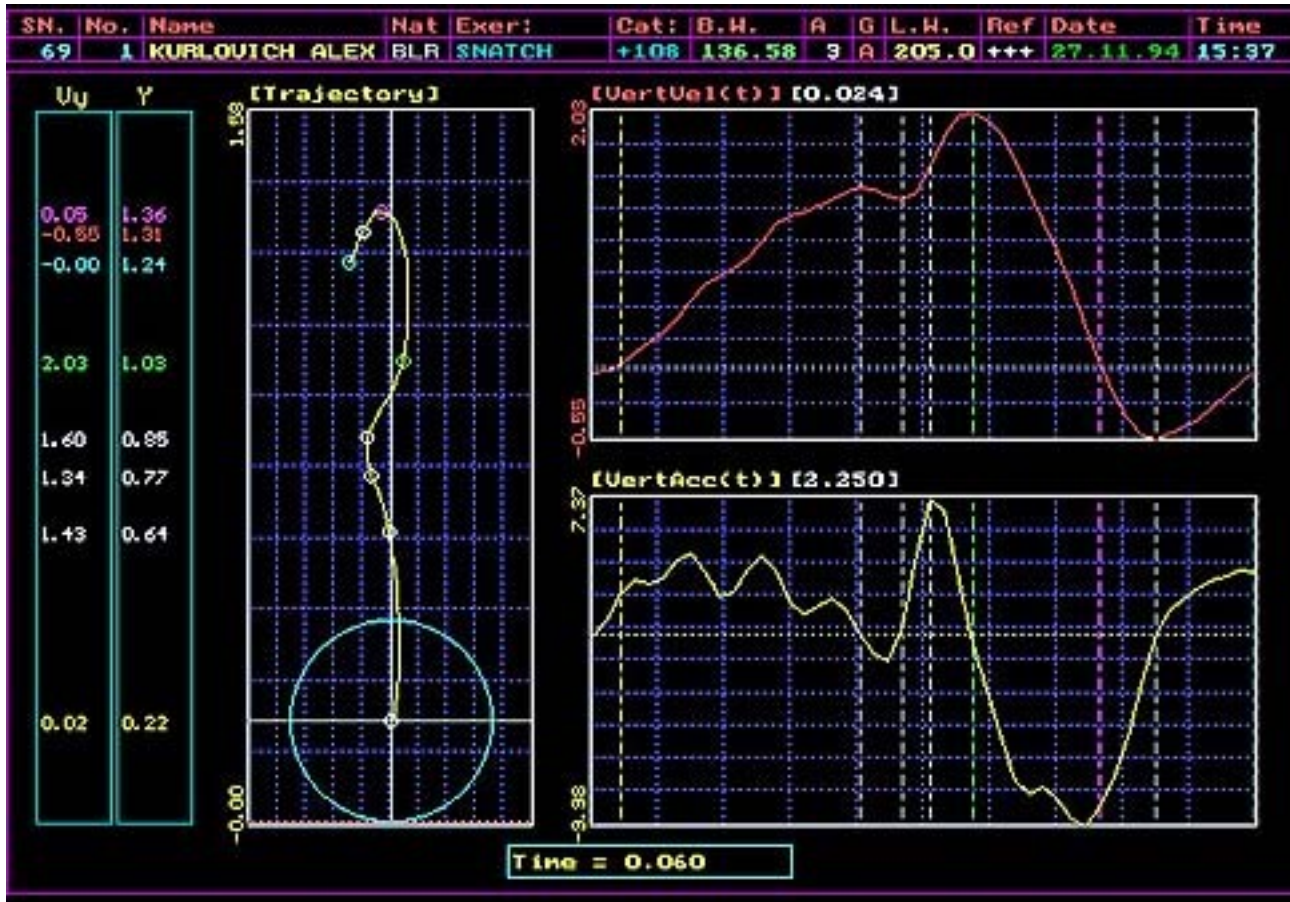
Picture 3 – Trajectory and data table.

- Left column: (Vy) Vertical Velocity
- Right column: (Y) Vertical Displacement
- Left graph: Lift Trajectory
- Right table:
- * Lift parameters at Maximal Velocity point
(Velocity, Height, Time, Total 3-D bar travel).
 - * Lift parameters at Maximal height point
(Height, Time, Total 3-D bar travel).
 - * Lift parameters at Fixation point
(Height, Exercise time, Total 3-D bar travel).



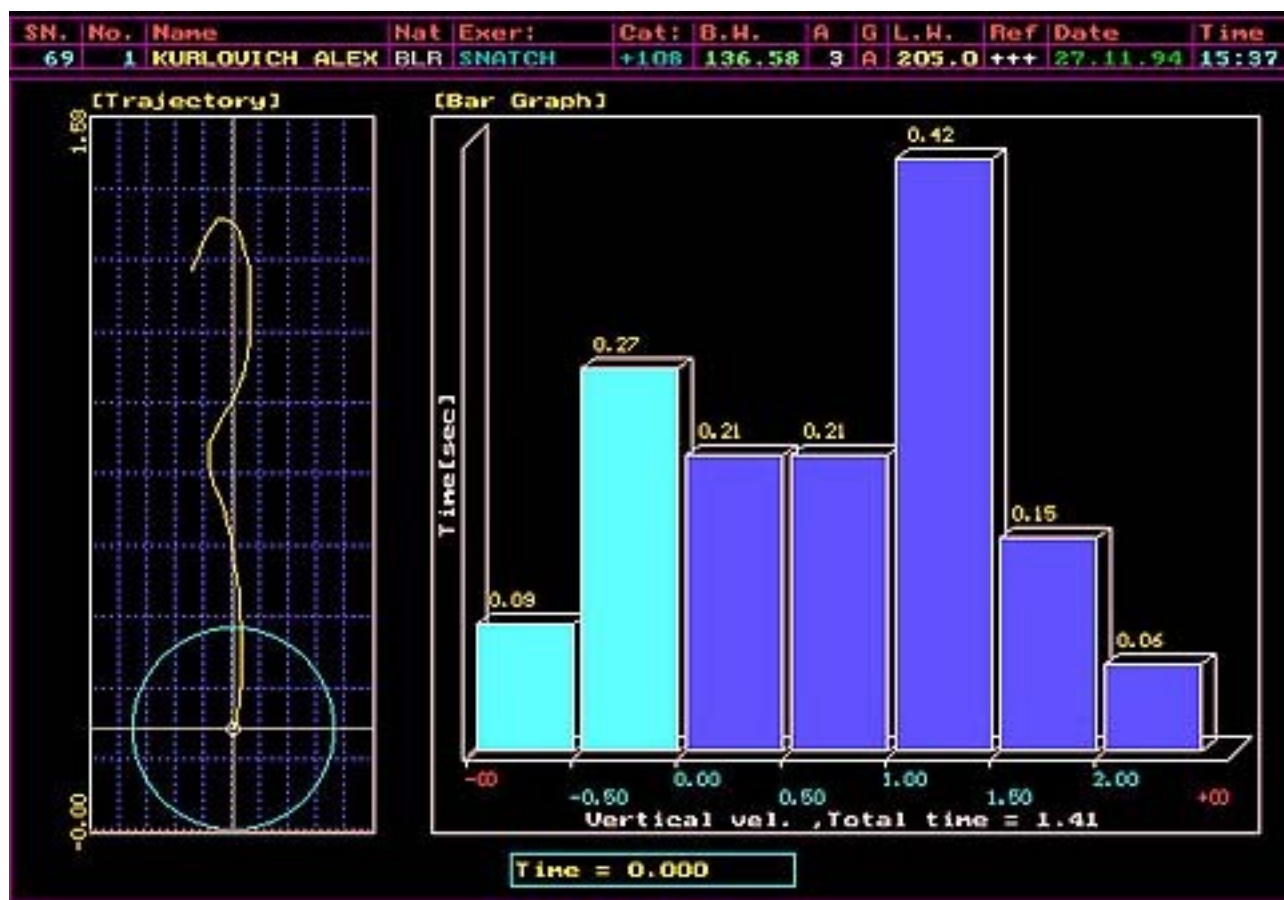
7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



Picture 4 – Barbell Trajectory, Velocity and Acceleration:

Left column:	(V_y) Vertical Velocity
Right column:	(Y) Vertical Displacement
Left graph:	Lift Trajectory
Right / Top graph:	Vertical Velocity vs. Time
Right / Bottom graph:	Vertical Acceleration vs. Time



Picture 5 – Trajectory and vertical velocity spectrum.

Horizontal axis: velocity zones in m/sec.

Vertical axis: total time in each velocity zone.

V-Scope VS-120 can help coaches in training process and in competition. V-Scope can also be used to provide data for the media and in thus enrich competition coverage by television – this could help to popularize weightlifting.

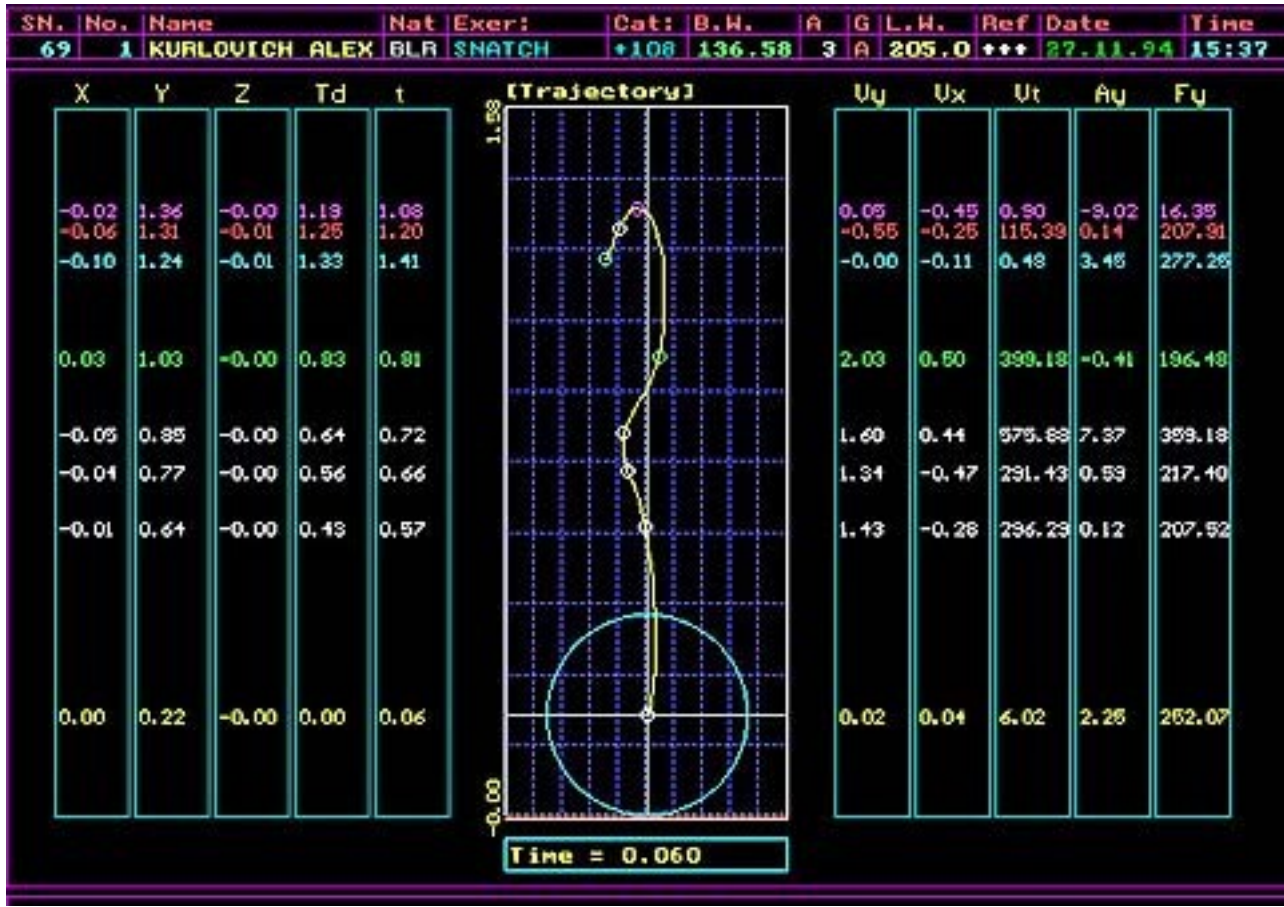
V-Scope VS-120 is already being used in many World and European Championships and actually it is going to become one of the best tools for the preparations of weightlifters to important competitions.

National weightlifting teams of many counties have already expressed their interest in V-Scope. It seems that V-Scope VS-120 is going to become a most popular measurement and performance analysis tool for lifters, coaches and researchers as well.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



Picture 6 – Trajectory phase table (10 parameters):

(X) Horizontal Displacement	(m)	(Vx) Horizontal Velocity	(m/sec.)
(Y) Vertical Displacement	(m)	(Vy) Vertical Velocity	(m/sec.)
(Z) Left-Right Displacement	(m)	(Vt) Total 3-D Velocity	(m/sec.)
(Td) Total 3-Dimensional way (m)	(m)	((Ay) Vertical Acceleration	(m/sec ²)
(T) Time	(sec)	(Fy) Vertical Force	(kgf)



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	11:45
Salon	:	1
Panel Konusu	:	Spor ve Sağlık
Moderatör	:	Fusun Toraman

EXERCISE AND BONE STRENGTH DURING THE GROWING YEARS

Bareket Falk

Ribstein Center for Sports Medicine and Research, Wingate Institute, Netanya, Israel

The importance of enhanced bone mineral density or bone strength is apparent in older age. Its importance is in reducing the risk of osteoporosis and possibly preventing osteoporotic fractures. There are several factors which can influence bone mineral density, which include heredity, hormonal milieu, nutrition and physical activity. As individuals, we can easily control and manipulate the latter two factors, namely nutrition and physical activity. This paper focuses on the effect of physical activity on bone strength in children and adolescents.

There are several methods of measuring and evaluating bone. Until about 30 years ago, regular X-rays were used to evaluate bone density. Today, the accepted technology to evaluate bone strength is dual energy X-ray absorptiometry (DXA), which measure the mineral content in bone. This method is accepted and accurate and precise. However, DXA provides two-dimensional bone density results, which are highly affected by bone size. Thus, the interpretation of the results is misleading in children and adolescents.

Other methods to evaluate bone strength include quantitative computed tomography (QCT) and magnetic resonance imaging (MRI), which are used exclusively for research purposes, mainly because of the high cost. In the case of QCT, excessive radiation may also deter clinicians from using this method for repetitive assessments. In the past few years a new technique has come into use, namely, quantitative ultrasound (QUS). This method has become more and more popular, mainly due to its ease of use, availability, portability and relatively low cost. In children and adolescents, this method has an added advantage in that, depending on the method of ultrasound transmission, it is not necessarily affected by bone size.

Bone mineral density increases during the growing years, peaks around the end of the third decade and decreases thereafter in a gradual manner. This pattern is apparent, with slight variations between sites, in both men and women. During aging, when bone mineral density is decreasing, the threshold of osteoporosis may be reached, increasing the risk of osteoporotic fractures among individuals. This threshold is reached around the age of 60-65 in many women and about 10 years later in men. The osteoporosis threshold can be theoretically delayed by either slowing down the rate of bone loss or by increasing the peak bone density. Proper nutrition and physical activity can serve to do both.

During the growing years, bone mass is increased in both boys and girls. Bone mineral content is similar in boys and girls during pre-puberty but thereafter, the increase in bone mineral content is faster in boys, resulting in higher peak values in boys. The rate of increase in bone mineral content continues to increase in both genders for about 1 year after peak height velocity is reached. Thereafter, bone mineral content increases at a slower rate. It has been suggested by several studies (see details ahead) that physical exercise during the



7. ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

growing years can increase the rate of bone accrual, resulting in an enhanced peak bone mineral density. This, as mentioned above, can decrease the risk of osteoporosis in older age.

Historically, physical exercise in relation to osteoporosis was first introduced in post-menopausal women, the portion of the population which most suffers from osteoporotic fractures. The purpose of physical exercise in this population was to slow down or possibly prevent bone loss. Following the encouraging results of several studies, physical exercise was also recommended for peri-menopausal women, as well as older men. Again, the purpose of exercise was to slow down and possibly prevent bone loss. It is only in the past 10 years that the beneficial effect of exercise on bone strength has been examined in children and adolescents. In this population, exercise can serve to increase bone mass and not just slow down the rate of bone loss.

The initial studies were retrospective in nature but their results were inconsistent. These studies essentially questioned adult subjects about their physical activity in their youth and tried to relate it to their adult bone density. The significance of these studies lies in the fact that they raised the importance of physical exercise in youth.

Later studies were comparative in nature. That is, higher bone mineral density was demonstrated among young athletes compared with non-athletic children and adolescents. Furthermore, higher bone mineral density was seen in children who engaged in impact sports (e.g. basketball) compared with non-impact, non-weight-bearing sports (e.g. swimming). For example, Grimston et al. (1993) were the first to demonstrate higher femoral mineral density in children and adolescents who had trained in different ball games, compared to similar aged children who had trained in swimming. Cassell et al. (1996) later demonstrated similar bone mineral density in pre-pubertal gymnasts, swimmers and control girls, using the DXA technology. However, when body size was taken into consideration, bone mineral density was higher in the gymnasts compared with the other two groups. This study demonstrates the problematic use of DXA among children of different body size. Using QCT technology, Dyson et al. (1997) demonstrated higher cortical, as well as trabecular radial bone density in pre-pubertal gymnasts compared with control girls.

More recently, we demonstrated higher bone strength, as reflected QUS technology, in the radius of pre-pubertal gymnasts compared with swimmers and control girls. These findings are in agreement with previous findings using the DXA technology. Interestingly, in the tibia, we found higher bone strength characteristics in both gymnasts and swimmers, compared with the control girls. It is possible that the higher values in the swimmers, which are in contrast with previous DXA technology, reflect a direct effect of swimming or the fact that the swimmers were possibly more spontaneously active in every-day life.

Using the QUS technology we also demonstrated recently, higher bone strength characteristics in young women who had been playing basketball for at least 10 years, compared with age and BMI-matched control women. The higher values were seen in the tibia, a weight-bearing bone and one which absorbs much of the impact in jumping, but not in the radius, a non-weight-bearing bone. These results are similar to findings using the accepted DXA technology and demonstrate the usefulness of the new QUS technology.

Assymetrical sports, such as racquet sports, provide a very useful model which can demonstrate the unique effect of exercise or mechanical load on bone. That is, in such sports, the effect of heredity, nutrition and the hormonal milieu, all factors which affect bone density, are similar on both sides of the body. Only the effect of the mechanical load of the racquet is higher on the dominant side. Indeed, several studies among adults have demonstrated higher bone mineral density and even a wider wrist in the dominant compared with the non-dominant side among adult tennis players. Among adolescent boys, Kassuta et al. (1996) demonstrated higher bone mineral density in the dominant compared with the non-dominant radius of young badminton players. The difference between the two sides was higher in the badminton players compared with control boys. In a preliminary study using QUS, we also demonstrated higher bone strength characteristics in the dominant radius of young volleyball players compared with the non-dominant side (Zigel et al. 2000). This side difference was apparent in the radii but not in the tibia, again, demonstrating the effect of the assymetrical mechanical load (repeated serves and strikes) on bone characteristics in young athletes.

The first controlled prospective study to demonstrate the beneficial effect of exercise on bone in pre-pubertal children was published in 1997 (Morris et al. 1997). In this study, a greater increase in bone mineral density was demonstrated in pre-pubertal girls following 10 months of intense weight-bearing and strengthening



exercise, performed 3 times per week, compared with a control group who had not exercised beyond the regular physical education classes. Similar findings were later published by Bradney et al. (1998) among pre-pubertal boys engaged in moderate exercise for a similar duration. Interestingly, Rubin recently demonstrated that standing on a vibrating platform (very low mechanical impact) for 20 min each day over one year resulted in enhanced trabecular density among sheep. No such findings are available yet for young animals or humans.

In view of the above findings, while high-impact exercise is widely believed to affect bone mass, swimming, a non-weight bearing, no-impact sport has also been associated with higher bone strength in females. Even very low-impact vibrations has resulted in a beneficial effect on bone. Additionally, resistance training may also affect bone strength. Thus, the optimal activity to increase bone mass or bone strength is yet to be determined.

Another relevant question is the optimal frequency of activity. Most previous studies have involved exercise 3 times per week or more. Each session was usually 45 min or more. However, some recent data demonstrate that it may be beneficial to intersperse exercise throughout the day, rather than perform it in one session. Robling et al. (2002) demonstrated that among rats, both continuous (360 impacts) and intermittent (90 impacts, 4 times/day) loading resulted in increased bone mass. However, the effect was higher with the intermittent loading. Thus, it may be possible that in order to affect bone optimally, bone-loading exercise should be interspersed throughout the day. No doubt, much more research is needed in this field.

In conclusion, the factors which influence bone strength are heredity, hormonal milieu, nutrition and physical activity. The order of importance of these factors is unknown. Nevertheless, physical activity is the one factor which can be easily manipulated within physiological levels and can serve to increase bone mass during the growing years.



STIMULATING PHYSICAL ACTIVITY: INDIVIDUALLY TAILORED INTERVENTION STRATEGIES

Mireille N.M. van Poppel, Esther M.F. van Sluijs, Karin I. Proper, Willem van Mechelen

Department of Social Medicine, Institute for Research in Extramural Medicine, VU University Medical Center, Amsterdam
Body@Work Research Center Physical activity, Work, and Health, TNO-VU

Background

As we all know, physical activity is important for health. Regular physical activity reduces the risk of overall mortality and of developing diabetes mellitus type II, coronary heart disease, hypertension, and colon cancer. Furthermore, individuals who exercise regularly enjoy better health than those who are sedentary. It has been demonstrated that physical activity can improve the quality of life for adults of all ages and conditions.

For gaining these health benefits, it is advised that every adult should be physically active at moderate intensity for 30 minutes per day five or more days of the week, according to the guidelines. The 30 minutes can be gathered in several bouts of activity spread over the day. Most individuals can achieve this goal, and 70% of adults agree that they should be more physically active. Still, more than 60% of adults in the Western world do not meet these guidelines, and 25% of adults are sedentary.

Determinants for physical activity

Determinants of physical activity behaviour can be divided into six categories: demographics, psychological variables, behaviours, social environment, physical environment and physical activity characteristics (Sallis & Owen, 1998). The multiple determined nature of physical activity behaviour is reflected by the fact that no single variable or category explains most of the adult physical activity behaviour. Within the category of demographics, age, gender, education and socio-economic status are related with overall physical activity. Social environmental factors like social support from family and friends are consistently related to physical activity behaviour. Of physical environmental factors, objectively measured access to facilities was related to physical activity. Climate and season are also correlated with physical activity. Physical activity characteristics, such as intensity and perceived effort appear to be negatively correlated with physical activity behaviour.

Physical activity promotion by physicians

Physicians have the potential to play an important role in promoting physical activity. They often have regular contact with their patients, and have high patient credibility. In the Netherlands, every adult visits his or her GP about two times a year. GP's therefore have knowledge about the personal circumstances of the patients and have extensive knowledge about their medical history. This may be an ideal basis for counselling on physical activity. Despite their potential, most physicians do not counsel their patients about physical activity. Important barriers for counselling are a lack of time and a lack of incentives or reimbursement, lack of appropriate training and a lack of success in the counselling role. Furthermore, physicians who are regular exercisers themselves are more likely to promote physical activity (McKenna et al., 1998).



Transtheoretical Model of behaviour change

The Transtheoretical Model of behaviour change (Fig 1) (or the stages-of-change model) describes five discreet stages of change, ranging from precontemplation (I don't exercise, and I don't intend to start) through contemplation (I don't exercise, but I'm thinking about starting) and preparation (I exercise once in a while but not regularly) to action and maintenance (I exercise regularly and have done so for longer than six months). Relapse is an accepted element, but is not a distinct stage (Prochaska & DiClemente, 1982; Prochaska & Marcus, 1994).

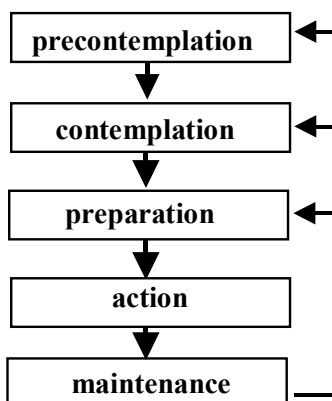


Figure 1 The six stages of behaviour change as described by the Transtheoretical Model.

PACE in the USA

In the USA, a counselling programme to promote adoptions of regular physical activity by sedentary adults was developed. The programme, Physician-based Assessment and Counselling for Exercise (PACE), was designed to overcome several of the important barriers to physician counselling. The PACE protocols are based on a simplified stages-of-change model. Three stages are included. Stage I: Precontemplators are not active and have no intentions or interest in beginning an activity program. Stage II: Contemplators do little or no regular physical activity, but are interested in becoming more active. Stage III: Actives are regularly participating in some physical activity. Because individuals have different counselling needs at different stages of change, three different counselling protocols were developed, that enable clinicians to individually tailor the counselling approach.

In a pilot study, the PACE programme was found to be practical in diverse clinical settings (Long et al., 1996). The effectiveness of the programme was evaluated in a controlled trial (Calfas et al., 1996). Control physicians were matched to intervention physicians on medical specialty and patient demographics. In total, 212 sedentary patients over age 18 and free of cardiovascular heart disease were recruited for the study. Walking habits and overall physical activity were assessed at baseline and at 4-6 weeks follow-up by telephone interview. In addition, a subsample of subjects received an activity monitor for objective measurement of overall physical activity. The results showed that minimal physician counselling and a booster call produced increases in physical activity among initially sedentary patients. The intervention subjects reported an increase of almost 40 minutes per week in walking, compared to a 10-minute increase reported by control subjects. Using accelerometer data, the intervention showed a significant effect. Intervention subjects showed on average a 33% increase in activity counts per hour, while control subjects showed a slight decrease.

Although these results were very promising, the PACE protocols needed further testing in a randomised trial with a longer follow-up period.

PACE in general practice

Currently, in the Netherlands a randomised, controlled trial is being conducted using PACE protocols in general practice. A total of 29 GP-practices were randomised into an intervention and control group. In each practice, adult patients diagnosed with hypertension, hypercholesterolaemia, or diabetes mellitus type II were



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

recruited. The intervention consisted of two visits with the GP and two booster calls by a physical activity counsellor. Prior to each visit, the patients filled out a form to assess the stage regarding the patients' readiness to change physical activity behaviour. Subsequently, the patients filled out one of the three counselling protocols. The visit with the GP was guided by this counselling protocol. Two weeks after the first visit, the patients received a stage-specific booster call. The patients returned to the GP another two weeks later. A last booster call was held 8 weeks after this second visit to the GP. Measurements by questionnaire were conducted at baseline, and 8 weeks, 6 and 12 months after baseline. In a subsample, overall physical activity was measured by activity monitors as well. The GP's and practice assistants have been questioned about the acceptability of the PACE programme in general practice. Most GP's (64%) felt their counselling skills were improved by using the PACE protocols, their counselling was successful (55%) and most (64%) would recommend using the PACE protocols to colleagues. More than 80% felt the PACE programme was acceptable for use in general practice.

PACE at the worksite

The PACE protocols have been tested in an occupational setting as well. In a randomised, controlled, single-blind trial, 299 civil servants of three municipal services of a Dutch town, Enschede, were randomised into the intervention or the reference group.

During nine months, 131 intervention subjects were offered seven counselling visits. The intervention was carried out by Active Living Papendal, a Dutch commercial company offering individual counselling to organisations. Counselling was based on the stage of behavioural change of the individual using PACE physical activity and nutrition protocols. Subjects in both the intervention and the reference (n=168) group received written information about several lifestyle factors.

Primary outcome measures were physical activity, cardiorespiratory fitness, and musculoskeletal disorders. Secondary outcome measures were body composition, blood pressure, and blood cholesterol.

There were significant positive intervention effects on total energy expenditure, physical activity during sports, cardiorespiratory fitness, and body composition. No effects were found for the proportion of subjects meeting the moderate intensity physical activity public health recommendation, physical activities during leisure time other than sports, prevalence of musculoskeletal symptoms, blood pressure, and blood cholesterol.

In conclusion, individual counselling at the worksite positively influenced physical activity during sports and health-related fitness, including body composition. The implementation of worksite individual counselling programs should therefore be promoted. Additional research is recommended to study the long-term effects of the intervention.

References

- Calfas KJ, Long BJ, Sallis JF, Wooten WJ, Pratt M, Patrick K. A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. *Preventive Medicine* 1996;25:225-233.
- Long BJ, Calfas KJ, Wooten W, et al. A multisite field test of the acceptability of physical activity counseling in primary care: Project PACE. *Am J Prev Med* 1996;12:73-81.
- McKenna J, Naylor P-J, McDowell N. Barriers to physical activity promotion by general practitioners and practice nurses. *Br J Sports Med* 1998;32:242-247.
- Prochaska JO, DiClemente CC. Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research Practice* 1982;19:276-288.
- Prochaska JO, Marcus BH. The Transtheoretical model: applications to exercise. In: Dishman RK, editor. *Advances in exercise adherence*. Champaign (IL): Human Kinetics, 1994:161-180.
- Sallis JF, Owen N. *Physical activity and behavioral medicine*. Thousands Oaks (CA): Sage, 1998.
- Seefeldt V, Malina RM, Clark MA. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med* 2002;32:143-168.



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	11:45
Salon	:	3
Panel Konusu	:	A.B ve Spor Müfredatı
Moderatör	:	Peter Ache

A VISION OF CREATING INTERNATIONAL NETWORKS IN SPORTS

Peter Ache

President of the committee for international relations in the State Association for Sports of Lower Saxony, Germany

Professor Kasap, ladies and gentlemen,

first of all, I would like to thank you in the name of my organisation, the state association for sports of Lower Saxony, Germany, for giving me and Dr. Daalman the opportunity to speak to you.

The state association of Lower Saxony which is the central representative board of all sports clubs in Lower Saxony has got a total of 2.9 million members in 9.200 clubs.

Thus, it represents the biggest non-political organisation of people in Lower Saxony regarding its population of 7.9 million, a state with a beautiful countryside, mountains, rivers and, of course, the North Sea coast.

36 percent of the population are members in one of the sports clubs. This means that we can use sports and its organisations' structure to also communicate social issues, to address people by way of transmitting to them our message of international understanding.

Today's situation

Ladies and Gentlemen, I am sure we all do agree that the world is getting smaller in the sense of forming a global village and we just cannot ignore this fact. Despite all ethnic group interests, national identities, despite all religious differences and different political structures, people will realize and learn that we are all linked up together on a global level and this means that there won't be a separate German, Turkish, British or American way of development.

In the future, it will be crucial for everyone not only to identify with his own country's traditional ways but also with those of the region he lives in and even with international and global surroundings. The question for everyone will be: Am I capable to recognize and accept the need of international cooperation?

For that reason, it is necessary to create a global, an international, a European, as well as a national and a local identity.

Let us focus on creating a European identity on the assumption that it is possible to work on it and to develop such an identity.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Let us also work on the assumption that in order to achieve this development we have to concentrate on people's opportunities to participate on a very basic, local level and that we are ready to use sports as one element in this process.

So what do we have now?

We have a sports club and a team. What do we want them to do? Should we send them to conferences and listen to lectures on Europe? Should we make them take language courses?

Or should we just tell them "you are Europeans" and teach them to sing some European anthem?

We could do all this - but would it make any sense, even economically speaking?

We can do all the things mentioned above but we should not forget one thing:

We have to ask ourselves first what a sports club is mainly interested in.

And now, ladies and gentlemen, I am approaching a topic on which Dr. Daalman and I had a serious discussion going on when we started working on this:

I maintained that, in my view, the main interest of a sports club must be "to be the winner in competitions", in terms of getting ahead by qualifying. Dr. Daalman took the view that the team members should more feel at home, feel good and improve their fitness by practising.

The result of our controversial discussion was a definition of interest with regard to sports clubs or an association, as follows:

"They want to improve their abilities and knowledge. They want to become stronger. They already try to do this on local, regional and national levels. And they try to do this only to some extent on an international level."

This is the focal point. The status quo!

The interest people active in sports take in Europe, visions of Europe and in some form of a European identity is low.

The interest of the same people in advancing and improving their skills is high.

What we have to do is to combine these interests to create a European identity.

So the key to this door is to support the development of clubs on local levels.

Therefore, I set up my theses as follows:

1. A European identity does not develop without active support.
2. It gradually evolves from a common European process.
3. This process has to be organized on a local level
4. In sports this has to be implemented inside the teams and clubs.

The basic idea of a network

Within the European Union these ideas are not new. On its conference in Lisbon the council has passed a plan to make Europe's economy the most competitive and dynamic in the world until 2010, and that is in just 8 years from now. One set task to achieve that objective is seen to be the continuous process of improving methods of teaching and learning.

I would like to add here that this process can be optimized by international exchange of knowledge and ideas.



One key word in this context is " bench marking", meaning an objective comparison of techniques, methods, structures, costs and results with the aim to even further improve your performance and better results for all.

In the field of sports this means:

- Let us stop thinking our local, regional or national system of organizing, training or leadership is the best.
- Let us start looking across the borders and learn from the best system there is, tested with objective criteria.

Just one example:

If the judo team from Hildesheim, Germany, finds out about Turkish training methods improving their muscular power, French methods improving their technique and Italian exercises improving their physical condition, they will develop an open attitude towards Europe.

The same happens vice versa with French, Turkish and Italian teams who all benefit from that exchange. And even more so when they start having success and better results. That is the basis of a common identity in sports, and it is a European one.

This, ladies and gentlemen, must be the fundamental idea of the networks I am talking about.

A non-linear, multiple linked up system of international exchange of knowledge and ideas - similar to the world wide web.

Issues of a network

In order to deal with this question we have to ask ourselves:

Which issues do touch the interests of local sports?

What are the interests and which specific steps can be taken to support it from the local point of view, not in our view.

I don't want to dwell on this for very long. The issues in question are obvious, especially to me, as a sportsman who knows how things are like on the local level.

One step would be to discuss the list of topics but I would like you to take a look at my suggestions first.

What do you think of the following systematic order of topics?

Topics of International Networks in Sports		
sports in general:	sports in politics	
	inside:	outside:



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

• training- camps • exchange of coaches • competitions on local levels	• financing • structures • recruitment • training facilities	• state founding • sponsoring • government influence
--	--	--

In my opinion, these topics make up the fundamental aspects of any organisation in sports and, I guess, they are of similar importance in all clubs or associations in most countries, European or other.

However, these are just examples offering a frame for a discussion between international partners which could lead to a manifold cooperation in the way I have mentioned earlier.

Network - is there a spider inside the middle of the net?

So what is this all about? A network in European and international sports?

What kind of vision goes along with it?

And the main question: how do we achieve that objective?

It is all about making people, groups, organisations and even states develop through mutual exchange of information. It is all about providing space, opportunities and events to make it happen- and this time - it is about a continuing process, not just for once.

I would like to illustrate this with the idea of a cooperation project between the state sports association of Lower Saxony and different sports associations from Turkey.

Almost one year ago I was invited to Istanbul and had the opportunity to talk to some representatives of the city, of the university and from several sports associations.

We agreed on planning some projects then.

One year later, I am glad to tell you about the following results:

1. At the moment a student from Istanbul is on a six months work experience in the central office of the state sports association of Lower Saxony in Hannover. When this young woman is back in Istanbul she will be able to give a detailed report on how sports is organized in Germany in all its basic structures. The following year we will send a German student to Istanbul to do a similar training on the job in Turkey.

And here is my vision:

If this example was repeated five, ten, or a hundred times, these young people would form a part of a network in sports. If it was implemented on a multilateral basis, there would be a real network.

2. Just two days ago a group of Germans working in sports clubs have departed from Turkey where they have worked on projects which will start in 2003 involving a lot of conferences and sports events of Turkish and German clubs and teams. There will be five to six groups dealing with different aspects.

Again, here is my vision:

If this example was repeated five, ten or a hundred times, these people of all kinds of clubs and organisations would form part of a network. On a multilateral scale it would create a real network.

3. On our visit here, Dr Daalman and I have the opportunity to talk to you about our ideas concerning cooperation and organisation in sports in general. In autumn next year there will be a conference on similar issues in Hannover and representatives from Turkey, as well as other international guests, will give talks there.

Again, here is my vision:



If this example was repeated five, ten or a hundred times, Dr Daalman and I, together with all participants at the conference would be part of that network.

Ladies and gentlemen,

it is most important to initiate the discussion about local interests by those teams and clubs on the local level. The deciding factor is to make the number of meetings of teams, coaches and managers multiply, not only on bilateral terms but on a multilateral scale.

The vision is:

a multiplying rate of communication and exchange of ideas on sports issues implemented on local levels in a multilateral process.

As a result we get a network without a center but consisting of many people on all sides and in all areas of interest that represent the links and interweaving threads of communication, continuously working on it.

This will be the net that keeps us together, a more or less wild one, but one that mirrors our great cultural variety as well as the global reality we live in.

Platform of a network

However, it does not develop without support. Investments are needed. There are costs which have to be provided for: exchange visits, flights, grants for students and so on.

But:

The platform which we need does already exist!

The EU and its member states already support such projects, including countries that are not yet members of the union. Considerable funds are available to help people exchange information, to meet the costs of conferences.

It would take too much time to explain everything in detail. This is a job for specialists and coordinating staff members. We need these specialists to find out which funds and support programmes match the interests of our different clubs and associations, specialists who start developing the network and form the basic structure.

Now, what is most important of all?

We need specialists that deal with the EU's guidelines on funding projects as well as any national regulations respectively, and to look for possibilities to fit in our ideas of more exchange programmes in sports.

The financing of the work experience of that student in Hannover mentioned before meant filling in some twenty-five pages of EU- forms, not to mention the ones for insurance, visa and accommodation problems.

But - ladies and gentlemen- we made it!

And we created one more base of the network. It is funded as a project within the European volunteer service. The European integration process means a lot of input in terms of work, time and money. We have to take this into account, otherwise we would build just castles in the sand.

Ladies and gentlemen,

On September 11, 2001, international terrorism has taught us in a horrific way how " global " our world has become.

And it was a moment when it became very clear that the European Union is not just a union of Christian moral standards, but one of basic " human" moral values.

Multi-perspective networks on all levels are meant to strengthen this union of " human" values and each investment, be it time or money, is important for individuals, for local communities, as it is for each nation with regard to peaceful development and understanding.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

It's important to begin and not to let you be diverted by problems that occur with any big projects.

We would like to invite you to this big project, to work together with us on a network in sports. We promise that it will not be easy at the beginning and that there will be misunderstandings and errors. And there will be times when we will concentrate more on our own national affairs than on international exchange.

However, we also promise you that we won't stop working on it.

Thank you for listening. I am looking forward to cooperating with you on all these issues.



Forming a European Identity Which Role can Sports play?

Angela Daalman

State Association for Sports of Lower Saxony, GERMANY

Ladies and Gentlemen

Today, I was planning on presenting the results of an international conference discussing the formation of a European identity and what role sports can play in developing this identity.

However, the sports organization building that the conference was supposed to take place in was and still is going through several repairs and new additions. Meaning, we had to postpone the conference until next year. Therefore you will not actually hear the results of that conference but instead, my very own personal reflections on this topic.

Our special thanks go out to Prof. Hasan Kasap for inviting us and working with us as our partner and to Osman Yanar for helping us to expand and maintain our contacts with our Turkish friends.

Ladies and Gentlemen – as the head of the department of international relations at the State Sports Association of Lower Saxony, Europe is my everyday business.

But what exactly is Europe?

Geographically, Europe is the second smallest continent after Australia extending lengthwise from the North Cape to Malta and Crete, reaching over 4.000 km. Horizontally, Europe extends from western Ireland to the Ural Mountains distancing over 5.000 km.

Within this broad area, we have witnessed a most diverse nature with multiple cultures and religions such as Christians, Muslims and Jews. We have also seen the Greek, Roman, and Byzantine Empires, two world wars along with several regional wars, and the fall of the communists regimes.

In reference to political power, up until 1989, Europe was mostly seen as the community of twelve industrialized western European countries. However since this time, the European Union has grown greatly. We currently have 15 EU member states with 13 more waiting to join – Turkey being one of them.

Is it possible for a continent like Europe which has experienced several disasters, successes and differences to form an identity?

I claim yes!

Before I begin to explain my claim let me suggest a definition for the term “identity”.

Identity is a process rather than a state. It is the constructional process in which the human being attempts to find a balance between the inner and outer world in order to find itself.

Having a shared identity with other humans means a shared sense of collectiveness, having a feeling of shared belonging to a certain group or environment.

In order to approach the topic of a European identity, we need to look at standards that Europe stands for.

In the Intercultural Learning T-Kit of the Council of Europe it reads:

“The work of the European institutions is based on *values* which are playing an important role towards the construction of a peaceful Europe, for bridging the gap between East and West, for promoting *participation* of minority groups, encouraging the construction of an intercultural society. People should be able to participate fully and on an equal footing in the construction of Europe.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Therefore, it is not only important for European policy, it is also about concrete reality at national and local levels for the people to learn to live together” (Council of Europe, 2000, p.11).

Europeans share a long history of cultural and historical traditions. According to Eric Hobsbawm, one of the world’s most famous historian of the 20th century, traditions – invented and reinvented – form a solid ground that we can base the idea of a European identity upon.

It is my claim, when comparing yourselves to the outsiders of Europe like Americans, Asians Africans, or Australians, you will first feel Turkish, Italian, German or Spanish, depending on your heritage or citizenship, - but deep inside you will also see and feel the European in you. I believe that within all the cultures that Europe entails there is a similar base culture that we can call the overall “European Culture.” For example, if you are Turkish, your first initial opinion of an African will come from your Turkish values and experiences. If you are German, your first judgement of an American will be based on your own German culture. However, when you start to compare in a more deeper sense you will recognize that your opinions and judgements are not only coming from your own specific cultures but from the main European culture as well.

To explain further coming from a personal experience, - while I was living in the United states I met several Europeans in which I felt a strong sense of connection. I could not explain exactly what it was but I knew it had something to do with our cultural and historical backgrounds. I felt like they had a better understanding of myself since we came from similar areas with similar experiences. It is experiences like this that have shaped my opinion that there is a common European heritage that is worth cultivating.

Now, if I may, return you back to the European Union. At first the European Union was founded on the basis of an economic community. Over the years however, it has developed and become more of a political Union as well. Since January of 2002, most EU-member states share a common currency.

With more countries to join the Union in the future, it is not only necessary, but mandatory that the unity does not exist only in the economical and political field, but also in the *hearts* of the European citizens.

We live in a world where identity matters. It matters as a concept, but also as a fact of contemporary political life (Gilroy, 1997, p. 301).

We *have* to increase our sense of European identity if we want to take Europe anywhere. The European Union agrees and has been working hard to make this happen. At the Lisbon summit in the spring of 2000, the EU heads of state and government adopted a new strategic objective for the Union. By the year 2010 the EU is projected to become the world’s most competitive and knowledge-based economy, with more and better jobs.

Which character then can a European identity have? In my opinion, it can only be an identity in which we protect national and regional features, but cultivate our common European heritage.

We must realize though, that building an identity in the contemporary world is not an easy task.

The contemporary world is characterized by globalization, acceleration and networking. We are confronted with rapid developments, a flood of information and new media. Migration and social tension are prevalent issues.

Because of these rapid changes, it becomes difficult to find a belonging, an anchor, something that gives us security.

It becomes more and more complicated to find an identity when we are what scientists call “fragmented subjects”. What do I mean to be a “fragmented subject”? It means that we no longer have a single identity, but rather several identities coming together in a single person. Even further, we change our identity like we change our clothes.

What does all this lead to? It leads to a big disorientation if nothing else. The individuals effected most by all of this, of course, are our young adults and children to whom finding their own identity is a crucial part of growing up.

Zygmunt Bauman, an Emeritus Professor of Sociology writes:

“In the life-game of the postmodern consumers the rules of the game keep changing in the course of playing. The sensible strategy is therefore to keep each game short ... To keep the game short means to beware long-term commitments. To refuse to be ‘fixed’ one way or the other. Not to get tied to



the place. Not to wed one's life to one vocation only. Not to swear consistency and loyalty to anything and anybody. Not to *control* the future, but to *refuse to mortgage* it ... do not plan your trips too long – the shorter the trip, the greater the chance of completing it; do not get emotionally attached to people you meet at the stopover – the less you care about them, the less it will cost you to move on; do not commit yourself too strongly to people, places, causes – you cannot know how long they will last or how long you will count them worthy of your commitment ... Above all, do not delay gratification, if you can help it. Whatever you are after, try to get it *now*, you cannot know whether the gratification you seek today will still be gratifying tomorrow” (Bauman, 1996, pp. 24-25).

Ladies and Gentlemen – are these really the values that we want to teach our children?

Definitely not!!

This is where ideology comes into the picture. It offers a simple way of interpreting situations. Even further, ideology exaggerates. However, through exaggeration it offers a simplicity that captures people. I guess, I don't have to mention what harm some ideologies have done in the past or in fact are doing just as we are gathering here at this conference.

We, meaning each one of us, must work together in order to offer alternatives - especially for our young people.

The European Union is aware of the key role young people are holding in the future of our world. In November of 2001, the European Commission published the “White Paper”.

These White Papers are political indicators of what the European Union will put focus on in the following years with regard to political as well as financial input. Preceding the publication, the largest consultation of young people in Europe took place.

The White Paper

“is to give the European Union a new framework for cooperation in the field of youth that is both ambitious, fulfilling young people's aspirations, and realistic, setting priorities from among the great many issues raised during the consultation process and being mindful of the various levels of responsibility” (Commission of the European Communities 2001, p. 14).

With all of these challenges and aspirations, what can be an alternative?

I believe one alternative is sports.

In the identity forming process, I would like to use some words by Simon Frith, who approached the topic of identity through looking at music. He suggests that cultural activities do *not* represent certain agreed-upon values, in other words are not their product, but instead that groups only get to know themselves as groups *through* cultural activity. Music is not a way of expressing ideas; it is a way of *living* them. Frith claims that musical activity may produce different sorts of musical identity, but the basis of how these different musical identities are formed is the same.

Frith comes to the conclusion that music, the experience of music for composer/performer and listener alike, gives us a way of being in the world, a way of making sense of it. He states “musical appreciation is, by its very nature, a process of musical identification, and the aesthetic response is, implicitly, an ethical statement” (Frith, 1996, p. 114).

Frith also explains that by participating in common activity, an aesthetic activity, you will form a sense of identity. In his case, a musical identity which will then lead to an ethical statement.

Now, I will claim that sport is an even more powerful tool by far to get to this sense of identity, remembering that sport is of course, aesthetic. Through engaging in a sports activity, individuals in groups will get to know themselves and therefore experience a sense of identity. Because it is a highly participatory activity, it can give the athletes a way of being in the world and making sense of it.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

One of the key words in the “White Paper Youth” is *participation*. In this, the Commission emphasizes the importance of the local level and the need to extend participation of young people beyond organizations as well as beyond issues specific to youth. Even though they stress the importance of education within local schools, one crucial factor in the future will be non-formal learning-learning outside the realm of the classroom.

Sport offers both of these elements: it offers participation in the most direct sense, i.e. physical, mental and emotional, and it ensures non-formal learning.

There is also a third key element in this statement of the White Paper to which I will come back to later called: the local level.

Sport unites the largest civil movement in Europe. More than 100 million Europeans are active in more than 700.000 sports clubs. Every third European is organized in a sportive organization.

Sport is associated with many positive values.

Through sport you learn

- ... how to manage failure and success
- ... how to build self confidence and self-esteem
- ... how to respect the rules
- ... how to become a team player and make friends
- ... how to deal with diversity between individuals
- ... that results come from regular training
- ... to know yourself and your limits

Perhaps the most important example is:

... sport is a language that transcends borders.

In my eyes, these values are *true* and very important in order to perform well in our world today. They are not simply just to gain the “quick success.” They are values taught and learned through sport but extending into our everyday lives and situations.

In declaring 2004 the “European Year of Education through Sport”, The European Commission gives special emphasize to the educational values that sport has to offer.

Following the European Union, the role of the civil citizens will increase in our post-industrial era. Europe’s engine will not be a highly centralized administration, but rather a civil movement that is based on active participation.

If the civil citizen plays crucial roles in the shaping of a future Europe, and we use sport as a vehicle for integration and identification, then we need to look at where the civil citizen, such as you and me, can participate in sport.

By participating I don’t mean to just watch sports on TV. Watching Eurosport, a European sports channel will not increase our sense of European identity. Watching the Soccer World Cup or the Olympic Games may increase our sense of national identity, but we will not get much out of it for Europe.

In discussing where the civil citizen can participate in sport, I would like to return back to what is said in the White Paper about the importance of the “local level”, so to say your neighborhood.

Through participating on the local level, a young individual can gain confidence and self-esteem. They can also gain a sense of community and collectivity.

Applying this to sport means that participating on a local level such as the local sports club can help young people experience a sense of collectivity that is the basis of forming an identity.

However, if we want to use sport to help form a European identity, we need to go one step further.



For P.W. Preston (1997) collectivity is built upon three columns: the local, a network and the memory. The local can mean anything from family, friends, local community, area, institutions and so on. Beyond the local, we also form a collectivity that involves our workplace or organizations that we belong to or interact with. Preston calls this our network. Finally, there is our memory. Our memory is our traditions. This can be in an individual, but even more so in a group, i.e. shared level.

Anytime these levels are confronted with new input, we are challenged to re-evaluate our standpoint, reconsider our identity. In other words: if you want to create a new identity, more specifically a European identity, you need to challenge your comfort zones and get yourself and others away from the usual. One of the easiest ways to do this is to confront people with a culture other than their own and have them participate in this culture. Remember, the best starting point for this would be at the local level.

This is where I come to my final conclusion.

Sport can help form a European identity by having citizens from different countries or cultures participate *together* on a local level and thus forming a new group identity. Like Frith said, groups only get to know themselves as groups through common activity. Sport can give us a way of being in the world, a way of making sense of it.

It offers us strong values and therefore can give a solid framework in which we are safe to challenge our comfort zones.

Sport can build bridges in a playful way by helping to make our neighbors as well as ourselves a part of Europe.

I do not want to overemphasize the role of sport. But I do not want to underemphasize it either. Even politicians have used the uniting power factor of sport for diplomatic purposes.

So, let me summarize:

In order to reach the ambitious goals of the European Union and take Europe anywhere economically, politically, and most of all ideally, we have to cultivate our common European cultural backgrounds, at the same time respecting and cherishing our national identities.

However, in a world that is characterized by fragmentation, it is hard to create a new identity on such a broad level as the European one. Identity forming requires a sense of collectivity which can best be experienced through participation on the local level.

However, as the European Commission says, an identity such as the European one can only be created when the civil citizens of Europe, whom shape our future will extend their horizons beyond national borders.

This requires them to challenge their comfort zones and to participate in a common activity with their neighbors through which they can experience a collectivity and eventually form a common identity.

An excellent way to achieve this is through sport. Sport is not only characterized by a high level of participation, but it also offers values that are considered highly in the education of young people. This is documented through the declaration of 2004 as the "European Year of Education of Sport" by the European Commission.

So, what do we need to do in order to create a European identity? We don't need to ask the French, German, Italian or Turkish people to give up anything for Europe, but to give some French, German, Italian or Turkish culture to Europe. It's not through a harmonization of culture that we will make Europe alive, but through finding a union on the basis of a common tradition in full appreciation of our cultural, political and national idiosyncracies.

For the field of sport this means that through doing what we love doing, by participating in sports, we can give some of our knowledge, our values, our fun, and yes, even a part of ourselves to our European neighbors. In return, receiving the same offers from them. Through sport, we can help to create a European connection: not through giving up our national identity, but through using sports in order to experience a common growth



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

process, a sense of collectivity. This will make Europe more complete and this will also help in forming a feeling of European identity.

Just recently, we helped initiate an exchange program between a soccer team from Goettingen, Germany and Manisa, Turkey. The exchange was a true eye-opener to our young people. Some of them for the first time met “real Turkish people” and not Turkish kids who were actually raised if not born in Germany. After an initial phase of insecurity and uncomfortness, the two groups started to grow together and become one. In the end, they had a hard time leaving each other again, even though many of them didn’t even speak the other’s language. This can serve as an excellent example of where sport can build bridges and transcend borders.

I believe that it will be through international activities like the one just described that we will tackle some of the so prevalent problems in the world.

We are interested in letting many other young people make similar experiences and to form networks on a local level.

How do we think this can be done?

My colleague Peter Ache will address this issue.

In the meantime, I thank you very much for your attention and again my thanks go out to Prof. Hasan Kasap.

Literature:

Bauman, Zygmunt: From Pilgrim to tourist – or a short history of identity. In: Hall, Stuart/Du Gay, Paul (Ed.): Cultural identity. London, Thousand Oaks, New Delhi 1996, pp. 18-36

Commission of the European Communities: European Commission White Paper. A new impetus for European Youth. Brussels 2001

Council of Europe: Intercultural Learning T-Kit. Strasbourg 2000

Gilroy, Paul: Diaspora and the detours of identity. In: Woodward, Kathryn (Ed.): Identity and difference. Milton Keynes 1997, pp. 299-343

Frith, Simon: Music and Identity. In: In: Hall, Stuart/Du Gay, Paul (Ed.): Cultural identity. London, Thousand Oaks, New Delhi 1996, pp. 108-127

Preston, P.W.: Political/Cultural Identity. London, Thousan Oaks, New Delhi 1997



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	11:45
Salon	:	3
Panel Konusu	:	Spor Hukuku
Moderatör	:	Kismet Erkiner

SPOR HUKUKUNUN TANIMI, ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ, DEVLETLER ÜSTÜ TEŞKİLATLARI, ROLÜ, GELİŞMİŞ ÜLKELERDEKİ EĞİTİMİ

Kismet ERKİNER

T.M.O.K. Hukuk Komisyonu Başkanı

Sports Law in Turkey, has not been perceived as an independant scientific subject until recent times. First steps were taken by the National Olympic Committee of Turkey in establishing a Juridical Commission; and this presentation on the 7th. International Sports Sciences Congress is the first sports law essay ever submitted in our country.

Therefore, we have limited our speech to the definition, research methods of sports law and to the rôle of supranational organisations. Also we have pronounced few words about the studies of the matter in the developed countries. We wish that in the future much more analytical papers about sports law shall be presented in sports science or law congresses.

First of all we have mentioned the historical development of the sports law concept from the years thirties until today. We have also given the definition of sports law in “strictu sensu” and in a wider sense. We have enumerated the research methods of sports law as the descriptive, historical, analytical, interpretative, comparative and experimental methods.

We have examined the rôle of supranational organisations especially by mentioning the CAS and its awards; the Council of Europe, its treaties and other documents related to sports; the approach of the European Union and particularly the judgments of the European Union Court of Justice in the matters connected to sports.

Finally, we have briefly referred to the sports law studies in institutions like the Marquette University National Sports Law Institute in USA, the C.D.E.S. in Limoges / France or the C.I.E.S. in Neuchatel / Switzerland.

GİRİŞ

Spor Hukuku Türkiye’de yakın zamana kadar bir bilim dalı olarak el alınmamış idi. Konuya ilk hamle 25 Ekim 2001 tarihinde Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi bünyesinde bir Hukuk Komisyonu’nun kurulması ile yapıldı ve bundan bir yıl sonra 28 Ekim 2002 tarihinde 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi’nde sunulan bu bildiri ülkemizde bu alandaki ilk sunum olmaktadır. Bu nedenle sunumu Spor Hukuku’nun tanımı, araştırma yöntemleri. Devletler üstü teşkilatların rolü ve gelişmiş ülkelerdeki eğitimi alt başlıkları ile genel düzeyde tutmayı uygun bulduk. Umud ederiz ki bundan sonraki bilimsel toplantılarda Spor Hukuku hakkında incelemeler ve sunumlar çoğalacak ve gittikçe daha analitik olacaktır.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

SPOR HUKUKU'NUN TANIMI

Spor yapan, spora ilgi duyan herkes spor ile hukuk arasındaki ilişkiyi hemen farkederek; zira her sportif faaliyetin bir teşkilatı, her yarışmanın kuralları vardır ve bunlar o sportif branşın varolmasını sağlarlar.

Spor ile hukuk arasındaki etkileşim o kadar yoğundur ki günümüzde örneğin Fransa'da media bu konuya yazılı basında özel sayılar, görselde ise programlar ayırmaktadır. Spor hukuku üzerine sürekli yayınlara İtalya 1949'da, Fransa 1987'de, İspanya ise 1993'de başlamıştır. Spor hukuku üzerine ilk bilimsel toplantılar ise 1988'de Maastricht, 1990'da Monaco, 1991'de Moskova, 1992'de Barcelona olarak belirtilebilir. Bu toplantılar gittikçe artan bir sıklık ve çeşitlilikte devam etmektedir. Örneğin 1999'da Tahran'da, 2000'de Kahire'de spor hukuku üzerine uluslararası bilimsel toplantılar düzenlenmiştir.

Ancak bağımsız bir "spor hukuku" kavramı bu özel yayın ve toplantılardan daha öncedir. Polonyalı hukukçu L. Petrazycki (1867-1931) 20. yüzyılın başında spor hukukunun bağımsız bir hukuk disiplini olduğu savını ilk kez ortaya atmıştır. 1930'da J. Loup "Les sports et le Droit" başlıklı doktora tezinde konuyu bilimsel olarak savunmuştur. 1933'de İtalyan hukukçu C. Sforza "La teoria degli ordinamenti giuridici e il diritto sportivo" (Spor hukuku ve yasal düzenlemeler teorisi) adlı monografisinde bir spor hukuku düzeni bulunduğunu ileri sürmüştür. Daha yakın zamanlarda (1977) Belçikalı hukukçu Luc Silance konuyu daha da geliştirerek dünyada iki hukuk düzeninin bulunduğunu ifade etmiştir: "Ulusların hukuku ve spor hukuku". Luc Silance tarafından geliştirilen bu görüşe göre Devletlerin hukuku, ulusal veya uluslararası olsun spora özgü alan ve konularda, spor hukukuna öncelik tanımaktadır. L.Silance konuyu "Spor Hukuku kuralları ile kamunun kanunları ve uluslararası antlaşmalar arasındaki etkileşimler" (L'interaction des règles de droit du sport et des lois et traités émanant des pouvoirs publics) başlığı altında incelemiştir.

Ancak hemen belirtmeliyiz ki doktrinde biri birine zıt veya orta yolcu birçok görüş mevcuttur. Bunların bir kısmı, spor hukukuna, devletlerin hukuk düzenlerine karşı tam bağımsızlık tanımının sakıncalarına değinirken, karşı görüşte olanlar uygulamayı ortaya koyarak istense de istenmese de (de facto) spor hukukunun gittikçe bağımsızlaştığını ve sadece kendi gereklerine göre kural koyduğunu savunmaktadırlar.

Bu doktriner çatışmaları gözönünde tuttuğumuzda Avrupa Birliği'nin Bosman (1993) ve benzeri AB Adalet Divanı kararlarının (Lethonen davası 1996, Deliege davası 1997) arkasındaki hukuki ve bilhassa siyasal ana fikri daha iyi anlamak mümkün olur. Diğer taraftan spor hukukunun teorik niteliği ve devletlerin hukuk düzeni ile ilişkileri bir yana, pozitif spor hukuku gün geçtikçe daha önemli bir kapsama ulaşmaktadır. IOC'nin CAS'dan sonra FIFA'nın TAF çalışmaları buna örnek gösterilebilir.

Spor hukukunun niteliği ile ilgili doktrin çatışmalarını kısaca belirttikten sonra biraz da spor dünyasının aktörlerine değinmek isteriz. Klasik olarak dört etken sayılmaktadır: yatay olarak "kamu ve özel", dikey olarak da "ulusal ve uluslararası": Bu ayrımlar neyin devlet yetkisinde, neyin sadece spor teşkilatlarının erkinde olduğunu belirtmeyi sağlamaktadır. Devletler üstü ayırım yakın zamana kadar kamu ve özel hukuk açısından çok önemli görülmemekteydi; zira, uluslararası kuralların hemen hepsi sadece uluslararası federasyonlarca düzenlenmekte (özel hukuk) ve sadece Avrupa Konseyi devletlerüstü kuruluş olarak konuya taraf olmakta idi; ancak Bosman kararı bu tabloyu önemli şekilde değiştirdi ve Avrupa Birliği de yeni devletlerüstü aktör olarak (kamu hukuku) sahneye çıktı.

Bu suretle spor hukukunun, diğer bir ifade ile sportif faaliyetlere uygulanabilen hukuk kurallarının tam tanımını yapabilmek için bu konunun diğer aktörlerini de belirlemek gerekir. Bu aktörleri başlıca iki gruba ayırmak mümkündür: Sportif hareketin sükeleri ve kamu otoritesi. Kuralların tasnifine gelince, bunları da spora özgü olanlar ve Devletin düzenleme yetkisinde bulunanlar olarak ayırmak olasıdır.

Sportif hareketin aktörlerinin çeşidi birden çoktur; aşağıdan yukarıya taban birim tabii ki kulüplerdir, üzerlerinde de ulusal spor federasyonları bulunur. Bunlar da uğraş konularına göre uluslararası federasyonlara bağılırlar. Diğer taraftan yukarıdan başlayarak aşağıya doğru yayılan ikinci bir teşkilatlanmayı da tepede IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) ve altında ulusal olimpiyat komiteleri, ayrıca IOC'nin uluslararası federasyonlarla yürüttüğü girift bir ilişkiler yumağı oluşturur.

Bir spor hukuku düzeninin kabulü bu alandaki ihtilafların çözümü için de kendine özgü bir sistemin kabulünü kaçınılmaz kılar. Bu suretle Devlet yargısının yanında bir de spor yargısı ve adaleti ortaya



çıkmaktadır. Yani kural rekabetine bir de yargı yetkisi rekabeti ilave olmaktadır. Devletin ceza yargılamasına karşı spor teşkilatının disiplin yargılaması ve buna özgü birinci yargılama ve temyiz makamı yetkisine sahip organlar. Ancak bu ayrışım bir konuda gönüllü olarak devlet ile spor teşkilatının işbirliğine dönüşmüştür: doping ile mücadele. Zira sporda doping, toplumda uyuşturucu kullanımı ile eş önem ve tehlikede görülmekte ve halen yapısını tamamlamaya çalışan WADA (Dünya Doping ile Mücadele Ajansı) bazılarınca sporun interpolü olarak nitelenmektedir.

Spor hukukunu oluşturan kurallar piramidinin yapısına gelince, nasıl ki devlet hukuk düzeninin en tepesinde anayasa bulunuyorsa, spor hukuk düzeninin zirvesi de Olimpik Antlaşma (Charte Olympique) dir. Daha alt düzenleme uluslararası federasyonların yetki alanındadır ve her sporun teknik kurallarını belirler.

Ancak spor hukuku sadece sporun tekniğine ait değildir, zira gittikçe kuvvetlenen bir akım “spor yapmak bir temel insan hakkıdır ve her birey bu hakkını istediği gibi kullanabilmelidir” tezini savunmaktadır. Bu tezin savunucuları her an Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi’nin bir başvuru sonrasında bu hakkı tescil eden bir karar alabileceğini ve bunun da spor hukuku için Bosman kararından çok daha önemli ve anlamlı sonuçlar doğuracağını ileri sürmektedirler.

Bu şekilde düzenlemesini, yetki düzenini, yargı yetkisini ve teşkilatlanmasını çok kısa ve yüzeysel olarak belirtmeye çalıştığımız spor hukukuna bir tanımda bulunmamız gerekirse, bunu iki şekilde yapabiliriz: dar ve geniş anlamda tanımlama.

Dar anlamda spor hukuku, sportif faaliyetleri düzenler, spor dünyasını yönetir, spor yarışmalarının ve kuruluşlarının kurumsallığını sağlar. Geniş anlamda spor hukuku ise spordan ötürü oluşan ilişkileri ve bu ilişkilerde rol alan gerçek ve tüzel, kamu ve özel kişilerin karşılaştıkları durumları düzenler ve sorunları çözümler.

Yukarıda vermiş olduğumuz bu iki tanımı biraz daha açarsak, dar anlamda spor hukuku: 1) sporcuların hakları ve yükümlülüklerini düzenleyen kuralları; 2) spor kuruluşlarının yapısını, faaliyetlerini ve aralarındaki ilişkileri; 3) antrenörler başta olmak üzere sportif yaşamı yönetenlerin eylemlerini, yükümlülüklerini ve sorumluluklarını; 4) spor gerçek ve tüzel kişilerinin davranışlarını; 5) sporda fair- play’i; 6) sporda yargı organlarının hukuki varlığını ve bunların ihtilafları usul ve esastan çözümleme kurallarını içerir.

Geniş anlamda spor hukuku ise: 1) bireyin spor yapma ve sportif faaliyetlere özgürce katılma hakkını; 2) sportif faaliyet ve ilişkilerinin sosyal güvenlik ve iş hukuku boyutunu; 3) profesyonel spor aktörlerinin hak ve ilişki düzenlemesini; sporda şiddet, doping, ceza ve disiplin hukuku kapsamına giren eylemler gibi olumsuz davranışların önlenmesini; 5) sporda adalet ve barışın sağlanmasına yönelik her türlü önlem ve kurumu; 6) uluslararası spor yarışmalarının yapılabilmesi için gerekli kişi, kurum, kuruluş ve devletler düzeyinde kuralları ve bunlar arasındaki ilişkileri içerir.

SPOR HUKUKU ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ:

Spor hukukunda bilimsel araştırma gerek ulusal gerekse uluslararası alanda oldukça yeni bir girişimdir. Bu alanda kullanılan araştırma yöntemleri hem hukuk ilminin gereklerini hem de beden eğitimi ve spor öğretisinin metodlarını göz önünde tutar ve bunları birlikte kullanır.

Sunumumuzun başında belirttiğimiz gibi spor hukuku ülkemizin spor bilimleri kongresinde ilk kez programa alınmış olduğundan, bundan sonra bu konuda araştırma yapmak isteyecekler ışık tutmak amacı ile spor hukukunda evrensel olarak kabul görmüş araştırma yöntemlerini çok kısa ve yüzeysel olarak belirtmekte fayda görüyorum. Bu yöntemleri şöyle sıralayabiliriz: 1) betimleme (tarif) yöntemi (kişi ve kuruluşların hukuki nitelik ve statülerini tanımlar); 2) tarihsel metod (günü kavrayabilmek ve belli bir gelecek sürecini öngörebilmek için geçmişi tahlil eder); 3) analitik metod (sporun yarattığı sorunları tahlil ederek çözümlerini araştırır); 4) yorum metodu (sporda kullanılan kavramlara dilbilim, tanımlama ve mantık yöntemleri ile yaklaşarak genel spor hukuku teori ve doktrinini oluşturmaya çalışır); 5) karşılaştırma metodu (spor hukukunu sınıflandırmaya yöneliktir); 6) deneysel metod (spor hukuku araştırma yöntemlerinin en yenisi olarak nitelenmekte ve bir takım varsayımlar üreterek sebep-sonuç ilişkilerini incelemektedir).

Bütün bu spor hukuku araştırma yöntemlerinin etkinlik ve yeterlilikleri tartışılabilir. Bize göre doğrusu belli bir metoda mutlak şekilde saplanmadan her yöntemin yararlı ve en etkin kısmını alarak bir sentez yapmak ve



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

çalışmayı bu senteze göre yürütmektir. Ancak hemen belirtmek isteriz ki spor hukuku teorisinin oluşturulmasındaki felsefi, akademik ve eğitimsel yararı kabul etmekle birlikte esas amacın uygulamaya yönelik olması gereği hiç bir zaman göz ardı edilmemelidir.

DEVLETLER ÜSTÜ TEŞKİLATLARIN ROLÜ:

Sunumumun bu bölümünde spor camiasını yöneten, oluşturan örgütlerden ziyade spora çeşitli şekil ve düzeylerde müdahil olan uluslararası teşkilatlara değineceğim. Bilindiği üzere spor dünyasının en tepe örgütü Uluslararası Olimpiyat Komitesi'dir; ancak ben burada IOC'ye değil onun öncülüğünde kurulmuş olan TAS – CAS (Tribunal Arbitral du Sport – Court of Arbitration for Sport) "Spor Tahkim Mahkemesi"ne kısaca değinmek istiyorum.

1. Spor Tahkim Mahkemesi:

1983 yılında kurulmuş olan CAS, İsviçre Federal Mahkemesi'nin tescil ettiği gibi tahkim kararlarının gerektirdiği bütün bağımsızlık ve objektivite kriterlerine sahiptir. Bu nedenle CAS'ın kararları her hangi bir yargı kararı ile eş değerdir. 1994'de Paris'de spor dünyasının en üst örgütleri (IOC, ASOIF, AWF, ANOC) ve 31 uluslararası spor federasyonu CAS'ın yargı yetkisini tanıyan bir konvansiyon imzalamışlardır. Günümüzde bir tek istisna dışında (FIFA), diğer bütün uluslararası federasyonlar (UEFA dahil) CAS'ın yargı yetkisini, statülerine bu yönde özel madde koymak suretiyle, resmen tanımışlardır. 1986-1998 yılları arasında CAS 186 tahkim kararı vermişken, son üç yılda bu sayı 150'ye çıkmıştır.

CAS ancak ve sadece spor ile ilgili, doğrudan veya dolaylı sportif nitelikli ihtilaflara bakabilir. Bu ihtilaflarda başlıca iki çeşit olabilir: ticari ve disiplin uyuşmazlıkları. Ticari nitelikli uyuşmazlıklar başlıca iki gruptan oluşur: her hangi bir sözleşmeye bağlı yükümlülüğün yerine getirilmesinden ileri gelen (örneğin: sponsorluk, televizyon hakları, sportif organizasyonlar, oyuncu transferi, oyuncu – antrenör – ajan – kulüp arası uyuşmazlıklar) ve sorumluluk hukukuna ait meseleler. Bu konularda CAS tek ve birinci yargı organı olarak hareket eder. Disiplin uyuşmazlıklarında ise (ki bunların içinde doping çok önemli bir yer işgal etmektedir) CAS hemen tamamen temyiz mercii olarak bu davalara bakmaktadır. 2000 yılında CAS'ın baktığı dosyaların % 65'ini disiplin uyuşmazlıkları teşkil etmiştir. CAS'ın Lausanne merkezi dışında iki daimi yargı şubesi mevcuttur: Sydney (Avustralya) ve New York (ABD). Ayrıca CAS 1996'da Olimpiyatlar'da meydana gelecek olaylara bakacak "ad hoc" bir mahkeme oluşturmuştur. Bu yargı organı ilk olarak Atlanta ve sonrasında, günümüze kadar bütün yaz ve kış olimpiyatlarında görev yapmıştır. İlk kez Atlanta oyunlarında 6 başvuruya bakmış olan CAS ad hoc mahkemesi Sydney Olimpiyatlarında 15 başvuru ile (diğer bir deyişle günde bir dosya) karşılaşmıştır. CAS "ad hoc" yargısı bu olaylarda statüsü gereği 24 saat içinde karar vermekle yükümlüdür. CAS'ın olimpiyatlarda gösterdiği başarı sonucunda 1998'de Kuala Lumpur'da yapılan Commonwealth oyunları ve 2000 Avrupa Futbol Şampiyonası sırasında (Belçika-Hollanda) UEFA tarafından özel yargı oluşturmaya davet edilmiştir.

Halen 1986'dan 2000 yılına kadar CAS, özellikle temyiz mercii olarak ve Olimpiyatlar sırasında aldığı kararları yayınlarken bunun amacının içtihatlar yolu ile bir "LEX SPORTIVA" (spor hukuku) yaratmak olduğunu açıkça ifade etmektedir. Kanımızca da CAS uluslararası düzeyde artan saygınlığı ve şöhreti ile Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi veya Avrupa Birliği Adalet Divanı gibi evrensel bir yargı organı olma yolundadır ve kararları hukuki referans teşkil edecektir.

2. Avrupa Konseyi:

1949 yılında kurulmuş, halen 43 Devletin üye olduğu, Türkiye'nin kurucu üye bulunduğu ve 800 milyon Avrupalıyı temsil eden Avrupa Konseyi'nin temel amacı bireyin haklarını korumak, siyasi özgürlüğü ve hukukun üstünlüğünü sağlamaktır. Bu temel amacın çizdiği sınırlar içerisinde Avrupa Konseyi spora da ilgisiz kalmamıştır.

Avrupa Konseyi, kendisini tanımlarken savunma hariç, Avrupa'nın bütün önemli meselelerine sahip çıktığını vurgular ve bunları şöyle sıralar: insan hakları, medya, hukuki işbirliği, sosyal uyum, sağlık, eğitim,



kültür, kültürel miras, SPOR, gençlik, yerel demokrasi, sınırlar ötesi işbirliği, çevre ve imar. Ayrıca Konsey, Avrupa'da adalet ile ilgili herşeyin kendisini ilgilendirdiğini ve yetki alanına girdiğini özellikle vurgulamaktadır.

Avrupa Konseyi'nin spor alanındaki faaliyetleri "Avrupa Kültür Antlaşması" (1954) ile tanımlanmıştır. Spor Geliştirme Komitesi (CDDS) bu antlaşmanın uygulamasından yükümlüdür. Avrupa Konseyi Devlet Başkanlarının 1997 Strasbourg doruğunda saptadıkları kriterlerden sporla ilgili olanları: "1) Herkes için yaşam koşullarını iyileştirme aracı olarak, sosyal uyumu kolaylaştırmak, toplum ve özellikle gençler arasında ahengi sağlamak için sporu geliştirmek. 2) Spor aracılığı ile hoş görüyü geliştirmek ve günümüzde sporu tehdit eden tehlikelerden korumak." Avrupa Konseyi bu kriterleri ile spora, örnek teşkil etme rolünde attığı önemi vurgulamak ve sosyal entegrasyon rolünü belirtmek istemiştir. Bu suretle Avrupa Konseyi'nin 1975'de "Spor Şartı"nı kabul etmesi Avrupa'da sporun o tarihe kadar olmadığı şekilde demokratlaşmasını sağlamıştır. 1992'den beri Konsey, Spor Şartı'nı bir "Sporun Etik Kodu" ile tamamlamıştır.

Avrupa Konseyi'nin diğer çok önemli bir hukuki belgesi 1989'da kabul ettiği "Doping ile Mücadele Konvansiyonu"dur. Bu konvansiyonun bir özelliği sadece Avrupa ülkelerine münhasır olmayıp evrensel oluşudur. Bu çerçevede Avustralya, Kanada gibi Avrupa dışı ülkeler de bu konvansiyonu kabul etmişlerdir. Aynı şekilde Avrupa Konseyi de halen kuruluşunu tamamlamakta olan WADA (Dünyü Doping ile Mücadele Ajansı)'da temsil edilmektedir. Spor alanında Avrupa Konseyi'nin diğer bir çok önemli konvansiyonu 1985'de kabul ettiği "Sportif gösterilerde ve özellikle futbol karşılaşmaları sırasında şiddet ve seyirci taşkınlıkları hakkında Avrupa Konvansiyonu"dur. Bu Konvansiyon düzenlediği birçok konu ile birlikte önemli maçlarda göz önünde tutulması gereken 70 hususluk bir liste saptamıştır ve halen Avrupada maçlar bu kriterlere uyularak organize edilmektedir.

Avrupa Konseyi'nin ilgi alanına giren bir diğer konu, sporun sosyal uyumu sağlamadaki rolüdür. Bu alanda vurgu özellikle göçmenlerin, sığınmacıların, işsizlerin, tutukluların, genç suçluların ve özürliülerin spor yapma hak ve imkanları üzerine konmuştur. 1991'den beri, Avrupa Konseyi'ne yeni üyelerin iltihakı ile CDDS Sprint programını yürürlüğe koymuştur. Amaç bu yeni Konsey üyelerinin (çoklukla eski doğu bloğu ülkeleri) spor yasalarının, spor finansmanının, spor yönetim düzeninin ve sporda gönüllülüğün Avrupa kriterlerine çekilmesini sağlamaktır.

Görüleceği üzere Avrupa Konseyi sporu çok ciddi boyutlarda ele almakta ve bu alanda ağır sorumluluklar yüklenmiş bulunmaktadır. Ancak burada yapmış olduğum sunum bana ayrılan zamandan ötürü çok sınırlı olduğundan sadece, bir bakıma spor hukukunun satır başları ile takdiminden ibaret kalmaktadır. Oysa sadece Avrupa Konseyinin bir belgesi veya CAS'ın veya şimdi bahsedeceğim Avrupa Birliği Adalet Divanı'nın bir içtihadı başlı başına bir sunum konusu olacak kadar içeriklidirler.

3. Avrupa Birliği:

Avrupa Birliği Komisyonu'na göre spor, Avrupa vatandaşlarını biri birlerine en çok yaklaştıran etmendir ve bu niteliği ile günümüz toplumunda çok önemli bir sosyal ve siyasal işlevi yerine getirmektedir. Bu kadar önemli işlevleri yüklediği spora Avrupa Birliği, kurucu belgesi Roma Antlaşması ve onu revize eden Amsterdam Antlaşmasının doğrudan ilgili bir hüküm içermemesi yüzünden serbest piyasa ekonomisi kuralları ve özellikle rekabet hukuku aracılığı ile taraf olmakta, düzenleme ve yargı kararları almaktadır. Avrupa Birliği sporun kendisine özgü yapısına ve kurallarına yukarıda açıkladığımız nedenlerle, en azından şimdilik, müdahale edememektedir, ancak ekonomik nitelik oluşturan her türlü spor eylemine bu açıdan yaklaşmaktadır.

Burada çok kısa olarak Avrupa Konseyi ile Avrupa Birliği arasındaki temel farklara değinmek istiyorum: Avrupa Konseyi Avrupa kıtasında bulunan veya böyle kabul edilen Devletlerin üye oldukları, bu üyelikleri sırasında hükümlerliklerini tam olarak korudukları ve bu Kuruluşun "Parlamento" olarak nitelediği organa kendi parlamentolarından delege gönderdikleri, aralarındaki ilişkileri de Avrupa Konseyinin öncülüğünde Antlaşmalar ve diğer uluslararası hukuk belgeleri akdederek geliştirdikleri bir kuruluştur. Oysa Avrupa Birliği, üye Devletlerin giderek her gün biraz daha çok hükümlerliklerinin belli unsurlarını bu kuruluşa devrettikleri, Parlamentosunu, üye Devletlerin doğrudan halkları tarafından genel seçimle oluşturdukları, uluslararası hukuk belgelerini birer iç hukuk düzenlemesi gibi Bakanlar Konseyi, Avrupa Parlamentosu ve Komisyonunda müşterek irade ile oluşturdukları bir kuruluştur.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Dolayısı ile Avrupa Birliğinde, Avrupa Konseyinde olduğu gibi spor ile ilgili antlaşmalar görmemekteyiz, ancak yine de AB spor ile ilgili bir takım belgeleri ortaya koyarak spora nasıl baktığını vurgulamıştır: Bunlardan bazılarını burada belirtmek isterim: “ Sporda Topluluk Eylemlerinin Gelişimi ve Geleceği” (1998), “Spor Avrupa Modeli” (1999), “Spor ve Avrupa Rekabet Politikası, (2001), ve de “2004 Spor ile Eğitim Avrupa Yılı” ilan eden Avrupa Birliği Bakanlar Konseyi ve Parlamentosu kararı. Bu listeyi daha çok uzatmamız mümkündür.

Ancak Avrupa Birliği spora esas ağırlığını Avrupa Birliği Adalet Divanı kararları ile koymaktadır. Şimdi bu kararlara değinmek istiyorum: 1994 – 2002 yılları arasında Avrupa Birliği Adalet Divanı verdiği yargı kararlarının 41 adedini “Spor ile bağlantılı, spora etkili” olarak nitelemiştir. Gerçekten bu kararları incelediğimizde bir kısmının belli bir spora etkide bulunacağını, bir kısmının da taraflarından en az birisinin bir spor süjesi olduğunu görmekteyiz. Ancak daha önce de belirttiğimiz gibi Avrupa Birliği kuruluş antlaşması gereği doğrudan spora spor olarak taraf olamadığından her davayı ekonomik niteliğine göre ele almakta ve bu nitelikte yargılamaktadır. Buna göre de bu 41, aslında spor davasını şöyle tasnif etmek olasıdır: 1) Ülke mevzuatının uyumlu hale getirilmesi (8 dava), 2) Vergilendirme (7dava), 3) Ortak gümrük tarife uygulaması (3), 4) Fikri mülkiyet (1), 5) Tarım (4), 6) Sosyal politika (1), 7) Rekabet (1), 8) Kişinin serbest dolaşımı (2), 9) Hizmet sunma serbestisi (5), 10) Malların serbest dolaşımı (4), 11) Devlet yardımı (2), 12) İşletme hakkı (2), 13) Ticaret politikası (1).

Burada sunumuzun başında belirttiğimiz hususu bir kere daha hatırlatmak isteriz: Davalar spor ile ilgilidir ancak ekonomik tasnif altına alınmıştır. Bu da vurguladığımız spor hukukunun diğer hukuk disiplinleri ile etkileşimini, ilişkisini bir kere daha ortaya koymaktadır.

4. U.N.E.S.C.O.

Spora etkili devletler üstü teşkilat olarak belirtmek istediğim bir diğer kuruluş Birleşmiş Milletlerin ihtisas kuruluşu UNESCO’dur. Bilindiği üzere UNESCO Birleşmiş Milletler Örgütü’nün “Eğitim, Bilim ve Kültür” kuruluşudur, dolayısı ile spora kendi ihtisası açısından bakmaktadır; yani, diğer bir ifade ile sporun özellikle eğitim ve kültür etkisini incelemekte ve yönlendirmeye çalışmaktadır. Bu nedenle de 1978 yılında “Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Şartı”nı kabul etmiştir. 2002 yılının başında Punta Del Este’de yapılan toplantısında kabul ettiği diğer önemli bir belge de “Beden Eğitimi ve Sporun Sürdürülebilir Ekonomik Gelişmeye Katkısı” dokümanıdır. Hatırlatmak isterim ki Sürdürülebilir Ekonomik Gelişme doruğu geçtiğimiz aylarda Güney Afrika’da yapılmıştır. UNESCO’nun 2002 yılında ele aldığı bir diğer konu “ Gençlik, Spor ve Barış “ olmuştur. Bu kuruluşun bir diğer inceleme teması: “ Eğitim Hakkının vazgeçilmez unsuru ve başlıca etmeni olarak Beden Eğitimi ve Spor” olmuştur. Görüldüğü gibi UNESCO sporun eğitim fonksiyonunu ön plana çıkartan ve bu konuda evrensel çalışma yürüten devletler üstü kuruluşur.

SPOR HUKUKU EĞİTİMİNE DÜNYADAN ÖRNEKLER:

Sunumumun bu son bölümünde spor hukuku araştırma ve eğitimi alanında bazı ülkelerde ön plana çıkmış bulunan eğitim kurumlarına değinmek istiyorum:

1. Amerika Birleşik Devletleri’nde:

ABD’nin Milwaukee kentinde bulunan Marquette Üniversitesi Hukuk Fakültesi ülkenin tek spor hukuku enstitüsü olan “National Sports Law Institute” u barındırmaktadır. Enstitü misyonunu şöyle tanımlamaktadır: “ NSLI gerek akademik gerekse uygulama düzeyinde amatör ve profesyonel sporlara, hukuk, etik ve işletme alanlarında eğitim veren ve araştırma yapan ülkenin tek ve önde gelen enstitüsüdür”. Enstitü 1989 yılında kurulmuştur. Ders programını incelediğimizde spor hukukunun başlıca şu derslere bölünerek verildiğini görmekteyiz: 1) Amatör sporlar hukuku, 2) Profesyonel sporlar hukuku, 3) Karşılaştırmalı Spor hukuku, 4) Spor, Hukuk ve Toplum, 5) Spor sanayii ile sözleşmeler ve müzakere yöntemleri, 6) Spor karşılaşmalarının organizasyonu, 7) Spor Sanayiinde hukuki ve ekonomik uygulamalar, 8) Spor hukukunda ileri araştırma yöntemleri Ayrıca her dersin laboratuvarı yani pratik çalışmaları yapılmaktadır. Ayrıca ABD’nin Tulane Üniversitesi ile Villanova Üniversitesi Hukuk Fakültelerinde de “Spor Hukuku” eğitimi verilmektedir.



2. Avrupa'da (Fransa, İsviçre, İngiltere, İtalya)

Avrupa'nın spor hukuku alanında en tanınmış eğitim ve araştırma kurumu Fransa'nın Limoges Üniversitesine bağlı, 1977 yılında kurulmuş "Spor Hukuku ve Ekonomisi Merkezi" (Centre de Droit et d'Economie du Sport)dir. Merkez araştırmalarını başlıca şu başlıklar altında yürütmektedir: 1) Spor ve gelişme, 2) Devletin ve sporun hukuk düzeni, 3) Spor ve ekonomi, 4) Spor ve tarih, 5) Spor ve Avrupa, 6) Spor ve Afrika. Ayrıca Nice Üniversitesi'nde de bir Spor Hukuku laboratuvarı bulunmaktadır.

İsviçre'nin Neuchatel Üniversitesi tarafından FIFA'nın sponsorluğunda 1996 yılında "Spor Araştırmaları Uluslararası Merkezi" (Centre International d'Etude du Sport) bu ülkenin spor hukuku eğitimi veren tek kuruluşudur. Eğitiminde şu başlıklara yer vermektedir: 1)Spor ve Hukuk, 2) Sporun kamu kesimi, 3) Sporun özel kesimi, 4) Sporcunun hukuki statüsü, 5) Spor ve Avrupa Hukuku, 6) Sponsorluk, 7) Spor faaliyetlerinin organizasyonu ve hukuki sorumluluğu, 8) Sporda Televizyon hakları, 9) Doping, 10) Sporda uyuşmazlıkların çözümü. Merkez ayrıca İngiltere'de Montfort Üniversitesi (Leicester) ve İtalya'da SDA- Bocconi Üniversitesi (Milano) ile işbirliği yapmakta ve dönüşümlü eğitim programı uygulamaktadır. Diğer taraftan spor dünyasına proje bazında hizmetler vermektedir; örneğin FIFA'nın kurmaya çalıştığı " Futbol Tahkim Mahkemesi"nin statü ve diğer hukuki hazırlıklarını Neuchatel (CIES) merkezi yapmaktadır.

SONUÇ:

Görüldüğü üzere Spor Hukuku'nun bağımsız bir hukuk disiplini olduğuna dair doktrinde çok kuvvetli savunucuları mevcuttur ve bu husus giderek hukuk aleminde genel kabul görmekte ve gelişmektedir.

Bir hukuk disiplininin mevcudiyeti için gerekli olan kaynaklar: özel ve kamu, gerçek ve tüzel spor sükeleri, ulusal ve uluslararası spor örgütlerinin mevzuatları, Devletlerin spor mevzuatları ve kamu kesimi uygulamaları, Devletler üstü teşkilatların aldığı kararlar ve Uluslararası antlaşmalar, bağımsız yargı kararları olarak mevcuttur. Diğer bir deyişle spor hukukunu oluşturmak için materyel fazlası ile vardır.

Diğer taraftan spor hukukunu gerek eğitimde, gerekse araştırmalarda, lisans, lisans üstü ve doktora seviyesinde uygulayan ve bu alanda örnek teşkil edebilecek eğitim kurumları dünyada yeterli sayıda mevcuttur.

Bütün bu nedenlerle son sözümüz, ülkemizde de Spor Hukuku'nun biran önce bağımsız hukuk disiplini olarak kurulmasını ve gelişmesini sağlayacak girişimlerin yapılmasını dilemektir. Biz bu girişimlerde bilgi ve yeteneklerimizin el verdiği oranda hizmet etmeye hazırız.

Hepinizi saygı ile selamlarım.(14 Eylül 2002 Silivri/İstanbul)

KAYNAKÇA:

Bournazel, Eric : Sport et Droit , 2000 BRUYLAND

Gatsi, Jean : Le Droit du Sport , 2000 PUF

Karaquillo, Jean-Pierre : Le Droit du Sport , 1997 DALLOZ

Lapouble, Jean-Christophe : Droit du Sport , 1999 L.G.D.J.

Silance, Luc : Les Sports et le Droit , 1998 DE BOECK

Simon, Gerald : Justice, Droit et Sport , 1996 INSEP

Law and Sport, International Conference 1993, TAS – CAS

Digest of CAS Awards 1986 – 1998 , TAS – CAS

Digest of CAS Awards 1998 – 2000, TAS - CAS

Cour de Justice des Communautés Européennes, Arrêts concernant les sports , 1994 – 2002



ULUSAL VE ULUSLARARASI BOYUTTA FUTBOL HUKUKU –YENİ GELİŞMELER

Erdener YURTCAN,
İstanbul

GİRİŞ

Futbol çeşitli tanımlara konu olan bir kavram ve konudur. Bu tanımların içerikleri, futbola yaklaşımı da ortaya koyar. Bazılarına göre futbol, çağımızın kitleleri peşinden sürükleyen spor dalıdır. Diğer bir tanım, futbolun bugün artık spor dalı olma niteliğinin çok gerilerde kaldığını, futbolun bir endüstri olduğunu söyler. Futbolu küçümseyenler ise, futbolu toplumun alt katmanlarının temel bir uğraşı olarak görürler ve toplumların afyonu olarak nitelerler. Bu konuyla hiç de yakından ilgilenmeyenler ise kocaman bir yeşil alanda 22 kişinin bir meşin yuvarlağın peşinden koştuklarını, 3 kişinin de onlara yön verdiğinin dile getirirler.

Bildirinin başlığında “ futbol hukuku “ terimi yadırgatıcı olmamalıdır. Bir konunun hukukundan söz edildiği zaman, bu konunun çok geniş kapsamda hukuk normları ile donatılmış, bir yasadan başlayarak öteki hukuk mevzuatı ile oluşturulmasını (tüzük, yönetmelik v.b.) akla getirir. Bu çerçevede bir düzenleme için bir başka açıdan da konunun bu denli geniş bir düzenlemeyi gerektirecek önemde olması şarttır.

Hukuk teorisinin bu kısaca özetlediğim yaklaşımı, bugün için futbol konusunda geçerlidir ve futbol hukukundan söz etmek yanlış olmaz. Zaten aşağıdaki açıklamalarım da bu bakışa ve tespite açıklık getirecektir.

I. TÜRKİYE’DE FUTBOL

1. Yakın Geçmişe Kısa Bir Bakış

Yakın geçmişe baktığımızda, futbolun öteki spor dalları gibi, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü’nün (BTGM) (şimdi: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü-GSGM) çatısı altında örgütlendiği ve yönetildiği gözlemlenir. Bu örgütlenme, devletin gördüğü başka hizmetler yanında, anayasal görevini yerine getirerek, sporu ele alması anlamını taşır.

Bu örgütlenmede futbolun diğer spor branşlarından bir farklılığı yoktur. Bu modelde spor branşları federasyonlar bünyesinde oluşturulan, fakat BTGM’ ye bağlı olarak yürütülen hizmetlerdir.

- Yasa değişikliğinin nedeni, genel kurulda seçilen MHK’nin bazı olaylarda kendini TFF Yönetiminin üstünde, ondan bağımsız görmesi ve otorite kargaşasının doğmasıdır.
- MHK’nin maçlara hakem atamak, hakemleri eğitmek ve oyun kuralları açısından söz konusu olabilecek teknik anlaşmazlıkları çözmektir.
- TFF’nin gelir kaynakları yasayla belirlenmiştir; bütçeden pay almaz; kendi gelirleri ile hizmet yürütür. Bugün için ana gelir kalemi TV yayınıdır.

c) Türk Futboluna Hukukuna Eleştirel Bakış

Bu konuda – bir bildiri kapsamında – aşağıdaki noktaların altı çizilebilir:

- Futbolda özerklik adımı atılırken, futbolun içindeki kuruluş ve kişiler tarafından demokratik bir platformda yönetilmesi istenmişti. Gerek genel kurulun gerek yönetim kurulunun oluşumunda bu amaca ağırlık verilmişti. Uygulamada aksaklıklar yaşandı. Bunun sonucu olarak 2000’de her iki kurulda da değişiklik yapıldı. Özellikle YK’nın oluşumunda, birlikte çalışacağı kişileri seçmek Başkanın yetkisine verildi.
- Yasada futbol özerk yapıya kavuştu, fakat GSGM tesisleri TFF’ye vermedi, yasa böyle çıktı. Bu konu TFF ile GSGM arasında protokollarla çözülsün, formülü Yasada benimsendi, fakat futbolu dağarcığından kaybeden GSGM sürekli sorun çıkaran taraf oldu.



- Uygulamada önemli bir sorun TV yayınlarında yaşandı. İlk model şuydu: Kulüpler şirketlerle yayın sözleşmeleri yapacaklar, TFF bunları onaylayacak ve programa gre maçlar yayınlanacaktı. Büyük kargaşalar yaşandı. Temel sorun haftalık programa girebilmektir. İlk günden başlayarak TV'den maç yayınının kulüpler için iyi bir gelir kaynağı olduğunu belirtmeliyim.
- Sonra model değiştirildi. Yeni model : TFF kulüpleri temsil eder, bir yayıncı ile sözleşme yapar. Kulüpler başarılarına göre skalada yer alırlar ve paraya hak kazanırlar. Bu konuda 3 büyük kulüp ile diğerleri arasında sürekli sürtüşmeler yaşandı. Nedeni : Büyükler, TV yayıncısı parayı bizim için veriyor, biz pastadan daha büyük pay almalıyız, tezini savundu. Diğerleri ise, biz olmasak, siz kiminle lig oynarsınız, antitezinde ısrar ettiler.
- Aslında çekişmenin temelinde yatan şudur: Kulüplerin en büyük gelir kalemi TV yayınlarından alınan paradır. Bu sonuç sorunu her an sıcak tutmaktadır.
- Ülkemizde futbolun sorunları 3813 sayılı yasanın dışında kısaca şunlardır:
- TFF'nin özerk olduğu, futbolu ulusal ve uluslar arası kurallara göre yönetmek yetkisi ile donatıldığı ve özel hukuk hükümlerine tabi olduğu yasada açıklanmıştır.

Özerklik konusunda bir hususun açıklığa kavuşturulması gereklidir. Özerklik, devletin yapılanması içinde hiçbir makama bağlı olmamak değildir. Bu çerçevede Yasada (m.31) TFF'nin faaliyet ve işlemlerinin Spordan Sorumlu Devlet Bakanının denetimine tabi olduğu belirtilmiştir. Bakan bu denetimi TFF Genel Kurulunu olağanüstü toplantıya çağırarak da kullanabilir.

- Genel Kurulun oluşumunda futbol uğraşının içinde olan kuruluşların temsilcileri bulunur. Bu konuda Yasanın 5. maddesi okunmalıdır.
- Genel Kurul 4 yılda bir seçim yapar; her yıl mali toplantı yapar. Olağan ve olağanüstü toplantı için üye tamsayısının yarısından fazlasının katılımı gerekir. Yasanın ilk şeklinde aranan 2/3 çoğunluk 2000 değişikliği ile kaldırılmıştır.

2/3 çoğunluğun aranması, genel kurul üyelerinin futbola sahip çıkmaları için düşünülmüştü. Fakat uygulamada toplantı nisabının bulunamaması tehlikesi yaşandığı için, değişiklik yapılmıştır.

- Genel kurulun yapısı futbolun özerklik içinde demokratik bir yapıda en geniş katılımı ile oluşması düşüncesine dayanır. Bugün için tam sayı yaklaşık 230 kişidir.
- Genel Kurulun temel görevleri TFF'nin faaliyet programına ve bütçesine onaylamak, gerekli seçimleri yapmaktır.
- TFF Yönetim Kurulu ile Denetleme Kurulunun görevleri öteki tüzel kişilerle pek farklılık göstermez.
- TFF Tahkim Kurulu üzerinde durmak gereklidir. Bu Kurul Genel Kurulda seçilir; hukukçulardan oluşur, futbolun mahkemesidir. Konusu futbol olan uyuşmazlıkları Tahkim Kurulu çözer; kararları kesindir. Bu kesinlik mutlaktır, çünkü kararlara karşı hiçbir yargı organına başvurulamaz. Tahkim Kurulu için, futbolun Anayasa Mahkemesidir, demek yanlış olmaz.
- Kurulun yetkisi açısından dikkatli olmak gerekir. Yasanın 14. maddesi hangi uyuşmazlıkların Tahkim Kurulunda çözüleceğini sayar. Bu kapsama girmeyen uyuşmazlıklar diğer olağan yargı organlarında ele alınır. Örnek : Bir kulüple ir TV şirketi arasındaki yayından doğan bir uyuşmazlık için Tahkim Kurulu yetkili değildir.
- Futbolun hakem işleri için Yasada Merkez Hakem Kurulu (MHK) öngörülmüştür. Bu kurul 9 hakemden oluşur. Yasanın ilk şeklinde MHK genel kurulda seçilirken, 2000 değişikliği ile bu hüküm kaldırılmıştır. Halen Kurula üyeleri TFF Başkanı atar.
- Bu süreç 27.05.1988 tarihinde noktalanmıştır, çünkü dönemin başbakanı Özal'ın verdiği ivme ile 3461 sayılı Yasa çıkarılmış ve futbolun özerk bir yapıya kavuşturulması amaçlanmıştır.

Bu yapılanma, futbolun futbol adamları tarafından yönetilmesini öngörmektedir. Bu konuda verilebilecek en kısa tanım budur. Bu yasa çerçevesinde futbol Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından yönetilecek, yönetimi TFF genel kurulu seçecektir. Genel Kurulda futbolun içinde yer alan kişiler ve kuruluşlar söz ve oy hakkı sahibi olacaklardır.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Bu modeli uygulamak üzere toplanan ilk genel kurul-gerçek anlamında bir fiyaskoyla sonuçlanmıştır. Bu sonucun yasama boyutu, futbolun özerkliğini ortadan kaldırmış, yönetimde atamalı sisteme dönüşmüştür. Bu konuda 02.03.1989 tarihinde 3524 sayılı Yasa yürürlüğe konulmuştur.

Ancak belirtmem gerekir ki, futbolun özerk yönetimi konusunda yakılan ateş sönmemiştir. Bu konuda iki spor adamının adı burada belirtilmelidir. Bunlar, Mehmet Ali Yılmaz ve Şenes Erzik'tir.

Atamalı sistemde TFF Başkanlığına atanan Erzik ile dönemin Spordan Sorumlu Devlet Bakanı Yılmaz'ın öncülüğünde yapılan çalışmalar sonucu, 3813 sayılı Yasa Temmuz 1992'de yürürlüğe girmiş ve Eylül 1992'de TFF'nin ilk genel kurulu yapılmıştır.

Bugün bu yasayla Türk Futbolu özerk olarak yoluna devam etmektedir. Son olarak Nisan 2002'de 4563 sayılı Yasayla bazı değişiklikler, uygulamada ortaya çıkan aksaklıkları düzeltmek amacıyla yapılmıştır.

2. Özerk Futbolun Yapısı

a) Genel Olarak

Bu yapının temel taşlarını şöyle sıralamak mümkündür : TFF Yasası, Ana Statü ve Talimatlar. Bu terimlerden anastatü ve talimatlar, Türk Hukuk Mevzuatı içinde yer alan hukuk metinlerine yabancısıdır. Bunları tüzük ve yönetmelikler olarak anlamak uygun olur. Bu terimlerin kullanılması tesadüfi değildir. Ülkemizde bir dönem futbolu BTGM(şimdiki başlıkla : GSGM) den ayırmak ve özerkliği pekiştirmek için bu terimler yerleştirilmeye çalışılmıştır.

Bugün Türk futbolu bu enstrümanlarla yönetilir. Anastatüyü yapmak TFF Genel Kurulunun yetkisindedir. Talimatları ise TFF Yönetim Kurulu yapar.

b) Özerk Futbolun Temelleri

3813 sayılı Yasa futbol yönetimini TFF'ye vermiştir. TFF'nin organları, genel kurul, başkan, yönetim kurulu, denetleme kurulu, tahkim kurulu, merkez hakem kurulu ve yan kurullardır. Bu organlardan yalnızca yan kurullar, hizmetin görülmesi bakımından gerek görüldüğünde oluşturulur. Öteki organlar ise mutlaklık taşıır.

Bu gün kulüpler birer dernektir. Bunun sancıları çekilmektedir. Oysa bir spor kulüpleri yasası çıkarılmamaktadır. Ülke gerçeklerine uygun bir yasa çoğu sorunu ortadan kaldırabilir.

- Kulüpler bugün gelirinin çok üstünde harcama yapmaktadır. Bunun büyük kısmı oyuncu ücretleri ve transfer paralarıdır. Kulüp yönetimleri bu konuda duyarsızdır. Gereksiz rekabetler piyasayı yükseltmektedir. Kulüplerin borç içinde yüzmesi bundandır. TFF yasal yetkisini kullanamamaktadır. Yapılması gereken, bütçe dengesi bozuk olan kulübün öncelikle transferini yasaklamak, sonra küme indirmektir.
- Bu sonuçları ortaya koymak, güçlü TFF yönetiminin işidir. Kulüp temsilcilerinin ağırlıklı olduğu bir genel kurulda seçilen bir başkan ve YK'nın bu tür radikal çözümler üretmesi zordur. Bir başka gerçek şudur: Bugün politikacı futbolun içindedir. Futbol camiası iyi bir oy potansiyelidir. Bu nedenle futbolla yakından ilgilenmek, seçim çevresinin kulübü ile sarmaş dolaş olmak kaçınılmazdır.
- Futbolda "saha olayları" denilen sorun her geçen gün büyümektedir. Sahaya bıçakla girmenin, maç süresince yeri göğü küfürle inletmenin cezası parayla karşılanamaz. Oysa TFF bu çözümü yeterli saymaktadır. Oysa daha büyük tehlikeler kapıdadır.

II. ULUSLARARASI BOYUTTA FUTBOL

Bu konuda iki futbol örgütü üzerinde kısaca durulmalıdır.

1. UEFA

UEFA, 1954 yılında kurulmuş bulunan Avrupa'nın futbol birliğidir. Hukuki niteliği açısından UEFA bir dernektir. Fakat güçlü bir kuruluştur, çünkü futbola hükmetmektedir.

UEFA'nın üyeleri ülke federasyonlarıdır. Bu nedenle kulüpler UEFA'nın ne üyesidirler, ne de UEFA onları muhatap olarak kabul eder. Bütün işlemler ülke federasyonları aracılığı ile yürütülür.

UEFA'nın amaçları içinde, futbolun Avrupa düzeyindeki her türlü faaliyetini yürütmek, kulüplerin, oyuncuların ve diğer unsurların, ulusal takımların yardımcısı olmak, kısaca gerek profesyonel temelde her türlü futbola hizmet etmek, bunu yaparken, din, cinsiyet, ırk ve politik bakış farkı gözetmemek yer alır.



UEFA'ya göre futbol dünya düzeyinde en geniş kitlelere yayılmış, topluma mal olmuş bir spor dalıdır. Bu nedenle UEFA her türlü gelişme ve yeniliğe açık olarak, futbolun popülaritesinin korumak ve geliştirmek için çaba harcar.

UEFA'nın önde gelen sloganının "We care about football" olması bir rastlantı değildir.

UEFA içinde icra komitesi önemli bir işlev görür. Spor politikası, normların oluşturulması ve hukukun yaratılması, yönetim, futbol konusunda Avrupa düzeyinde sportif rekabetin yaratılması, bütün bunlar yapılırken, ülkeler arasında dengenin kurulması, bu kurulun görevidir.

UEFA çatısı altındaki disiplin işleri, bu iş için oluşturulmuş bir kurula verilmiştir. Kontrol ve Disiplin Kurulu önemli bir işlev görür. Kurulun kararları UEFA Tahkim Kurulunda incelenir. Bu kurul UEFA'nın mahkemesidir.

2. FİFA

Futbolun dünya örgütü FİFA'dır. Kuruluşu 25 Mayıs 1904'de Paris'teki toplantıyla başlar. Bugün için 204 üyesi vardır. Aslında temel birkaç noktayı açıklamakla yetinebilirim, çünkü FİFA ile UEFA'nın yapısı arasında büyük farklılık yoktur. Zaten UEFA, FİFA'nın içinden doğmuştur.

Futbolun temel kurallarını FIFA koyar; bunlar UEFA için de geçerlik taşır, çünkü FİFA, UEFA için de bir çatı örgüttür.

Bu kuralları oyun kuralları ve transfere ilişkin normlar olarak belirtmek uygun olur. Bu konuda hedef her zaman aynıdır: Futbolu zinde tutmak ve kitlelerin sporu olmak derecesinden indirmemek.

FİFA'nın temel bir işlevi de şudur: Kulüplerle kulüpler, kulüplerle başta oyuncular olmak üzere diğer futbol unsurları arasındaki uyuşmazlıkları FIFA çözer. Böyle bir uyuşmazlık Avrupa düzeyinde olsa dahi, yetki FİFA'nındır.

3. Uluslar arası Futbola Eleştirel Bakış

Birkaç önemli nokta üzerinde durulabilir:

FİFA ve UEFA bugün futbolu fazla ticarileştirmekle eleştirilmektedir. Bunun nedeni Dünya ve Avrupa düzeyindeki kupaların ve bunlara katılan takım sayısının artırılması olarak özetlenebilir. Bu konuda en başta profesyonel futbolculardan yakınmalar gelmektedir. Takvim o kadar yüklüdür ki, futbolcuların dinlenecek zamanı yoktur. Futbolcu ya maçta, ya kampa ya da uçmaktadır.

FİFA ve UEFA'nın bu yüklü programdaki kazancı maç gelirleri ile TV yayın gelirleridir. Bugün TV yayını pahalı bir olaydır ve bu kuruluşların kasasına büyük meblağlar girmektedir.

Bir başka sorun oyuncu transferinde yaşanmaktaydı. UEFA'nın içinde bugün AB'ye dahil ülkelerle, dahil olmayan ülkeler vardır. Bu ikilik, ister istemez bazı farklı çözümleri getirmekteydi. Özellikle bonservis parası denilen, futbolcunun yetiştirilmesi için kulübüne ödenecek para bir sorun oluşturmaktaydı. AB ülkeleri arasında kulüp değiştirmede bu para ödenmezken, AB dışı ülkelere transferde büyük sorunlar çıkmaktaydı.

FİFA sorunu 1999 yılında çözdü ve farklılıkları kaldırdı. Özet anlatımı ile, bugün için yalnızca 23 yaş altındaki profesyonel oyuncuların transferlerinde yetiştirme parası ödenmektedir.

- FİFA ve UEFA açısından bir başka önemli konu, bu kuruluşların gerek icra komitelerinde gerek komisyonlarında verilen kararların kulüpler ve kişiler için bağlayıcılığı sorunudur. UEFA ve FİFA talimatlarına göre bunun kuralları açıktır. Bu kararlar kesindir. Ancak bu tür uyuşmazlıkların tarafları artık son sözün mahkemelerce verilmesini yüksek sesle dile getirmektedirler.
- Bu alanda yapılan temel eleştiri, futbol adamlarının hukuk bilgisinden yoksun olmaları nedeniyle her zaman adalet, hukuka ve hakkaniyete uygun sonuçlara ulaşmalarıdır.
- Bu nedenle UEFA ve FİFA'nın otoritesi sarsıntı geçirmektedir. Bu yolda FİFA'da kararların iç bünyede kurulacak bir tahkim yoluyla ikinci kez ele alınması eğilimi güçlenmektedir.
- Bu kuruluşların yönetimlerinde çaba harcayanlar açısından bir olumlu eleştiri, futbolun karizmasını bozmamak için, sürekli yenilikler peşinde koşmak, özellikle oyun kurallarını değiştirerek cazibeyi korumaktır. Maçlardaki 4. hakem, 2 sarı kartla ihraç, kaleciye pasın kaldırılması, sarı ve kırmızı kart uygulamasının artırılması ilk akla gelenlerdir.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	13:45
Salon	:	1
Panel Konusu	:	Antrenman Bilimleri
Moderatör	:	Caner Açıkada

Gender Differences in Anaerobic Power

Yitzhak Weinstein

The Ribstein Center for Sport Medicine Sciences and Research, The Wingate Institute, İsrail

During the last two decades there has been a significant increase in the participation of women in high-intensity sport, physical activity, and police and military activities. This is an expression of the general narrowing of the “gap” between the genders which is taking place in the western world. In this period the gap was indeed narrowed in athletic abilities of both an aerobic and anaerobic nature. It is well accepted that men display considerably greater absolute anaerobic performance capacities than women. However, it has been reported that when expressed in relative terms (e.g., per body size and composition, muscle mass) the data supporting gender differences are rather obscure. Nevertheless, the results of several anaerobic performance parameters derived from laboratory supramaximal cycle ergometer tests, suggest that the gender differences remain even in relative terms, and that the superior anaerobic performance of males may be independent of the concerned musculature mass. Such findings suggest that there may be genuine physiological or biochemical gender differences in muscles and in the neuromuscular systems. Recovery after heavy resistance exercise or explosive strength loading has been shown to be faster in women than in men.

During low to moderate intense exercise, women utilize proportionally more lipids and less carbohydrates compared to men. Estrogen and progesterone may have a direct effect on these differences by increasing lipolysis and/or constraining glucose production and utilization. Furthermore, sex hormones may have indirect effects through interaction with other hormones, especially catecholamines.

Results from studies on muscle fatigue suggest that greater fatigue resistance may occur in women compared to men. The possible mechanisms for the gender differences include muscle mass variables, substrate utilization, muscle morphology and neuromuscular activation. The mechanisms related to a gender-related difference in recovery of force or power are not clear. However, there is biochemical evidence that muscle fatigue (reduction in force or speed) is related to a net breakdown of high-energy phosphates and an accumulation of breakdown products, such as inorganic phosphate and ADP. Thus the faster recovery of force or power in women could be explained by gender-related differences in the exercise-induced breakdown of high-energy phosphates. It should be noted that such a difference may develop during the exercise bout itself and/or during recovery after exercise. It was recently found that the decrease of high-energy phosphates or the accumulation of its breakdown products in type I and type II muscle fibers during one bout of sprint exercise did not differ between women and men. Neither the reduction in muscle glycogen nor the accumulation of muscle lactate differed between the genders in type II fibers. The glycogen reduction in the type I fibers was, however, smaller in women than in men and was the only gender-related difference related to energy metabolism that was found.

7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER



Accumulation of plasma ATP breakdown products, plasma catecholamines, and blood lactate, as well as glycogen reduction in type I fibers, were lower in women than in men during sprint exercise. Repeated sprints induced smaller reduction of ATP and smaller accumulation of IMP and inosine in women than in men in type II muscle fibers, with no gender differences in changes of ATP and its breakdown products during the bouts of exercise themselves. These results suggest that the smaller ATP reduction in women than in men during repeated sprints was created during recovery periods between the sprint exercises, and that women possess a faster recovery of ATP accomplished by reamination of IMP during these recovery periods.

Nevertheless, top female performance still lags behind that of males, as illustrated in the 100 m run times of women in the last 20 years (Table 1). Although women have been competing in this event since the 1940's, their best time has not been broken in the last 14 years; Griffith-Joyner's astounding world record achieved in Seoul 1988 (10.49 s) is still the world record.

Table 1. Times for 100 m run, males and females 1990 – 2000.

Year	Males			Females		
	WR	10th	100th	WR	10th	100th
1980	9.93	10.18	10.44	10.88	11.20	11.65
1985	9.92	10.14	10.36	10.76	11.10	11.51
1990	9.86	10.06	10.32	10.49*	10.92	11.43
1995	9.84	10.07	10.31	10.49	11.09	11.47
2000	9.79	10.00	10.24	10.49	10.98	11.36

Where WR = world record, 10th and 100th = 10th and 100th best times for that year (± 2 years)

* Florence Griffith-Joyner WR 1988 has not been broken since



GENDER DIFFERENCES IN AEROBIC ABILITY

Bareket Falk

Ribstein Center for Sports Medicine and Research, Wingate Institute, Netanya, Israel

When one speaks of aerobic ability, one can refer to aerobic performance, or to the physiology of aerobic ability. The performance (e.g. results in the marathon run), is what ultimately counts and matters to most of us. However, the physiology can shed light on the factors that contribute and can improve aerobic performance. Therefore, the physiological aspects of aerobic ability should also be of interest to performers. In the following pages, I will refer to two physiological parameters – maximal oxygen consumption and lactate threshold. The scope of this paper does not allow for elaboration into other parameters such as efficiency or substrate utilization.

Aerobic Performance

In terms of performance, we know there is a difference between men and women. In fact, across different events, as can be seen in the table below, there is about a 10% gender difference. The reasons for these differences are a result of social, as well as physiological.

Table 1: World records for men and women in aerobic event, and the difference between the.

<i>Distance</i>	<i>World record</i>		<i>Difference (%, rel to men)</i>
	<i>Women</i>	<i>Men</i>	
<i>Marathon</i>	<i>2:19.46</i>	<i>2:05.42</i>	<i>11.2</i>
<i>10,000 m</i>	<i>29:31.78</i>	<i>26:22.75</i>	<i>11.9</i>
<i>5,000 m</i>	<i>14:28.07</i>	<i>12:39.36</i>	<i>14.3</i>

From the social perspective, the reasons for the differences in performance are beginning to diminish. That is, there is less and less misunderstanding about female physical or medical limitations. There are more and more opportunities for females to participate, train and compete at different levels. Nevertheless, the opportunities are not yet equal. For example, to this day there is no 1500 m event for women in the Olympics. That is, social differences still exist, although in a reduced form, even at the elite level.

Despite the reduction in social origins for gender differences in aerobic performance, there is still about a 10% difference in performance. This can be due to physiological reasons, as outlined below.

Maximal Oxygen Consumption

The most acceptable variable/parameter reflecting aerobic ability is maximal oxygen consumption (VO_2max), which is the maximal volume of oxygen which the body can consume in a given time. The accepted units for VO_2max are l/min. We know that an increase in fitness is related to an increase in VO_2max .

There are many factors which affect VO_2max . These include heredity, fitness level, gender, body composition and age. Additionally, for any individual, the type of ergometer which is used to examine VO_2max may also affect the final result.



There are various physiological gender differences which affect the gender differences in VO_2max . These include body size, body composition, and hemoglobin concentrations. Additionally, there are differences in levels of physical activity, although the basis for this may be social as well as physiological.

Gender differences in body composition can partly explain differences in VO_2max . For example, it is known that on average, women have a lower muscle mass and a higher fat mass compared with men. The lower muscle mass results in a smaller “engine power” while the higher fat mass results in a greater “dead weight” which must be carried around by the muscle power.

The following table provides an example of the effect of body size and body composition on VO_2max and the gender differences in the latter.

Table 2: The influence of body size and body composition on VO_2max^ in active men and women*

Variable	men	women	Difference (%, rel to men)
VO_2max (l/min)	3.5	2.4	-31
Body mass (kg)	70	60	-14
VO_2max (ml/kg/min)	50	40	-20
Body fat (%)	15	25	+67
Fat-free-mass (kg)	59.5	45	-24
VO_2max (ml/kg FFM/min)	59	53	-10

* typical values

Before going into the details of the physiology, it is of note that age can affect VO_2max differently in men and women. From the age of about 20 and throughout aging there is a decrease in VO_2max in both men and women (roughly 0.3 ml/kg/yr). However, note that VO_2max in of this age men begin and remain higher than women. During growth, there is an increase in VO_2max in both boys and girls. However, the pattern of growth is different between genders. That is, when VO_2max is expressed in l/min, as is accepted, it increases gradually in boys between the ages of 8 and 18 years. In girls, on the other hand, it gradually increases until the age of 12 or 13 years and then levels off. When VO_2max is expressed in ml/kg/min, in order to minimize body size differences, it does not change notably in boys within this age range and can even decrease in girls. In other words, absolute aerobic ability increases with age in both boys and girls. The leveling off, seen in girls around the age of puberty may be a result of slower growth and decreased level of physical activity. Aerobic ability, relative to body mass does not appear to change in boys. In girls, the decrease is explained by the relatively greater increase in the percentage of body fat during growth, especially around puberty.

Thus, the question to be asked is not whether gender differences in VO_2max exist – they do. Nor is the question, how large is the difference. That depends on the units of measurement. The relevant question is, are the differences a result of physiological factors or behavioral factors.

According to Fick's principle, two factors determine VO_2max : Cardiac output and the arterio-venous O_2 difference. Following is an examination of possible gender differences in these two factors. Cardiac output is the product of stroke volume and heart rate. Heart size is smaller in women compared with men, leading to a



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

smaller stroke volume. At submaximal exercise intensities, the cardiac output of women is comparable to that of men because women compensate for the lower stroke volume with a higher heart rate. At maximal exercise intensity, however, women's heart rate is similar to men's. Therefore, they cannot compensate for the lower stroke volume and are characterized by a lower cardiac output (about 30%), leading to a lower VO_2max .

The artio-venous O_2 difference is affected by blood hemoglobin concentration and by blood volume, both of which are reduced in women compared with men. At maximal exercise intensity, the venous O_2 is similar in men and women. However, the arterial O_2 content is lower due to the hemoglobin concentration. Thus, the artio-venous O_2 difference at maximal exercise is lower in women than in men, leading to a lower VO_2max .

Lactate Threshold

Another acceptable parameter of aerobic ability is the lactate threshold. For the purpose of this paper, the lactate threshold will be defined as the exercise intensity above which blood lactate concentration begins to accumulate above 'baseline' values. The lactate threshold is usually expressed as a percentage of VO_2max or as absolute exercise intensity (e.g. watts, speed).

When expressed as a percentage of VO_2max , lactate threshold is similar in men and women. In order to change the lactate threshold, muscular adaptations are necessary. Muscle characteristics such as anatomy, histochemistry or biochemistry, are all similar in men and women. Thus, the training response from a physiological point of view is similar as well.

Nevertheless, it may appear that the training effect in women is higher than in men. From a historical perspective, that may be explained by the fact that for social reasons, women started at a lower level of aerobic fitness (see above). From a psychological perspective, it may be argued that women are characterized by greater persistence and may therefore, have a greater potential for improvement of the lactate threshold.

Summary

In conclusion, aerobic performance is about 10% lower in women compared with men. Physiologically, the gender differences in VO_2max , a parameter which may reflect aerobic 'potential', are between 10% and 30%, depending on the units which are used. Nevertheless, the lactate threshold, a parameter which may reflect relative aerobic endurance, is similar in men and women.



Tarih	:	28 10 2002
Saat	:	13:45
Salon	:	3
Panel Konusu	:	Spor Yönetimi
Moderatör	:	Gazanfer Doğu

TÜRKİYE’DE SPORUN YÖNETSEL YAPISI İÇİNDE SPOR FEDERASYONLARI

A.Faik İMAMOĞLU

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

Giriş

Türkiye’de sporun fiili yönetiminden sorumlu kuruluş olan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nün, sporun toplumdan dengeli bir şekilde yayılıp gelişmesini sağlamak, her yaş ve kesimdeki vatandaşa spor yaptıracak ortamı hazırlamak gibi temel görevleri yerine getirmedeki performansı öteden beri spor kamuoyunda tartışılmakta ve spor yönetiminin yeniden yapılandırılması gereği sıklıkla dile getirilmektedir. Spor yönetiminin yeniden yapılandırılması tartışmalarında üzerinde en çok durulan konunun da spor federasyonlarının özerkleşmesi olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, kendi görev alanı içine giren ulusal ve uluslararası spor organizasyonlarının düzenlenmesini, bünyesinde yer alan spor federasyonları vasıtasıyla gerçekleştirmektedir.

Bu nedenle, Türkiye’de spor federasyonları, her ne kadar bir üst kuruluşa (GSGM) bağlı olsalar bile, faaliyetlerinde etkin ve verimli olabilmek, çabuk ve bağımsız karar alabilmek için idari ve mali açıdan serbest hareket edebilecekleri bir yapıya kavuşmaları gerekmektedir. Söz konusu bu yapı, ya da başka bir deyişle, spor federasyonlarının yeniden yapılanmasında hedefin “özerkleşme” olduğu hemen her platformda dile getirilmektedir.

Bu çerçevede Türkiye’de sporun yönetsel yapısı ve bu yapı içinde spor federasyonlarının görünümü yakın tarihsel gelişim süreci içinde verilecek ve özellikle yapısal değişim gerekliliği vurgulanarak bugüne ışık tutulmaya çalışılacaktır.

Yakın Tarihsel Gelişim Süreci İçinde Türkiye’de Sporun Yönetim Yapısı

Bugünkü Türk spor yönetimi ve örgütsel yapısı tarihsel bir gelişme süreci sonunda ortaya çıkmıştır. Hiç şüphesiz Türkiye’de sporun ilk örgütlenme çalışmalarından bugüne zaman içinde beliren ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçları karşılamak üzere yapılan değişikliklerle bir gelişme süreci yaşanmıştır. Bu süreç genel çizgileri ile ele alındığında Türkiye’de spor yönetiminin yakın tarihsel gelişimi de göz önüne gelecektir.

Türkiye’de sporun kulüplerüstü, örgütlü ve düzenli bir yapıya kavuşturulması maksadıyla spor kulüplerinin bir araya gelerek yürüttükleri çalışmalar sonucunda 22 Mayıs

1922 tarihinde “ilk spor örgütü olarak da kabul edilen” (BTUM, 1943; Fişek, 1985. s.94-95) Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının (TİCİ) kurulmasıyla “yalnızca üye kulüpleri değil, kendisi de özel hukuk tüzel kişisi olarak gerçek bir federatif yapı şeklinde yasallık kazanan Türkiye’nin bu ilk ulusal spor örgütü” (Fişek, 1985, s.95), kuruluş nizamnamesinde de belirtildiği üzere pek çok görev üstlenmiş; özellikle spor federasyonlarının kurulmasına öncülük etmiş ve sporun ülke genelinde birden çok branş üzerinde yapılması için gayret göstermiştir.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

TİCİ, temelde, aşağıdan yukarıya seçimle ve federe birimlerin (kulüplerin) bir üst basamağa federatif yetkiler devretmesiyle oluşan bir örgütsel yapıdır. Bu yapısıyla TİCİ, bugün bile, spor yönetimi ile ilgili yapılan tartışmaların temel konusunu teşkil eden “özerk spor yönetimi” modeli için örnek teşkil etmektedir. Gerçekten de, TİCİ, “kendi kendisini yönetme yeteneğine sahip olan Avrupa’nın devlete ve hükümete karşı bağımsız olarak kurduğu, çok sporlu ve çok kulüplü federatif spor birliklerinin Türkiye’deki benzeridir” (Fişek, 1985, s.105).

Kurulduğu yıl olan 1922’de futbol, atletizm ve güreş federasyonlarını bünyesinde bulunduran TİCİ, çok sporlu, ülke düzeyinde örgütlenmiş bir kuruluş olarak özerk spor yönetimi anlayış ve uygulamalarıyla tarihsel süreç içinde görevini tamamlayarak yerini Türk Spor Kurumuna (TSK) bırakırken bugünün Türkiye’sinde dahi tartışılan bağımsız spor yönetimine ilişkin model arayışlarında bir örnek olarak anılması yanlış olmasa gerektir.

TİCİ döneminin sona ermesinde hiç şüphesiz pek çok sebep rol oynamıştır. Ama en çok kulüpler arası sürtüşme ve çekişmelerin etkili olduğunu söyleyebiliriz. 3530 Sayılı Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü Kanununun gerekçesinde belirtildiği gibi “TİCİ Türkiye’de

sporun az çok gelişmesini sağlayabilmiş ise de teşekkül tarzındaki hususi mahiyet dolayısıyla bütün sporcularımıza muta bir otorite haline bir türlü gelememesi” düşünceleri artık hakim olmuştur. Yukarıda da belirtildiği gibi bu hakim anlayışın oluşmasında kulüpler arası kavgaların etkisi büyüktür. Doğal olarak TİCİ’nin yapısından kaynaklanan ancak bir türlü giderilemeyen sorunlar spor yönetiminde yeni bir örgütlenme arayışını gündeme getirmiştir. Adı Türk Spor Kurumu (TSK) olan bu yeni örgüt TİCİ’nin son kongresi (8.Kongre) ile birlikte 1936 yılında kuruldu. Türk Spor Yönetiminde “ara rejim”, “geçiş dönemi” gibi isimlerle de anılan bu dönem TSK’nın iktidarındaki tek parti olan Cumhuriyet Halk Partisi’ne bağımlı bir çalışma düzeni içinde faaliyetlerini sürdürdüğü için yarı resmi bir nitelikte, bir bakıma parti ile devlet arasında bir yönetimi ifade etmektedir.

Parti, nihayet siyasi bir oluşumdur. Doğal olarak parti yöneticilerinin şahsi hırs ve amaçlarının spora karışması, her spordaki olumsuz hadisenin de partiye sıçraması kaçınılmaz hal alınca parti bu yüzden sporu bünyesinden atmak istemiş, ama bu sefer serbest bırakmayıp hükümete bağlama kararını almıştır. (Fişek, 1985, s.118)

Böylece hem TİCİ hem de TSK dönemindeki olumsuz gelişmeler ve sporu eğitim, sağlık gibi devlet tarafından yöneten çeşitli ülkeler örnek gösterilmek suretiyle yeniden bir yapılanma gereği öne sürülerek, nihayet 1938 yılında 3530 Sayılı Kanununla Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kurulmuş ve böylece spor üzerinde tam bir devlet otoritesi sağlanmıştır.

Sporun doğrudan doğruya devlet eliyle yönetilmesini ifade eden BTGM dönemini, başka bir deyişle şimdiki yapıyı incelemeye başlamadan evvel daha önceki yönetsel aşamaları Fişek’in şu ifadeleri ile tekrar gözler önüne serelim:

“1922-1936 dönemini kapsayan 1. aşama yönetsel önceliğini bir spor kulüpleri federasyonu olan gönüllü seçimlik Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakından, sportif özelliğini de Türkiye’nin ilk kez uluslararası spor alanlarına çıkmasından almakta; ikinci aşama ise, seçimlik gönüllü niteliğini göz önünde korumasına karşılık daha ilk kurultayında iktidar partisi CHP’ye

yan örgüt olarak bağlanma kararını oybirliği ile alan yarı resmi Türk Spor Kurumunda somutlaşmaktadır.(Fişek, s.2178)

Türkiye’de sporun devlet yönetimine geçtiği ve BTGM vasıtasıyla örgütlendiği 1938 yılında önce Başbakanlığa bağlı kurulan bu spor örgütü çeşitli gerekçelerle 1942’de Milli Eğitim Bakanlığına, 1960’da yeniden Başbakanlığa, 1970 yılında ise Cumhurbaşkanlığı tezkeresi ile kurulan Gençlik e Spor Bakanlığına bağlanmıştır. BTGM daha sonra, 1983’te Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığı’nın birleşmesiyle oluşturulan Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı’na, 1989 yılında da tekrar Başbakanlığa bağlanmıştır. Bu arada, 1986 yılında 3530 Sayılı Kanun yerini 3289 Sayılı Kanuna bırakmış, BTGM’nin ismi de Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü (BTSGM) olmuştur. Ancak bu isim tekrar bir değişikliğe uğramıştır; 1989 yılında BTSGM’nin adı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) olmuştur.

Görüldüğü gibi, Türkiye’de spor örgütlenmesinde, bir taraftan TİCİ gibi federatif ve TSK gibi yarı resmi yapıların denenmesi, öte taraftan sporun devlet yönetimine geçtiği tarihten itibaren de vesayet makamının



sürekli değişmesi, ister istemez “sporun nasıl yönetildiğine” ilişkin bir karara varılamamasına işaret etmektedir. Aslında temel sorunda budur.

Yukarıda genel çizgileri ile verilmeye çalışılan Türk spor yönetimi içinde spor federasyonlarıyla ilgili olarak yakın tarihsel gelişim sürecinde bazı gelişmeler de dikkat çekmektedir. Şöyle ki; 1988 yılında 3461 Sayılı Kanunla birlikte Türk spor yönetiminde önemli köşe taşlarından biri olarak kabul edilebilecek profesyonel futbolun özel yapılanması gerçekleşmiştir. Ancak bu ilk denemede görülen yetersizlik ve aksakları gidermek üzere 1992 yılında çıkarılan 3813 sayılı yasa ile futbol özerk bir yapıya kavuşturulmuştur.

Futbola özgü özerk yapılanmayı getiren bu değişim diğer spor federasyonları için gerçekleştirilmemiş, 1993 yılında çıkarılan bir yönetmelikle (*) federasyon başkanlarının seçimle iş başına getirilmeleri sağlanmıştır. (**)

Bu değişimlere rağmen Türk spor sisteminin yönetsel yapısında yeninden yapılanma ihtiyaçları halen dile getirilmekte, bu yapısal değişim ihtiyacının özellikle spor federasyonları açısından önemine işaret edilmektedir. Gerçekleştirilmesi düşünülen yeni yapıyla spor federasyonlarının özerk bir yönetim modeline kavuşturulması hedeflenmekte, böylece etkinlik ve verimliliğin artırılabilceği vurgulanmaktadır.

Türkiye’de Sporun Yönetsel Yapısı İçinde Spor Federasyonları

Spor federasyonları, kendi spor dalında hem ulusal hem de uluslararası faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde birinci derecede sorumlu kuruluşlardır. Spor federasyonlarının iki temel görevi bulunmaktadır; birincisi üyesi olduğu uluslararası federasyonun koyduğu teknik gerçekleştirilmesinde birinci derecede sorumlu kuruluşlardır. Spor federasyonlarının iki temel görevi bulunmaktadır; birincisi üyesi olduğu uluslararası federasyonun koyduğu teknik kuralların ülkesinde uygulanmasını sağlamak, ikincisi de kendi ulusal üst kuruluşuna bağlı ve sorumlu olarak ülke çapında kendi sporunu örgütleyip yaymaktır (Fişek, 1985, s.106-107).

Türkiye’nin ilk ulusal spor örgütü olan TİCİ ile birlikte yine ilk ulusal spor federasyonlarının kurulduğunu biliyoruz. Bu dönemde, TİCİ bünyesindeki ilk federasyonlar futbol, atletizm, bisiklet, eskrim, tenis, yüzme, atıcılık, binicilik, güreş, halter ve boks olarak 24 Ağustos 1922 tarihinde oluşturulmuş ve kuruldukları tarihte de uluslararası federasyonlara üyelik için başvurmışlardır.(Fişek, 1985, s.107)

Türkiye’de spor federasyonları bugün 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nün Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanunun 18. maddesi uyarınca kurulmaktadır. Buna göre, “bir veya daha fazla spor dalı, teknik ve idari bakımdan birer federasyona bağlanır. Amatör federasyonların adedi ile profesyonel dallar, Merkez Danışma Kurulu’nun görüşünü almak suretiyle Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nün teklifi üzerine Başbakan tarafından tespit olunur. Amatör ve profesyonel futbol faaliyetleri Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı iki ayrı kurul tarafından yürütülür”.

Türkiye’de spor federasyonları Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez teşkilatı içinde Ana Hizmet Birimi olarak başkanlık şeklinde yer almakta ve “Spor Federasyonları Teşkilatı, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumlulukları”(***) çerçevesinde faaliyetlerini sürdürmektedirler. Anılan Kanunun Merkez Danışma Kurulu’nun görevlerini düzenleyen 10. maddesinin “d” fıkrasına göre, Merkez Danışma Kurulu federasyonlarının kurulması ve meşgul olacakları spor dalları hakkında görüş bildirmek durumundadır.

Kendi spor dalının teknik sorumlusu olan her spor federasyonunun başında bir başkan, as başkan veya başkanlar, federasyon yönetim kurulunu meydana getiren üyeler ve bir genel sekreter ile yeterli büro personeli bulunmaktadır. Federasyonlarda ayrıca danışma ve teknik kurullar ile hukuk, sağlık, eğitim, merkez hakem, organizasyon, dış ilişkiler gibi diğer kurullar da oluşturulmaktadır. Spor federasyonlarında görev yapan başkan

* Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Federasyon Başkanları Seçim Yönetmeliği, 27.10.1993 tarihinde yayınlanarak yürürlüğe girmiştir. Ancak bu yönetmeliğin uygulanmasından her seçim öncesi bazı değişikliklere gidilmiştir.

** Zira o zamana kadar federasyon başkanları genel müdürün teklifi ilgili bakanın onayı ile atanmaktaydı. Bu sistem uygulamada bazı sakıncalar doğurmakta siyasal veya kişisel nedenlerle federasyon başkanları sıklıkla değiştirilmekte bu da hizmetin aksamasına neden olmaktaydı. Başkanların yetenekli kişilerden seçilebilmesi ve daha uzun süre görevde kalarak politik değişikliklerden etkilenmeyecek tarzda görev yapmalarını sağlayacak bir statü tespiti artık zorunlu hale gelmişti.

***Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Federasyonlarının Teşkilatı, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği, 22.11.1993 tarih ve 21766 Sayılı Yönetmelik.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

ve yönetim kurulu üyeleri ile diğer kurullarda görev yapanlar gönüllü üyeler olup yaptıkları hizmet karşılığında her hangi bir maddi gelir talebinde bulunmazlar.

Anılan yönetmeliğe göre aynı zamanda yönetim kurulunun da başkanı olan federasyon başkanı, yurt içinde ve dışında kendi spor dalını temsil etmek gerektiğinde bu yetkisini as başkan veya genel sekreterine devretmek, federasyon içindeki diğer kurulların düzenli ve koordineli çalışmasını sağlamak, idari ve mali konularda tahakkuk memurluğu yetki veya sorumluluğunu taşımak veya uygulamada karşılaşılan problemlerin çözümünü sağlamak gibi yetkilere sahiptir. Federasyon yönetim kurulu ile diğer kurulların görev süreleri federasyon başkanının görevde kalmasına bağlıdır, federasyon başkanının herhangi bir sebepten dolayı ayrılması durumunda bu kurulların görev süresi de sona ermektedir.

Yine aynı yönetmeliğe göre Federasyon Yönetim Kurulu, federasyonun karar organıdır. Bu kurulun bazı görevleri ise şunlardır; federasyonun master ve 4 yıllık planı ile bütçe taslağını hazırlamak, sorumluluğu altındaki spor dalı veya dallarına ilişkin gelişmeleri takip etmek, müsabakaların uluslararası kurallara göre yürütülmesini sağlamak, kulüpler arası yarışmalarla ilgili teknik anlaşmazlıkları çözmek, yarışmaların düzenlenmesi için gerekli ortamı sağlamak, milli takım antrenörü ve sporcularının tespitini yapmak.

Federasyonların yürütme organı, federasyon genel sekreteri ile ona bağlı yeterince büro personelinin oluşmaktadır. Bunlar, federasyonların idari işlerini yürütmektir. Federasyon genel sekreteri aynı zamanda karar organı olan federasyon yönetim kurulunun da doğal üyesidir. Federasyonların yan kurulları ise konuları ile ilgili gerekli çalışmaları yapmada federasyon yönetimine destek olurlar.

Öte yandan, federasyonların illerle irtibatını sağlayan ve faaliyetlerin organizasyonunda federasyonla işbirliği yaparak yardımcı olan federasyon il temsilcileri de bulunmaktadır.

Federasyonlar, kendi spor dalları ile ilgili teknik ve idari faaliyetlerden dolayı genel müdürlük makamına karşı sorumludurlar.

Görüldüğü gibi, spor federasyonları kendi alanlarında hem ulusal faaliyetlerin gerçekleştirilmesi hem de dış dünyaya açılan kapı olmaları nedeniyle spor örgütü içinde fonksiyonel birimlerin başında gelmektedir. Bu öneminden dolayı özellikle son yıllarda spor federasyonların özerkleşmesi temel konu olarak spor yönetiminin gündemini meşgul etmektedir.

Esasen Türkiye’de spor yönetiminin yeniden yapılandırılması ve federasyonlarına işlevsellik kazandırılması düşüncelerinin yeni olmadığı da söylenebilir. Mesela 1946 yılında düzenlenen 1. Beden Eğitimi ve Spor Şurasında federasyon başkanlarının seçime iş başına gelmelerine ilişkin görüşlerin dile getirildiği (MEB.1946), 1961 spor şurasında da “Türk sporunun gelişmesi ve yeniden düzenlenmesi amacıyla özellikle Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü teşkilatının günün icaplarına ve Türk sporunun gelişmesini sağlayacak şekilde organize edecek hüviyette bir kanun tasarısından” söz edilmesi (Karaküçük- 1999). Yine 1990 ve 1999 şuralarında özellikle federasyonların özerkliğine ilişkin görüşlerin üzerinde durulması, DPT. 8. Beş Yıllık Kalkınma Planı, Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporunda da aynı görüşlere ayrıntılı bir şekilde yer verilmesi (DPT, 2000, s.24-27), Türkiye’de sporun örgütsel ve yönetsel yapısının ve bu yapı içinde federasyonların işlevselliğinin yetersizliğine işaret eden belgelerdir. Bilhassa 1999 spor şurasının açılış konuşmasını yapan dönemin spordan sorumlu Devlet Bakanı, spor alanında bir “Yapısal Değişim Projesi” nden ve bu proje dahilinde federasyonların özerkleşmesinden bahsetmesi dikkate değerdir. Nitekim “Spor Yüksek Konseyi ve Spor Genel Müdürlüğü Kurulması ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun Tasarısı”nın genel gerekçesinde de mevcut teşkilat yapısının günün ihtiyaçlarına cevap vermekten uzak kaldığı ve spor federasyonlarının, diğer ülkelerde olduğu gibi tedricen idari ve mali açıdan özerk hale getirilmesinin önem arz ettiği hususlarının yer alması^(*) çözüm arayışlarının devam ettiğini göstermektedir.

Ancak özellikle spor federasyonlarının özerkleşmeleri ile ilgili düşünceler gündeme getirilirken, futbol federasyonu örneğinde olduğu gibi, alt yapı hazırlanmadan özerkliğe geçildiğinde sorunların ortaya çıkabileceğine dikkat çekilmektedir (GSGM, 1999, s.77). Yukarıda zikredilen yasa tasarısının genel gerekçesinde ki “spor federasyonlarının tedricen idari ve mali açıdan özerk hale getirilmesi” ifadesi de bu terettüdü doğrulamaktadır. Aslında spor federasyonlarının özerkleşmesi, futbol federasyonunda olduğu gibi tamamiyle özerkleşme yerine, görevlerini yerine getirmede karşılaştıkları önemli engellerin belirlenerek ortadan

* Spor Yüksek Konseyi ve Spor Genel Müdürlüğü Kurulması ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun Tasarısı (Tasarı 06.12.2000 tarihinde kanunlaşmak üzere ilgili merciye sunulmuştur).



kaldırılması, seçim sisteminde yaşanan sıkıntıların giderilmesi ve federasyonların gelişmişlik düzeylerine göre süreç içinde özerkleşmeye geçilmesi akla daha yakın görülmektedir.

Özerkliğe geçişte üç temel adımdan bahsedilebilir; birincisi seçim sistemi, ikincisi mali özerklik ve üçüncü olarak da idari özerkliktir. Aslında birinci adım zaten özerkliği sağlamada en önemli aşamayı meydana getirmekte ve hem idari hem de mali özerkliğin temelini oluşturmaktadır. Burada seçimin demokratik, katılımcı, merkezi ve mahalli baskıdan uzak bir yönetmelik çerçevesinde uygulanması gerekmektedir.

İkinci ve üçüncü adımlar ayrı maddeler olarak düşünülse de aslında birbirleriyle bütünüyle ayrılmış konular değildir. Her iki durumda da federasyonlar bir çok konuda mevcut üst yönetimin (GSGM) onayına bağlı olarak idari ve mali hizmetleri yerine getirmektedirler. Doğal olarak bu durum, merkezi yönetimin bilinen bürokratik çalışma düzeninden kaynaklanan aksamaları da beraberinde getirmektedir.

Bu noktada üzerinde özellikle durulması gereken husus, federasyonları mali açıdan özerkliğidir. Gerçek şu ki, günümüz şartlarında tüm federasyonların ihtiyacı olan mali kaynağın tamamını temin etmesi mümkün olmayacağı için kamu adına hizmet veren federasyonlar özerk olsalar bile kamu kaynaklarından aynı ve nakdi yardım alabilmelidirler (GSGM, 1999, s. 80). Mali özerkliğe geçişte bir çözüm önerisi olarak “federasyonlar adına hesap açılması” ilk adım olarak düşünülmeli ve federasyonlar elde ettikleri gelirleri

lüzumuna inandıkları konularda rahatça harcayabilmelidirler.

Bu arada yine mali özerlikle ilgili olarak bir ölçüde gelişme sağlayacak olan sponsorluk uygulamaları önem kazanmaktadır. Ancak 13 Eylül 2001 tarih ve 24522 Sayılı resmi gazetede yayınlanan “GSGM Sponsorluk Yönetmeliği” nin çerçevesi ihtiyaçların doğrultusunda geniş tutularak özellikle yurt içi sportif faaliyetlerinde yönetmelik kapsamına dahil edilmesi gerçekleştirilmelidir.

Sonuç

Türkiye’de spor alanında ilk ulusal örgütlenmeden bugüne kadar sporun yönetimine dair arayışlar sürekli gündeme gelmiştir. Özerk bir spor yönetiminden devlet otoritesine geçilmesi, spor yönetimini temsil eden örgütün, değişik gerekçelerle bir kuruluştan başka bir kuruluşa bağlanması, futbol federasyonunun özerkleştirilmesi ve diğer federasyonlarda da “seçim” gibi özerkliğe işaret eden uygulamaların getirilmesi, uygun bir yönetim modeli arayışlarının açık delilleridir. Ancak özellikle son yıllarda Türk spor örgütü ve spor federasyonlarında “yapısal değişim” konusu daha yoğun olarak dile getirilmekte, hatta bazı yasal düzenlemelerle (sponsorluk yasa ve yönetmeliği, Spor Yüksek Konseyi ve Spor Genel Müdürlüğü Kurulması Hakkında Kanun Tasarısı gibi) çözüm bulunmaya gayret edilmektedir. Ne var ki istenilen sonuçlara henüz ulaşılmış değildir.

Avrupa Birliğine girme çabalarının yoğunlaştığı şu günlerde spor alanında da gerekli yapısal reformlar bir an önce gerçekleştirilmelidir. Aslında Avrupa Birliğinin getireceği zorlayıcı etkilerle değil, sporda ileri gitmiş bir çok demokratik ülkedeki gibi devletin sporu, destekleyici ve denetleyici bir üst kurul şeklinde yapılanarak yönetmesi, ayrıca spor federasyonlarının acil olarak özerk bir yapıya kavuşmaları gerçeğinin artık anlaşılması gerekmektedir.

Kaynaklar

- BTUM, 20. Cumhuriyet Yılında Beden Terbiyesi ve Spor, Çankaya Matbaası, Ankara 1993
- DPT, 8. Beş Yıllık Kalkınma Planı, Beden Eğitimi, Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu, Ankara, 2000
- FİŞEK, Kurthan; “Türkiye’de Spor”, Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi, C.8, s.2178
- FİŞEK, Kurthan; 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi, Gerçek Yayınevi, İstanbul, 1985
- GSGM, Spor Şurası, 1990, GSGM Yayını, Ankara, 1990
- GSGM, Spor Şurası, 30 Haziran – 02 Temmuz 1999 Ankara, GSGM Yayını, Ankara 1999
- GSGM, Spor Federasyonlarının Teşkilatı, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği, 22.11.1993 Tarih ve 21766 Sayılı Resmi Gazete
- KARAKÜÇÜK, Suat ; Cumhuriyet Döneminde Spor Şuraları, 1999 Spor Şurası, GSGM Yayını, Ankara 1999
- MEB, 1. Beden Eğitimi ve Spor Şurası, 18 – 24 Şubat 1996



TÜRKİYEDE SPORUN YAYGINLAŞTIRILMASI KAPSAMINDA ÇAĞDAŞ SPOR YÖNETİCİLERİNİN ROLÜ VE ÖNEMİ

Hakan SUNAY

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

Gelişmiş toplumlarca uygulanan en önemli eğitim araçlarından biri olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin amacı, insanların fiziki, sosyal, psikolojik, kültürel ve zihni gelişimlerine katkıda bulunarak toplumun sağlıklı nesiller kazanmasını sağlamak ve sporun uluslar arası bir özellik kazanması nedeniyle de toplum kültürünün tanıtılabileceği yaygın bir propaganda ve reklam aracı olmaktadır. Sporun bu özelliklerinin bir ülkede yoğun olarak yerleşmesi, sporun o ülkedeki yaygınlaşma oranıyla ilişkilidir. Sporun bir ülkede yaygınlaşması ise ülkenin spor yönetimi ile spor yöneticilerinin etkililiğine ve başarılarına bağlıdır. Bu çalışmanın amacı; sporun bireysel ve toplumsal önemi noktasında, Türkiye de sporun yaygınlaşması durumu üzerine bir değerlendirme yaparak, spor yöneticilerinin sporun yaygınlaştırılması konusunda başarılı olabilmelerindeki faktörler üzerinde durmaktır.

1.GİRİŞ

Dünyada beden eğitimi ve sporun varlığı insanlık tarihi kadar eskilere dayanmaktadır (2). İnsanlar yiyecek ve giyecek bulmak için avlanmışlar, koşmuşlar, tırmanmışlar ve doğayla mücadele etmişlerdir. Bu etkinliklerle birlikte beden eğitimi ve sportif aktiviteler fiziksel gelişimin yanı sıra zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişim sağlamaktadır (6). Beden eğitimi ve sporla sağlanan bu özelliklerin gelişimi başka hiçbir alanda bulunmamaktadır. Bu nedenledir ki, beden eğitimi ve spor tüm dünyada önemsenmiş ve okul programlarında yerini almıştır. Ancak beden eğitimi ve spor, gelişim süreci içinde zaman zaman savaşa hazırlık amacıyla yapılmıştır (12). Günümüzdeki modern beden eğitimi ve spor anlayışı ise, fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişim özelliklerini kazandırarak insanların yaşam kalitelerini arttırmaya yöneliktir. Bu bağlamda, günümüzde beden eğitimi ve spor aktiviteleri başta;

SAĞLIK olmak üzere,

BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRME

PERFORMANS

KENDİNE GÜVEN

KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER ve

AKTİF YAŞAM TARZI ALIŞKANLIKLARININ' nın (19) kazandırılması amaçlı yapılmaktadır.

Beden eğitimi ve sporun ayrıca toplumsal bir yönü de vardır ki eğitimciler, bir ülkede düzenli spor yapan nüfusun çoğalmasını o ülkenin uygar olma durumunun bir göstergesi olarak kabul etmektedirler (1),(28). Ayrıca eğitim düzeyinin artması ile sportif etkinliklere katılım arasında da yakın bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin sportif etkinliklere daha fazla çeşitlilikle katıldıkları görülmektedir. (10). Öyle ki artık önemli bir toplumsal kurum haline gelen sporun dünyada ve ülkemizde yaygınlaştırılması insan ve toplum sağlığı ve gelişimi açılarından da oldukça önemlidir. Öte yandan, bireyin kendisine güven duyması, grup çalışması, karşılıklı dayanışma ve ahlaki alışkanlıkların gelişmesi ile toplumda kültürel seviyenin yükselmesi



spor aracılığı ile sağlanabilmektedir. Bu özelliklerin kazanılabilmesi ile toplumda ortaya çıkabilecek sosyal anlamda gelişmişlik, sporun geliştirilmesini de sağlayacaktır.

Özetle spor, toplumların göz ardı edemeyeceği, kesintiye uğratamayacağı ve vazgeçemeyeceği evrensel, bütünlleştirici bir aktivitedir. Böylelikle, dünyada artık uygarlık ölçütü haline gelen beden eğitimi ve sportif aktivitelerle uğraşmak, temelde sporun yoğun olarak yaygınlaştırılmasının gerekliliğini de beraberinde ortaya koymaktadır.

2-TÜRKİYEDE SPORUN YAYGINLAŞTIRILMASINA GENEL BİR BAKIŞ

Türkiye nüfusunun yaklaşık %27'sini 12-24 yaş grubu oluşturmaktadır (35). Geriye kalan orta yaş ve yaşlı nüfusu oluşturan grupla birlikte genç nüfusun SPORA olan ihtiyacı oldukça fazladır. Günümüzde gerek bilim ve teknolojiye gelişmeler, gerekse tıp alanındaki gelişmeler, ortalama yaş sınırını yükseltmiştir. Böylece spor yapmaya olan ihtiyaç artmaktadır. Spora ihtiyaç gösteren grupların spor yapabilmesi ise formal olarak öncelikle

SPOR KULÜPLERİ İLE OKULLARDA olabilmektedir (22). Ancak Türkiye de spor kulübü sayısı Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonunun 2001 yılı verilerine göre; yaklaşık, **6000** kadardır. Bunun yaklaşık **4900** kadarı futbol branşında **1100**'ü ise diğer spor branşlarında faaliyet göstermektedir. Bu verilere göre, yaklaşık 65 milyon insanımıza düşen spor kulübü oranı yaklaşık **10800** dür. Yani, ülkemizde yaklaşık her **10800** kişiye bir spor kulübü düşmektedir. Bu oran ülke genelinde incelendiğinde Ankara ve İstanbul gibi büyük şehirlerin altında kaldığı belirlenmiştir. Buna göre Ankara ilimizde yaklaşık **14000** kişiye bir spor kulübü düşerken, İstanbul da yaklaşık **14500** kişiye bir spor kulübü düşmektedir. Bu durum diğer illerimizde de pek farklı değildir (38).

Oysa, günümüzde birçok ülkenin spor politikasında olduğu gibi, ülkemizin spor politikasında da sporun topluma yaygınlaştırılması ilk sırayı teşkil etmektedir. Spor alanında gelişmiş ülkeler bu politikaları büyük ölçüde gerçekleştirebilmişlerdir. Örneğin Almanya da yaklaşık her dört kişiden biri spor kulüplerine üye iken (21 milyon) yaklaşık 12 milyon kişi de spor kulüpleri dışında spor yapmaktadır. Bu ülkede spor örgütlerinin başarı kriteri sporu tüm nüfusa yaygınlaştırmaktır (8).

Ülkemizde mevcut spor federasyonlarının lisanslı sporcu sayısı 2001(Türkiye Amatör Spor Dergisi, 2001) verilerine göre **254071** olup, nüfusa göre sporcu oranı **255** 'dir. Futbol branşında ise lisanslı sporcu sayısı **233480** olup, nüfusa göre sporcu oranı **278** 'dir. Buna göre, GSGM ve Futbol Federasyonuna kayıtlı toplam lisanslı sporcu sayısı yaklaşık **477551** 'dir. Bu sayının Türkiye nüfusuna göre oranı ise **136**'dır. Bu orana göre ülkemizde yaklaşık her **136** kişiden biri lisanslı olarak spor yapabilmektedir. Bu durumdur kısmen devletin spora bakış açısıyla da ilişkilidir. Nitekim, bugün hemen bütün ülkelerde devlet sporu denetleyici ve özendirici bir rol üstlenmektedir. Spor yatırımları ve hizmetlerinin yürütülmesi, ağırlıklı olarak yerel yönetimlere, özel ve gönüllü kuruluşlara bırakılmaktadır. Özellikle Amerika da devlet spor hizmetlerini **gönüllü birlik modeli** sistemi içerisinde kurulan yapılara devretmiştir. Bu birlikler birer şirket olmakla birlikte, spor kulübü olmanın avantaj ve kolaylıklarından yararlanırlar. Hollanda da devlet, alt yapı çalışmaları, spor organizasyonları, spora katılımı teşvik gibi konularda çalışmalar yaparken, hükümet dışı teşkilatlanmalar ise, mali konular, spor tesisleri ve yatırımları, hukuki sorunlar gibi konularda çalışmalar yapmaktadırlar. Fransa da devlet beden eğitimi ve spor faaliyetlerini teşvik ederek bütçe kullanımı ve denetlenmesi, politikaların belirlenmesi gibi çalışmalar yaparken, hükümet dışı teşkilatlar ise, tesisleşme, elit sporu geliştirme, ülkede spor uygulamalarının gelişmesine katkıda bulunan kuruluşların desteklenmesi gibi görevleri üstlenmişlerdir. Sporda gelişmiş ülkelerin yukarıda ifade edilen yönetim şekilleriyle spor yapma oranları oldukça yüksek orantılıdır. Öyle ki, dünyada kitle sporuna yönelik sportif faaliyetler oldukça geniş bir tabana yayılmıştır. Spor hizmeti sunan kulüp veya spor birliklerine üye olarak sportif aktivitelere katılanların nüfus içindeki oranları; Almanya ve Danimarka da %30, İtalya ve Fransa da %25, Portekiz de ise %20 ye ulaşmaktadır (10). Görüldüğü üzere bazı Avrupa ülkelerinde spor yapan insanların oranı genel nüfusun hemen hemen yarısına kadar ulaşırken, ülkemizde bu oran yaklaşık %1 'lerle ifade edilmektedir (14).

Sporun yaygın olarak yapıldığı bir diğer kurumda Milli Eğitim Bakanlığına bağlı öğretim kurumlarıdır. Bu kurumlar, okul öncesi kurumlarda dahil olmak üzere yaklaşık olarak **5-18 yaş** grubu arasındaki **12906734** çocuk



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

ve gençle ilgilenmektedirler.Bu sayı ülke nüfusunun yaklaşık %20 lik bölümünü oluşturmaktadır (34). 2001 verilerine göre,okul öncesi kurumların sayısı 7200,öğrenci sayısı 228898 iken,ilköğretim 44525,öğrenci sayısı 9581120, ortaöğretim 5708,öğrenci sayısı 2013152,mesleki eğitim 5435,öğrenci sayısı 987707 dir (36). Böylece sayıları **50 binin** üzerinde olan bu okullarda sadece **672** 'sinde spor tesisi bulunmakta olup,bunlardan **446'sı nizami,226'sı ise açık spor** tesislerinden oluşmaktadır.Bu verilere göre 1000 okuldan dördünde nizami ölçülerde spor tesisi bulunurken (10) her eğitim kademesinden öğrencilerin yaklaşık **17000** kadarı bir spor tesisinde spor yapabilmektedir. 2001 verilerine göre ilk ve ortaöğretim kurumlarında toplam **360577 öğrenci** lisanslı olarak spor yapmaktadır. Lisanslı sporcularında yaklaşık **535** 'i bir spor tesisinde spor yapabilmektedir (20). Sayılarla okul spor eğitimindeki tesisleşme oranlarının yetersizliği sonucu 6-18 yaş grubundaki yaklaşık 13 milyon çocuk ve gencimizin çoğunun bir spor tesisi görmeden,sporu öğrenmeleri ve tanımları konusunda ne derece başarılı olabilecekleri tartışılır. Öte yandan, spor tesisi bulunan okulların büyük kentlerdeki **kullanım yoğunluğu** ve bunun sonucunda **işletme giderleri, bakım, onarım maliyetleri** de spor tesislerinin verimli kullanımını güçleştirmektedir.

Spor tesisleri ülke nüfusuna göre oranlandığında ise sonuçlar daha da çarpıcıdır. Öyle ki, 1997 yılı verilerine göre ülkemizde GSGM'ye ait yaklaşık 8000'e yakın açık ve kapalı spor tesisi bulunmaktadır. Spor tesislerini ülke nüfusuna oranlarsak genelde 6500(öğrenim çağındaki nüfus hariç) kişiye kabaca bir spor tesisi düşmektedir ki tesislerin illere göre dağılımı dikkate alındığında oran daha da yükselmektedir (5).

Öte yandan Avrupa Birliği standartlarında kişi başına düşen spor alanlarının 10m² olarak planlanması gerektiği belirtilirken, olimpiyatlara talip olan İstanbul ilimizde bu oran; 0.30 m² olarak belirlenmiştir (10). Görüldüğü gibi, mevcut lisanslı sporcu sayısı, kulüpleşme ve spor tesisleri gibi unsurlar, ülkemizin nüfus yoğunluğuna göre oldukça yetersiz kalmaktadır.

Temel spor eğitiminin verileceği en uygun yaş grubunu ilk ve orta öğretim kurumlarındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Spor dallarına ait sporcu piramidini tabanı tamamen okullarımız bünyesi içindedir. 2000 yılı Milli Eğitim Bankalığının verilerine göre ilk ve ortaöğretim kurumlarında yaklaşık 11690000 öğrenci eğitim görmektedir. Bu okullardaki **beden eğitimi öğretmeni** ise **12030'dur**. Buna göre yaklaşık **1000 öğrenciye 1 beden eğitimi öğretmeni** düşmektedir (10). Bu veriye göre okullardaki beden eğitimi öğretmenin dağılımlarının da sağlıklı olmadığı görülmektedir.

Öte yandan, 11 yıl süren ilk ve ortaöğretim sürecinde okullarda okutulan beden eğitimi dersi haftalık ders saati açısından incelendiğinde ülkemiz, 19 Avrupa ülkesi içinde 18. sırada yer almaktadır (10).

Türkiye'de spor alanına eleman yetiştirilmesi de sporun yaygınlaştırılması açısından önemli bir kriterdir. 2001 verilerine göre ülkemizde toplam **40** spor branşında yaklaşık **18605** antrenör görev yapmaktadır. Bu sayı toplam lisanslı sporcu sayısına göre oranlandığında (futbol dahil yaklaşık her **30** sporcuya 1 antrenör, toplam nüfus oranlandığında ise yaklaşık 3500 vatandaşımıza 1 antrenör düşmektedir. Bu oran, spor eğitiminde istenilen ve arzulanan bir spor ortamı için uygun olmamaktadır. Nitekim, spor bilimciler çağdaş standartlarda yaklaşık her 20 sporcuya bir antrenör düşmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar (1).

Öte yandan, üniversiter düzeyde spor eğitimi vererek toplumun spor eğiticiyi ihtiyacını büyük ölçüde karşılayan üniversitelerimize bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile bölümlerinde verilen eğitimin kalitesi de bugün tartışılan konuların başında gelmektedir. 2000 yılı itibari ile **47** üniversitemizde yaklaşık **17230** öğrenci spor bilimlerinin çeşitli alanlarında eğitim görmektedir olup, yaklaşık **555** öğretim elemanı da bu öğretim kurumlarında görev yapmaktadır. Bunların yaklaşık **144'ü** öğretim üyesidir (Yrd.Doç.,Doç.,Prof). Bu verilere göre yaklaşık **30** öğrenciye 1 öğretim elemanı, **120** öğrenciye de 1 öğretim üyesi düşmektedir. Bu oran özellikle çoğu öğretim elemanının Ankara, İstanbul ve diğer büyük şehirlerdeki okullarda görev yaptığı gerçeği dikkate alındığında, olumsuz bir spor eğitiminin varlığından söz edebiliriz (10),(33). Ayrıca bu kurumlara mevcut kapasitenin üzerinde öğrenci alındığı söylenebilir. Nitekim, Milli Eğitim Bakanlığı'nın istihdam etmeyi planladığı beden eğitimi öğretmeninden daha fazlası bu kurumlarca mezun edilmekte ve bu da arz-talep dengesizliğine yol açabilmektedir (10).

Öte yandan, ülkemizde hızla artan nüfusa karşılık devletin bütçesi dahil diğer ekonomik kaynaklardan spora yeterli pay aktarılmamış, aktarılan kaynaklarında verimli kullanımları her zaman tartışma konusu olmuştur.



Türkiye’de sporun yaygınlaştırılmasına yönelik yapılan bu değerlendirmelerden de anlaşılacağı üzere ,Türkiye’de sporun yaygınlaştırılması henüz istenen düzey ve seviyeye ulaşamamıştır. Oysa, Anayasamızın 59. maddesinde sporun kitlelere yaygınlaştırılmasıyla ilgili hüküm açıkça ortaya konmuştur. Bu durumdan sorumlu olan bir çok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlardan biri ve en önemlisi spor yöneticileri olmaktadır.

3- SPOR YÖNETİCİSİ

Teşkilatlanmış her insan grubunun bir takım amaçlarla belli işleri gerçekleştirme çabası gösterdiği her yerde yönetim söz konusudur. Yönetimin söz konusu olduğu her yerde ise yöneten ve yönetilen vardır (32).

Yönetici, bir teşkilatın hedeflerini gerçekleştirirken teşkilatın en etkili ve en yeterli bir biçimde işlemesini sağlayabilen akıllı, tecrübeli, bilgili ve yeterlilik vasıflarından yararlanan kişidir(7). Eğitilmiş insan unsuru her alanda olduğu gibi spor alanında da önemli bir yer tutar. Spor kurum yada organizasyonlarının amaçlarını başarı ile yerine getirebilmeleri, diğer unsurların yanında ancak eğitilmiş spor yöneticileri ile mümkün olabilir (9).

Spor yöneticisi, beden eğitimi ve spor alanlarında amaçlanan hedeflere ulaşılabilmesi ve işlerin yerine getirebilmesi için spor kurumlarında çalışan insanları teşkilatlandıran, emirler veren, grup çalışmalarını aynı amaca yönlendirip düzenleyen, her türlü sorumluluğu üzerine alan ve işleyişi denetleyen kişidir.

Özetle spor yöneticisi çağdaş yönetici de bulunması gereken tüm özelliklere sahip olmanın yanı sıra sporu, yönetimi bilen, insanı, sporcuyu ve toplumu tanıyan spor örgütlerinin amaçları doğrultusunda severek, isteyerek ve bilinçli bir şekilde sevk ve idare görevini yerine getiren kişidir (30).

4- SPOR YÖNETİCİSİN NİTELİKLERİ

Günümüzde bir spor yöneticisinin çok yönlü niteliklere sahip olması, özellikle spor organizasyonlarında sıkça ihtiyaç duyulan pratik becerileri, teorik bilgilerle destekleyebilecek bir formasyona sahip olması gerekmektedir (21).

Spor yöneticilerinin görevlerinde başarılı olabilmeleri birçok mesleki, kişisel nitelik ve özelliklere sahip olması bu nitelikleri de ustalıkla uygulamaya koymaları ile mümkün olabilir. Yönetme ve liderlik yeteneği, tecrübe, diplomasi, esneklik, özeleştir, liyakat, ileri görüşlülük, cesaret, saygı uyandırabilme, güven verme, motive etme ve ekip çalışması bu niteliklerden bazılarıdır. İyi bir spor yöneticisi yönetsel dikkat, doğruluk, beşeri ve sosyal ilişkileri düzgün, karar alma yeteneği, meslek için sağlık ve fiziksel uygunluk, gönüllü sorumluluk kabul etme, iş anlayışı, yönetim tekniklerini kullanma ve entelektüel kapasite gibi özelliklerde taşınmalıdır. Öyle ki, spor kurum ve organizasyonlarının başarısı büyük ölçüde spor yöneticilerinin nitelik ve özelliklerine bağlıdır (32). Bu nedenle spora yön verecek ve çağdaş anlamda spor yönetiminin gerçekleşmesini sağlayacak sporun yaygınlaştırılmasında önemli bir rolü olacak spor yöneticisinin; **PLANLAMA, TEŞKİLATLANMA, YÖNETME, KOORDİNASYON ve DENETİM** fonksiyonlarını ustalıkla kullanarak teşkilatın insan ve maddi kaynaklarını verimli bir şekilde kullanması, Bunun içinde spor yöneticisinin;

GENEL KÜLTÜR

SPOR ALAN BİLGİSİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ MESLEK BİLGİSİ’ ne sahip olması gerekmektedir (22).

Kamu yönetimi yelpazesi içinde yer alan eğitim yöneticilerinin yetiştirilmesi konusunda yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara rastlanmaktadır (3),(13),(20). Bununla birlikte, Başaran,(1994) yaptığı bir çalışmada ,iyi bir eğitim yöneticisinde bulunması gereken nitelikleri üç alanda gruplandırmaya çalışmaktadır.Bunlar;

GENEL KÜLTÜR

EĞİTİM BİLİMLERİ

YÖNETİM BİLİMLERİ’ dir (4).

Buna göre çağdaş bir spor yöneticisi;

KENDİSİ İLE BARIŞIK



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

**ELEŞTİRİYE VE ÖZELEŞTİRİYE AÇIK
ETKİLİ BİR İLETİŞİM GÜCÜNE SAHİP
TÜRKÇEYİ İYİ VE ANLAŞILIR KONUŞAN
BİLGİSAYAR KULLANMA BECERİSİNE SAHİP
İLETİŞİM KURABİLECEK DÜZEYDE YABANCI DİL BİLGİSİNE SAHİP
KURUM İÇİ VE DIŞI KURUM VE KURULUŞLARLA İŞBİRLİĞİ YAPAN
SPORCULARIN SORUNLARINA DUYARLI
İNSAN ORGANİZMASININ YAPI VE FONKSİYONLARINI BİLEN
SPORLA İLGİLİ YAPILAN İNCELEME VE ARAŞTIRMALARI İZLEYEN VE DEĞERLENDİRME
YAPAN
YÖNETİCİLİĞİ SEVEN
SPOR MEVZUATINI BİLEN
ASTLARINA KARŞI DUYARLI
GÜVENİLİR, DİSİPLİNLİ VE LİDERLİK ÖZELLİKLERİNE SAHİP
TOPLUMUN SPOR KONUSUNDAKİ BEKLENTİ, İSTEK VE İHTİYAÇLARINI BİLME
DAVRANIŞLARINI GÖSTEREN NİTELİKLERE sahip kişi olmalıdır (22),(32).**

Anlaşılabacağı gibi, bir spor yöneticisinde olması gereken nitelikler ve bu niteliklere bağlı görülmesi gereken davranışlar oldukça kapsamlı ve önemlidir. Bu davranışların kazandırılması ise ancak teorik ve uygulamalı olarak gerçekleştirilen bir eğitim programıyla söz konusu olabilecektir.

5-SPOR YÖNETİCİLERİNİN EĞİTİMİ

1887 Yılında Amerika'da Woodrow Wilson, insanların doğuştan iyi bir yönetici olarak yaratılmadıklarını, yönetim sanatı ve biliminin ancak ÖĞRENME yoluyla kazanılacağını öne sürmüştür (27). Yönetici eğitimi diğer alanlarda olduğu gibi, spor alanı içinde çok önemlidir. Sporun ve spor organizasyonlarının kendine has yapısı ve işleyişiyle ve de bu alanda görülen hızlı gelişme ve değişimler, yeterli kapasite ve beceriye sahip spor yöneticilerine ihtiyaç göstermektedir.

Spor yöneticilerinin eğitimi ise, yönetici adaylarının ve yöneticilerin, **BİLGİ , YETENEK, TUTUM ve DAVRANIŞLARINI** sistemli bir şekilde geliştirerek şimdiki ve gelecekteki işlerinde başarılı olmalarını sağlamak anlamını taşımaktadır (17).

Bilindiği gibi spor yöneticilerinin eğitim ihtiyaçları **HİZMET ÖNCESİ VE HİZMET İÇİ** olmak üzere iki ayrı programla karşılanmaktadır. Bu alanda GSGM'nin mevcut spor yöneticilerini, hizmet içi eğitim çalışmaları adı altında zaman zaman düzenledikleri; Seminer, Panel, Sempozyum, Kongre, Konferans v.b faaliyetlerle destekleyerek geliştirmeye çalıştığı gözlenmiştir. Bununla ilgili olarak, 1986 yılında Spor Kulüpleri Yönetmelik Semineri adı altında, Adana, Kocaeli, Bursa, Ankara ve Konya'da birer günlük seminerler verilmiştir (15). 1990 yılı itibarıyla BTGM ile TODAİE ortak bir kurs programı yürütmüşlerdir. Kursa BTGM üst düzey 50 yönetici katılmıştır. Kurs da; **Çağdaş Yönetim, Türk Personel Sistemi ve Sorunları, Denetim, İnsan İlişkileri, Yönetimde Haberleşme, Halkla İlişkiler ile Spor Yönetimi ve Sorunları** adlı dersler üçer saat okutulmuştur (33).

1990 yılından 2000'li yıllara kadar geçen süreç içinde GSGM tarafından her yıl düzenli olarak hizmet içi eğitim seminerleri teşkilatça tescilli spor kulüplerinin yönetimde görev alan yöneticilerin bu hizmetlerini iyi bir şekilde yürütmelerine katkıda bulunmak ve kulüplerle teşkilat arasında koordinasyon ve işbirliği sağlamak amacıyla düzenlenmiştir. Bu Seminerlerde; **Spor Kulüpleri Yönetimi ve Yöneticiliği, Spor Kulüpleri Basın Yayın Organları İşbirliği, Spor Kulüplerinde Yöneticilik İlke ve Prensipleri, Spor Kulüpleri Federasyon İlişkileri, Spor Kulüpleri Merkez ve Taşra Teşkilatı İlişkileri'** ne yönelik konular işlenmiştir .

Öte yandan, YÖK'ün 25.02.1993 tarih ve 2547 sayılı kanunun 7-D/2 maddesi doğrultusunda üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokullarının bünyesinde açılabilen **Spor Yöneticiliği Bölümleri**



bu alandaki personel ihtiyacını karşılayacak önemli bir kaynak olmuştur. Bu gelişmeler doğrultusunda ,bugün yaklaşık 8 üniversitemize bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokulunun bünyesinde **SPOR YÖNETİCİLİĞİ** programları açılarak öğretime başlanmıştır.

Türkiye de spor yönetimi alanında, spor yöneticisi yetiştirilmesi konusunda birçok ders grubu okutulmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada, Türkiye de 5 üniversitenin spor yöneticiliği bölümlerinde okutulan ders grupları 8 alt grupta toplanmıştır. Bunlar:

- 1- **HUKUK**
- 2- **İŞLETME**
- 3- **EKONOMİ VE İKTİSAT**
- 4- **MUHASEBE**
- 5- **PAZARLAMA**
- 6- **İLETİŞİM VE HALKLA İLİŞKİLER**
- 7- **REKREASYON**
- 8- **YÖNETİM VE ORGANİZASYON (25).**

Türkiye de halen uygulana gelen bu programlar aynı zamanda Avrupa Birliği kriterlerine de uygundur (28).

Tüm bu çabalara rağmen günümüzde spor yöneticisi eğitimi çalışmalarının hem hizmet öncesi, hem de hizmet içi düzeyde yeterli olduğunu söylemek zordur. Ancak,spor yöneticisi eğitimi alanında son yıllarda önemli mesafeler kat edildiği de söylenebilir. Gerek üniversitelerin lisans ve lisans üstü (mastır,doktora) eğitim çalışmaları gerekse GSGM' nin hizmet içi eğitim faaliyetlerinde program,nitelik ve nicelik bakımından önemli ölçüde gelişmelerin olduğu da bir gerçektir. Ne var ki, tüm bu çabalar, ülkenin spor yöneticisi ihtiyacını karşılamaktan uzaktır.

Öte yandan, bu alanda yetişen insan gücünün spor yöneticiliği kadrolarında istihdam edilmemesi ve bunun sonucunda spor yöneticiliğinin meslekleşmemesi de yaşanan ayrı bir sorundur.

Bununla ilgili olarak Kaya'da (1982)eğitim yöneticilerinin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerini çeşitli açılardan incelemiş ve sonuçta; eğitim yöneticiliğinin meslekleşmesi gerektiğini belirterek, yönetim alanındaki bilgisizliklerden kaynaklanan yönetsel sorunların ancak bu yolla giderilebileceğini savunmuştur (16).

Eğitim yöneticileri için yorumlanabilen bu araştırma sonuçlarını spor yöneticileri içinde yorumlamak mümkündür.

6-SPOR YÖNETİCİLİĞİNİN MESLEKLEŞMESİ

Günümüzde spor yöneticiliğinin meslekleşmesi sıklıkla belirtilmektedir. Ancak ne var ki ülkemizde birçok alanda aşırı meslek taassubu anlayışı hakim oluyorsa da ,spor yöneticiliği alanında bu durum büyük ölçüde farklılık göstermektedir. Öyle ki, gerek kamu gerekse özel kurum ve kuruluşlarda yöneticilik yapan kişiler spor yöneticiliği alanında eğitim almadıkları, bu alandaki yöneticilerin önemli bir kısmının da spor geçmişlerinin olmadığı görülmektedir (25).

Küçük, Balcı ve Sunay'ın, Türkiye'nin dört büyük futbol kulübünün (Galatasaray, Beşiktaş, Fenerbahçe ve Trabzonspor) 224 yönetim ve genel kurul üyeleri üzerinde yaptığı spor yöneticisi seçiminde benimsenen yaklaşımların incelenmesi konulu çalışmasında, kulüp yönetimi ve genel kurul üyeleri yönetici seçiminde; problemlere çözüm bulma yeteneği, organizasyon becerisi ve enerjik, faal ve çalışkan olma özelliklerini ilk sıralarda önemli görürlerken, spor yöneticiliği vasıflarına uygunluk, spor uzmanlığına sahip olmak ve üniversitelerin beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarından mezun olmak gibi kriterlerin ise son sıralarda yer aldığı saptanmıştır. Araştırma sonunda, Türkiye'nin dört büyük kulübünde görev yapan yönetim ve genel kurul üyelerinin spor yöneticiliği kavramını henüz netleştiremedikleri ve bu konuda yeterince bilgiye sahip olmadıkları yargısına varılmıştır (18).

Bununla ilgili olarak yapılan bir çalışmada 1989 yılı itibariyle Türk Spor Teşkilatında görev yapan yöneticilerin %90 'ının başka mesleklerden geldiği tespit edilmiştir (15).



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ 27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

Güçlü ve arkadaşlarının 1996 yılı itibariyle yaptıkları benzer bir araştırmada da yine Türk Spor Teşkilatında görev yapan yöneticilerin %78'inin başka mesleklerden geldiği belirlenmiştir (13).

Yenel ve İmamoğlu (1998) yılında yaptıkları çalışma sonucunda, Gençlik spor Genel Müdürlüğündeki kurum yöneticisi konumundaki personelin %95'inin herhangi bir uzmanlık eğitimi almadıkları,%28'ininde yöneticilik konusunda düzenlenen seminer kurs gibi faaliyetlere katılmadıkları saptanmıştır (31).

1999 yılında GSGM 'de çalışan üst düzey 56 spor yöneticisi üzerine yapılan bir araştırma da 56 üst düzey spor yöneticisinin %59'unun (n:33) spor eğitimi almamış olduğu belirlenmiştir (24).

Öte yandan Sunay'ın (1997) yılı itibariyle Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı öğretim kurumlarında beden eğitimi öğretmenlerinin yönetici olmalarındaki engellerle ilgili yaptığı çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin yöneticilik görevinde bulunmadıkları,bunun da en önemli nedeninin beden eğitimi öğretmenlerinin yöneticiliği sevmediklerinden kaynaklandığı saptanmıştır (26).

Spor Yöneticileri üzerinde yapılan bu çalışmalardan da anlaşılabileceği üzere:

1-SPOR YÖNETİCİLİĞİNİN MESLEKLEŞMESİNİN ENGELLENMESİ

2-SPOR YÖNETİCİLİĞİ MESLEĞİNİN ÇOĞUNLUKLA SPOR EĞİTİMİ ALMAMIŞ KİŞİLERCE YAPILIYOR OLMASI

3-SPOR EĞİTİMİ ALMIŞ OLAN KİŞİLERİN İSE SPOR YÖNETİCİLİĞİ YAPMAYA İSTEKLİ OLMAMALARI gibi olumsuz uygulamalar ve koşulların varlığı söz konusu olmaktadır.

Oysa, ülke sporunun yönetiminde başta spor kulüpleri olmak üzere Türk Spor Teşkilatının her birimine eğitilmiş spor yöneticilerine ihtiyaç olduğu hemen her fırsatta belirtilmektedir (9),(10),(13),(22),(32),(33). Bununla ilgili olarak Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ,2001 yılında yaklaşık 300 BESYO mezunu elemanı istihdam ederek, spor yöneticilerinin mesleklerini sergileyecek ortam oluşturulması açısından çok olumlu bir girişimde bulunmuştur (11). Dileğimiz, bu elemanların eğitimleri süresince kazandıkları bilgi ve beceriler doğrultusunda spor sektörüne yararlı olmaları ve olumlu işler yapmalarındır.

Öte yandan dünyada artık bir endüstri haline gelen profesyonel futbol kulüplerinde de profesyonel olarak çalışacak eğitilmiş spor yöneticilerinin istihdamının en geç 2004 yılına kadar karşılanması UEFA tarafından zorunlu tutulmuştur (37).

Böylece 21 yüzyılda sporun gelişimi ve yaygınlaştırılması için profesyonel eğitilmiş spor yöneticilerinin varlığı oldukça önemli hale gelmektedir.

Buna göre, spor yöneticilerinin sporun yaygınlaştırılması uygulamalarında ne tür rolleri ve önemleri olabilir ?

-Spor eğitimi almış spor yöneticileri spor bilimlerine yönelik araştırma ve incelemelerden yararlanma bilgi ve becerisine sahiptir. Dolayısıyla sporun geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasıyla ilgili bilim adamlarının sundukları bulgular doğrultusunda gerekli önlemleri alır,

-Spor yöneticisi diğer ilgili kurum ve kuruluşlarla sürekli ilişki içerisinde. İşbirliğinin önemini bilir,

-Çağdaş spor yöneticisi, kendisiyle barışık ve eleştiriye açıktır ayrıca sürekli kendini geliştirir,

-Sporcunun sosyal güvenliğinin sağlanması gerektiğini bilerek, sporcuyu spordan koparacak olumsuz durumları ortadan kaldırır,

-Çağdaş spor yöneticisi,sporda başarının ve katılımın ancak sağlıklı ve uygun spor tesislerinde olabileceğini bilir ve bu hususta gerekli çalışmaları yaparak tesislerin verimli kullanılmasını sağlar,

-Spor yöneticisi spor tesisini, yönetimin ve işletmenin fonksiyonları çerçevesinde yöneterek çok sayıda sporcunun spor tesislerinden yararlanmasını sağlar,

-Spor yöneticisi, sporcunun kullandığı araç gereç ve malzemenin sporcu başarısına olan etkisini bilir. Bununla ilgili gerekli önlemleri alır.



-Spor yöneticisi sporun ekonomik yönünün farkındadır ve bu konuda asgari ölçülerde bütçe olanaklarının geliştirilmesi ile ilgili çalışmalar yapar,

-Spor yöneticisi, sporun insan sağlığı ve gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini bilerek, spor yapan insan sayısını arttıracak tedbirleri alır ve uygular,

-Spor yöneticisi, sporun gelişimi ve yaygınlaştırılmasında oldukça önemli rol oynar. Öyle ki, biriminde gerçekleştirdiği spor organizasyonlarıyla spor branşına olan ilgi ve talebi arttıracak uygulamalar gerçekleştirir.

-Dünyada ve Türkiye deki gelişmeler ışığında Türk Spor Teşkilatı yapısı da bir değişim ihtiyacı içine girmiştir. Dünya ülkelerinde olduğu gibi ülkemizde de spor hizmetlerinin yürütülmesinde devletin sporu yönlendirici, özendirici, destekleyici ve denetleyici olması gerektiği ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda spor hizmetleri, koşullar oluştuğunda merkezi idareden bağımsız olarak oluşturulmalı, spor federasyonlarına ve onları oluşturan spor kulüplerine devredilmelidir (29). İşte bu noktada, spor yöneticisinin varlığı önem taşır.

SONUÇ

Sporun yaygınlaştırılması noktasında sporda genel olarak başarı, günümüzde artık sporu yönetenlerin performansı ile de ilgili olmaktadır. Nitekim, bugün spor yöneticisi, sporun ilişkili olduğu disiplinler hakkında yeterli bilgiye sahip olmalı, daha da önemlisi pratik tecrübelerini teorik bilgilerle destekleyerek spor gibi karmaşık bir olguyu ve onun organizasyonunu kazanmış olmalıdır. Çünkü, spor alanında bir yandan bilim ve teknolojiye sürekli gelişim spor yöneticilerini daha nitelikli, çok yönlü, dikkatli, üretken ve başarılı olmaya zorlamaktadır. Bütün bu gelişmeler spor yöneticilerinin çağdaş anlamda eğitimini daha güncel ve kaçınılmaz hale getirmektedir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- 1-Açıkkada,Caner.,Ergen,Emin.,(1990),**Spor ve Bilim**,Büro-Tek Ofset,s,5-7,Ankara
- 2-Alpman,Cemal.,(1972),**Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi**,Milli Eğitim Basımevi,s,2-3,İstanbul.
- 3-Balcı,Ali.,(1988),**Eğitim Yöneticilerinin Yetiştirilmesi**,A.Ü.Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,Cilt;2,Sayı:1-2 A.Ü.Basımevi,Ankara.
- 4-Başaran,İ.Ethem.,(1994),**Türk Eğitim Sistemi**,İkinci Baskı,s:187,Ankara.
- 5-Başbakanlık GSGM.,(1997),**60 yıl**,GSGM Yayınları,Ankara.
- 6-Bucher,Charles.,and Wuest,Deborah.,(1987),**Foundation of Physical Education And Sport**, Times Mirror/Mosby College Publishing, Tenth Edition,s.9-10, New-York.
- 7-Bucher,Charles.,(1987),**Management of Physical Education**, New-York.
- 8-Çamlıyer,Hatice.,(1999),**Türkiye de spor yönetimi ve Federasyonlar ve Sorunları**,Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Dergisi, Sayı;89,s.10-11, Ankara.
- 9-DPT,(1983),**V Beş Yıllık Kalkınma Planı**, Özel İhtisas Komisyonu Raporu,s.22,Ankara.
- 10-DPT,(2000), **VIII Beş Yıllık Kalkınma Planı**,Beden Eğitimi ve Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu,s.82,Ankara.
- 11-Fanatik Gazetesi.,(2001),Fanetik Sayfası,(16.Haziran.2001),s.9, İzmir.
- 12-Fişek, Kurthan.,(1998), **Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi**, 2.Tıpkı Basım, Bağırhan Yayınevi, s.28-31, Ankara.
- 13-Güçlü, Nezahat., Yaman, Metin.,Yenel, Fatih.,(1996),**Spor Yöneticilerinin Kişisel Nitelikleri ve Eğitim Durumları**, TODAİE dergisi, Cilt:29, sayı:4, Ankara.
- 14-İmamoğlu, A.Faik.,(1992), **İkibinli Yıllara Doğru Türk Sporü Üzerine Bazı Gözlemler**, G.Ü Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:8, Sayı:1, s.9-19, Ankara.
- 15-Karaküçük, Suat.,(1989), **Türkiye’de Spor Yöneticilerinin Eğitimi**, s.376, Ankara.
- 16-Kaya, Y.Kemal.,(1982), **İnsan Yetiştirme Düzenimiz**, s.82, Ankara.
- 17-Kaya, Y.Kemal.,(1993), **Eğitim Yönetimi Kuramı ve Türkiye’deki Uygulama**, Bilim Yayınları, Ankara.



7.ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
27-29 EKİM 2002

KONGRE - PANELLER

- 18.Küçük, Tuğba; Balcı, Velittin, Sunay, Hakan (2002) **Türkiye’deki Dört Büyük Spor Kulübünün Yönetim ve Genel Kurul Üyelerinin Spor Yöneticisi Seçiminde Benimsedikleri Yaklaşımların İncelenmesi**, Ankara Üniversitesi BESYO Mezuniyet Çalışması,Ankara
- 19-Lumpkin Angela.,(1990), **Physical Education and Sport A Contemporary Intruduction**, Times Mirror/Mosby College Publishing, s.8, Missouri.
- 20-MEB,(2001),**Okul içi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Daire Başkanlığı,2000-2001**,Türkiye geneli ilk ve ortaöğretim kurumları spor faaliyetleri, Ankara.
- 21-Peker, Ömer.,(1994), **Yönetici Eğitimi**, TODAİE, Yayını, 2. Baskı, No: 257, Ankara.
- 22-Sunay, Hakan.,(1998), **Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitimi**, G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:1, s.61, Ankara.
- 23-Sunay, Hakan.,(2000), **Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması**, Milli Eğitim Dergisi, Sayı:147, s.64-65, Milli Eğitim Basımevi, Ankara.
- 24-Sunay,Hakan.,İmamoğlu,A.Faik.,Dolaşır,D.Semiyha.,(2000),**Türk Spor Teşkilatında Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Yönetim Uygulamalarında Sergiledikleri Yönetim Anlayışlarının İncelenmesi**,G.Ü. Neden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Bildiriler Kitabı,Cilt;2,s.207,Ankara.
- 25-Sunay, Hakan., Boz, Murat., Gürbüz, Pembe,(2002), **Türkiye’de Spor Yöneticisi Yetiştiren Üniversitelerin Lisans Programlarının Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi**, G.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:7, Sayı:1, s.56-66, Ankara.
- 26-Sunay, Yasemin.,(1997), **İlk ve Orta Dereceli Okullarda Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okul Müdürü Olmasının Engelleri**, G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:2, Sayı:2, s.39-55, Ankara.
- 27-Tortop, Nuri.,(1999), **Personel Yönetimi**, Yargı Yayınları, Ankara.
- 28-Türksoy, F.,Serarslan, Z., Kepoğlu, A., (2000), **Türkiye’de Spor Yöneticisi Yetiştirme Çalışmaları Çeşitli Ülkelerle Karşılaştırılması ve İncelenmesi**, Spor Araştırmaları Dergisi, Sayı:3, s.29, İstanbul.
- 29-Üçışık, Fehim,(1999).Sporda Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Ötüken yayınevi, s:9 Ankara
- 30-Variş, Fatma, (1990), **Eğitim Bilimine Giriş**, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını, s.18, Ankara.
- 31-Yenel, Fatih; İmamoğlu,A. Faik (1998).Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nün Bazı Çalışma Alanlarında Yetkili Olması Gereken Yönetmelik Birimlerin Yönetim Kademelerinde Belirlenmesi, **G. Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt:3 Sayı: 4 s:65-80. Ankara
- 32-Yetim, A.Azmi, (1991), **Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri**, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt:7, Sayı:1, s.15-18, Ankara.
- 33-Yetim, A.Azmi., Şenel, Ömer, (2001), **Türkiye’de Spor Yöneticisi Yetiştirme Faaliyetlerinin Görünümü**, Milli Eğitim Dergisi, Sayı:150, s.40, Ankara.
- 34-Y.Ö.K., (2000), **Yıllara Göre Beden Eğitimi ve Sporla İlgili Bölümlere Kayıt Yaptıran Öğrenci Sayıları**, Doküman, Ankara.
- 35-www.die.gov.tr, (2000) **Nüfus Sayımı Sonuçları**.
- 36-www.meb.gov.tr, (2001) **Okul Sayıları ile Öğrenci Sayıları**.
- 37-www.uefa.com ve www.footballfinance.co.uk, (2001).
- 38-www.sporom.gov.tr.