



# SPOR BİLİMLERİNDE YENİ ARAYIŞLAR VE ÇALIŞMALAR

**EDİTÖRLER:**

**DOÇ. DR.MEHMET İLKİM**

**ÖĞR.GÖR.DR.CEMİLE NİHAL YURTSEVEN**



**Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Murat Ozan**  
**Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi**  
**Editörler • Doç. Dr.Mehmet ILKIM**  
**Öğr. Gör. Dr. Cemile Nihal YURTSEVEN**  
**Birinci Basım / First Edition • © Mayıs 2021**  
**ISBN • 978-625-7721-22-6**

**© copyright**

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Serüven Publishing.

Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

**Serüven Yayınevi / Serüven Publishing**

**Türkiye Adres / Turkey Address:** Yalı Mahallesi İstikbal Caddesi  
No:6 Güzelbahçe / İZMİR

**Telefon / Phone:** 05437675765

**web:** www.seruvenyayinevi.com

**e-mail:** seruvenyayinevi@gmail.com

**Baskı & Cilt / Printing & Volume**

Sertifika / Certificate No: 47083

# SPOR BİLİMLERİNDE YENİ ARAYIŞLAR VE ÇALIŞMALAR

EDİTÖRLER:

DOÇ. DR.MEHMET İLKİM

ÖĞR. GÖR. DR. CEMİLE NİHAL YURTSEVEN



# İÇİNDEKİLER

## Bölüm 1

SPOR VE FİTNESS İŞLETMELERİNDE HİZMET  
KALİTESİ MODELLERİ VE BU ÇERÇEVEDE  
KULLANILAN ÖLÇEKLER

Ali SEVİLMİŞ ..... 1

## Bölüm 2

FERMANLA GELEN YENİLEŞME: TANZİMAT  
DÖNEMİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
UYGULAMALARI

Mehmet YILDIZ ..... 21

## Bölüm 3

COVID-19 SÜRECİNDE SAĞLIK VE  
REKREASYONEL AKTİVİTE OLARAK RAKET  
SPORLARI

Murat TÜRK & Ekrem KURKMAZLI ..... 41





## Bölüm 1

### **SPOR VE FITNESS İŞLETMELERİNDE HİZMET KALİTESİ MODELLERİ VE BU ÇERÇEVEDE KULLANILAN ÖLÇEKLER**

*Ali SEVİLMİŞ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
Spor Yöneticiliği Bölümü





## GİRİŞ

Fiziksel aktiviteye düzenli katılım insanların içinde yaşadıkları toplumda daha sağlıklı, dengeli, verimli ve mutlu olmalarında önemli rol oynar (Vlachopoulos, & Karageorghis, 2005). Günümüzde sağlıklı yaşam bilincinin artmasıyla fitness kulüplerine olan ilgi artmış, üye sayısı % 3,8 artarak 65 milyona ulaşmıştır. Fitness kulüplerinin toplam geliri ise 28,2 milyar Euro olmuştur (+ 3.1% at constant currency) (European Health & Fitness Market Report, 2020).

Fitness sektöründeki bu büyüme düzeyine rağmen, fitness kulüplerine üye olan bireyler işletmelerden kolayca ayrılabilir. (Gonçalves, & Diniz, 2015). Araştırmalara göre müşterilerin sadece % 4'ü hizmet kalitesiyle ilgili memnuniyetsizliğini işletme yönetimine bildirirken, % 90'ı hayal kırıklığına uğrayarak hizmeti kullanmamayı tercih etmektedir.

Hizmet kalitesinden memnun olmayan bir müşteri, potansiyel 7 müşteriyi kötü hizmet hakkında bilgilendirir (Tsitskari ve diğ., 2006; Bly, 2003). Fitness işletmeleri kaybedilen müşterinin yerine yenilerini bulabilmek için büyük meblağlar harcamaktadır. Fitness kulüplerinde beklentileri karşılamak ve fitness üyesi gözünde farklılaşmak hizmet kalitesi ile ilişkilidir (Rieger, 2012). Son on yılda fitness kulübü sayısındaki artış rekabeti arttırmış, müşteri beklentilerini değiştirmiştir. Bu değişim fitness kulübü yöneticilerini, müşteriyi daha iyi anlamaya ve beklentileri maksimum seviyede karşılamaya teşvik etmiştir (Jasinskis ve diğ., 2013).

Hizmet kalitesi genel olarak işletmelerde, özel olarak fitness işletmelerinde çok tartışılan bir kavramdır. Alan yazın incelendiğinde fitness işletmelerinde hizmet kalitesi ile ilişkili birçok ölçüm aracı geliştirilmiştir (Chang, & Chelladurai, 2003; Chang ve diğ., 2005; Lam ve diğ., 2005)

Tüm bu araştırmalar değerlendirildiğinde fitness kulüplerinin hizmet kalitesini belirlemek için geliştirilen ve sistemli bir şekilde uygulanan ölçeklerin sonuçları bilimsel yöntemlerle analiz edilmiştir. Fitness kulübünün sağladığı hizmet kalitesinin müşteri algısını etkileyen boyutları ortaya konmuştur. Günümüzde hizmet kalitesi genelde hizmet sektöründe, özeld e fitness hizmetlerinde yoğun olarak araştırıldığı ifade edilebilir. Bu bölümde fitness hizmet kalitesi, hizmet kalitesi modelleri ve bu çerçevede kullanılan ölçeklerin eksikliği ele alınmaktadır. Fitness endüstrisinde hizmet kalitesi boyutlarının günümüzdeki araştırmaları da kapsayacak şekilde kavramlaştırılmasında bir boşluk vardır. Bu araştırma fitness endüstrisinde hizmet kalitesi modelleri ve bu çerçevede kullanılan ölçeklerin daha iyi anlaşılması açısından fırsatlar sunmaktadır.

Son yıllarda sıklıkla karşımıza çıkan hizmet kalitesi, özellikle uluslararası araştırmalarda spor alanında kullanılırken, ulusal araştırmalarda ise bu alanda çok fazla çalışmaya rastlanılmamıştır. Hizmet kalitesinin bu çok boyutlu yapısının bir çalışmada toplanması spor bilimleri alanında aynı konu üzerinde birbirinden bağımsız veya bağımlı olarak geliştirilmiş veya uyarlanmış çalışmaların bir araya getirilmesi, bu sonuçlardaki çeşitliliği açıklamak, hizmet kalitesini daha güvenilir ve doğru ölçmeye yardımcı olacaktır.

### **Hizmet kalitesi**

Hizmet kalitesi tüketicilerin hizmet sunulmadan önce hizmet performansı ile ilgili beklenti ve tüketim sonrası hizmete yönelik algı düzeyleri arasındaki fark olarak tanımlanmaktadır (Kwek vd. 2010). Sunulan hizmet düzeyinin tüketicilerin beklentilerini karşılama durumu olarak da ifade edilmektedir (Parasuraman ve diğ., 1985). Hizmet kalitesi, hizmetin üstünlüğü ile ilişkili genel bir yargı ya da tutum olarak tanımlanır.

Rekabetin yoğun olduğu bir çevrede kaliteli hizmet sunmak, işletmelerin başarısı için temel stratejilerin başında gelmektedir. Ayrıca müşteri hacmini arttırmak, sürekliliği sağlamak, rakiplerle mücadelede avantaj elde etmek ve elde ettiği gelirin sürekliliğini sağlamak isteyen işletmeler için de önemli bir unsurdur (Yu ve diğ., 2014). Bu yüzden araştırmacılar hizmet kalitesi konusuna oldukça yoğun ilgi göstermiştir.

Hizmet kalitesi birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Örneğin Parasuraman ve diğ., (1985) hizmet kalitesini beklenen ve algılanan arasındaki fark olarak tanımlamıştır. Hizmet kalitesinin genel kabul görmüş bir tanımından söz edilememesinin nedeni hizmet kalitesinin belirli özelliklerine (depolanamama gibi) dayanmaktadır. Tüm bu değerlendirmeler özetlendiğinde spor hizmetlerinin de kendine özgü özelliklerinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Örneğin fitness bağlamında müşteri ile hizmet veren personelin etkileşimi önem arz etmektedir. Bu nedenle fitness hizmetlerinde kalite için fitness üyesinin öznel bir tutumunu yansıtır ifadesini kullanmak mümkündür. Spor ve fitness işletmelerinde hizmet kalitesi modelleri ve bu çerçevede kullanılan ölçeklerin daha iyi anlaşılması için öncelikli olarak hizmet kalitesi ve modelleri anlaşılmalıdır. Bunun nedeni fitness hizmet kalitesi modellerinin birçoğunun bu modellere dayandırılmasıdır.

### **Hizmet kalitesi modelleri**

Hizmet işletmeleri özellikle 1980'li yılların başlarında hizmet kalitesinin önemini kavramışlardır. Bu dönemden sonra araştırmacılar hizmet kalitesini ölçmek amacıyla modeller oluşturmuşlardır. Elbette hizmetin soyut belirli niteliklere sahip olması hizmetin ölçülmesinin zorlaştırmaktadır. Buna rağmen hizmet kalitesi ölçümü konusunda farklı model ve yaklaşımlar

geliştirmişlerdir. Bu model ve yaklaşımlar aşağıdaki başlıklarda açıklanmıştır.

### **Grönroos modeli**

Hizmet kalitesi konusunda ilk modellerden biri Grönroos (1984) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde hizmet kalitesinin değerlendirilmesinde teknik, fonksiyonel ve imaj olmak üzere üç boyut önerilmiştir. Teknik kalite, müşterinin hizmet işletmesi ile etkileşiminin sonucu olarak ne elde ettiği ile ilgili değerlendirmesidir. Fonksiyonel kalite, teknik kaliteden farklı olarak müşterinin hizmeti nasıl aldığı ile ilgilidir. Fonksiyonel kalite hizmetin sunumu ile ilgilenirken, teknik kalite ne sunulduğuna ilişkin bir değerlendirmedir. İmaj, ise hizmetin teknik ve fonksiyonel kalitesi sonucunda oluşan boyuttur (Grönroos 1984).

### **SERVQUAL modeli**

Hizmet kalitesi konusunda diğer bir yaklaşım Parasuraman vd. (1985) tarafından ortaya çıkartılan “disconfirmation paradigmasıdır.” Bu paradigmaya göre hizmetin kalite algısı, müşterinin beklentisi ve sağlayıcı tarafından sunulan hizmetin gerçek performansının karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Eğer beklenti, algılanan hizmet kalitesinden büyük ise kaliteye yönelik algı memnun edici bir şekilde sonuçlanmayacaktır. Eğer beklenti algılanan hizmet kalitesine eşit ya da ondan düşük ise algılan kalite memnun edici bir şekilde sonuçlanacaktır (Parasuraman ve diğ., 1985). Araştırmacılar birçok endüstride hizmet kalitesinin değerlendirmesinde kullanılmak üzere SERVQUAL modelini geliştirmişlerdir. Bu modele göre hizmet deneyimi reliability, responsiveness, empathy, assurance, and tangibility boyutları ile ölçülmektedir (Parasuraman ve diğ., 1985).

## SERVPERF modeli

Cronin ve Taylor (1992) tarafından ortaya konan modeldir. Özellikle SERVQUAL modelinin eksik noktalarını eleştirmek—amacıyla alternatif olarak SERVPERF modeli—geliştirilmiştir. Bu ölçek çok daha fazla çeşitliliği açıklamakta, SERVQUAL gibi memnuniyet temelli değil, performans odaklı hizmet kalitesi ölçülmektedir. Farklı bir ifade ile, SERVQUAL ölçeğinde olduğu gibi beklenti ve algısı arasındaki farklılıklar yerine doğrudan hizmet müşterisinin algıladığı performansı ölçmektedir.

## SPOR VE FİTNESS KULÜPLERİNDE HİZMET KALİTESİ MODELLERİ

Spor ve fitness kulüplerinde hizmet kalitesi modelleri çoğu zaman SERVQUAL, Grönroos, SERVPERF gibi hizmet kalitesi modellerinden faydalanılarak oluşturulmuştur (Yıldız, 2009). Bunun yanı sıra sporun kendine özgü özelliklerini kullanarak yapılan çalışmalar mevcuttur (Sevilmiş ve Şirin 2019). Spor hizmetlerini sınıflandırdığımızda önümüze birçok hizmet kategorisi çıkmaktadır. Bu spor hizmetlerini fitness, rekreasyon, spor organizasyonları gibi birimlere ayırmak mümkündür (Tsitskari ve diğ., 2006). Aşağıda tablo 1’de genelde spor araştırmalarında, özelde fitness araştırmalarında geliştirilen hizmet kalitesi modelleri açıklanmıştır.

**Tablo 1.** Spor ve fitness araştırmalarında geliştirilen hizmet kalitesi modelleri

No	Fitness kulüplerinde hizmet kalitesi modelleri	Rekreasyon araştırmaları	Spor organizasyonları araştırmaları
1	Chelladurai ve diğ., (1987)	Crompton, & MacKay, (1989).	Wakefield ve diğ., (1996)

2	Chelladurai, (1992).	Crompton, & MacKay, (1991).	Theodorakis, & Kambitsis, (1998)
3	Papadimitriou, & Karteroliotis, (2000).	Howat, ve diğ., (1996).	
4	Dhurup, ve diğ., (2006).	Gençer, ve diğ., (2008).	
5	Chang, (1998).	Ko, & Pastore, D (2005).	
6	Chang, & Chelladurai, (2003).	Costa, ve diğ., (2004).	
7	Lam, ve diğ. (2005)	Tsitskari ve diğ., (2006)	
8	Yıldız, (2011)	Crompton, & MacKay, (1989).	
9	Uçan (2007)	Kim, ve Kim (1995)	
10	Sevilmiş ve Şirin (2019)	Alexandris ve diğ., (2004)	

**Tablo 2.** Spor ve fitness araştırmalarında geliştirilen hizmet kalitesi modelleri alt boyutları

Araştırmacı	Alan	Ölçeğin İngilizce kısaltması ve alt boyut sayısı	Alt boyut isimleri
MacKay ve Crompton (1990)	Rekreasyonel spor	REQUAL (4)	Güvence, güvenilirlik, duyarlılık, somut
Kim ve Kim (1995)	Spor ve Fitness	QUESQ (12)	Ortam, çalışan tutumu, güvenilirlik, sosyal fırsat, mevcut bilgiler, sunulan programlar, kişisel düşünceler, fiyat, ayrıcalık, iç rahatlığı, teşvik,

Howat, ve diğ., (1996).	Rekreasyonel spor	CERM-CSQ (3)	Temel hizmetler, personel, çevresel hizmetler
Alexandris ve diğ., (2004)	Rekreasyonel spor	- (5)	Algılanan sonuç, duyarlılık, somut, güvenilirlik, personel
McDonald ve diğ., (1995)	Takım sporu	TEAMQUAL (5)	Somut öğeler, duyarlılık, güvenilirlik, güvence, empati

Spor ve fitness işletmelerinde hizmet kalitesi modelleri ve bu çerçevede kullanılan ölçekler incelendiğinde, araştırmacıların genel ve özel kalite model yapılarını ortaya çıkardığı görülecektir. Lam ve diğ., (2005) tarafından geliştirilen sağlık / fitness kulüplerinin hizmet kalitesini değerlendirme ölçeği (An Instrument for Evaluating Service Quality of Health/Fitness Clubs (SQAS) personel, program, soyunma odası, fiziksel tesis, egzersiz tesisi ve çocuk bakımı olmak üzere altı boyuttan meydana gelmektedir. Bu ölçekler fitness hizmetine ilişkin kendine özgü hizmet öznitelikleri ve boyutlarını kanıtlayan ölçekler olarak faktör yapıları doğrulanmıştır.

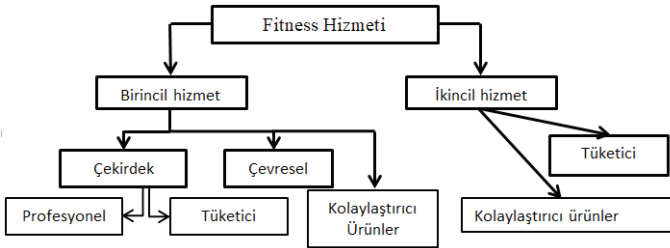
Aynı zamanda spor ve fitness işletmelerinde hizmet kalitesi modelleri incelendiğinde hizmet kalitesi ölçüm modellerinden faydalanarak ölçüm aracı oluşturmuş araştırmacılar da mevcuttur. Örneğin Mackay ve Crompton (1990), SERVQUAL modelini rekreasyon hizmetlerine uygulamıştır. Bu girişim, tüketicilerin alınan hizmetlerle ilgili istek ve algılarını değerlendiren kalite ile ilgili 25 kriterden oluşan bir ölçüm aracı önermiştir.

Bu ölçüm modelleri içinde önerilen bir ölçüm modelini tekrar sınavan ölçüm modelleri de mevcuttur. Örneğin Mackay ve Crompton (1990) tarafından geliştirilen ölçek daha önce geliştirilmiş bir ölçeğin

yeniden geçerlik ve güvenilirliğini sınamış ve dört faktörlü bir yapı elde etmiştir.

Spor ve fitness araştırmalarında hizmet kalitesi ölçümüne yönelik yaklaşımlar ‐aktif katılımcı‐ ‐pasif katılımcı‐ hizmet kalitesi modelleri olarak ikiye ayrılmıştır (Yıldız, 2009). ‐Aktif katılımcı‐ ‐Pasif katılımcı‐ spor tüketicisinin tüketim özellikleri de birbirinden farklılaşmaktadır. Dolayısıyla hizmet kalitesi ölçüm modellerinin de farklılaşması kabul edilen bir durumdur. Spor ve fitness kulüplerinde hizmet kalitesi modelleri de bu sınıflandırmayı göz önünde bulundurarak kaliteyi incelemiş ve ölçüm yaklaşımlarını ortaya koymuşlardır. Daha sonra da bu kavramsal çerçeve ve kuramsal çerçeve genişlemiştir. Örneğın Fitness işletmelerinde hizmet kalitesi modelleri ve bu çerçevede ilk ölçüm araçlarından sayılabilecek ölçek Chellaudurai, ve diğ., (1987) tarafından geliştirilen fitness hizmet özellikleri modelidir.

**Tablo 3.** *Fitness Hizmetlerinin Boyutları*



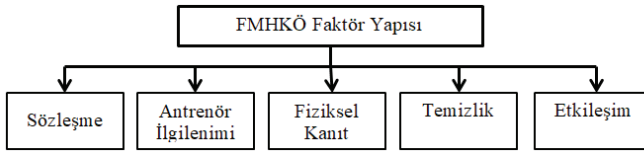
Bu ölçüm aracı fitness Chellaudurai, ve diğ., (1987) tarafından geliştirilen fitness hizmetleri boyutlarını birincil çekirdek profesyonel (Primary Core Professional), Birincil çekirdek tüketici (Primary Core Consumer), birincil çevresel (Primary Peripheral) Birincil



kolaylaştırıcı ürünler (Primary Facilitating Goods) ikincil tüketici hizmetleri (Secondary Consumer Services) ve Kolaylaştırıcı ürünler (Facilitating Goods ) olarak adlandırılmıştır. Bu ölçek özellikle fitness için önemli görülen (personel, teçhizat) gibi özellikleri birinci hizmet olarak sınıflandırırken daha önemsiz fitness hizmet özelliklerini (örneğin barın dekoru) ikincil hizmet olarak sınıflandırmıştır. Bu açıdan bakıldığında bu ölçek özellikle fitness tüketicisinin gerçekten aradığı hizmetleri (çekirdek hizmet) ayırması açısından önemlidir. Sonuç olarak fitness işletmeleri de belirli hizmet yelpazesini üyelerine sunarlar. Örneğin bir fitness merkezinde çocuk bakımı özelliğinin olmaması o fitness merkezinin kötü yapmaz. İkincil bir hizmetin eksikliğini ortaya çıkarır. Oysa önemli olan üyeye sportif amaçlarını hızlı bir biçimde yerine getirebilecek çekirdek hizmetin sunulmasıdır. Fakat unutulmamalıdır ki hizmetin kaliteli olması birbiriyle tutarlı olmasıyla ilişkilidir (Schmenner, 1986). Örneğin fitness merkezi modern alet ve ekipmanlara sahip olabilir. Fakat bu modern alet ve ekipmanlar ile fitness hizmetini kaliteli sunabilecek eğitmenlerinin olmaması birincil hizmete ait bir özelliğın bulunmaması anlamına gelmektedir.

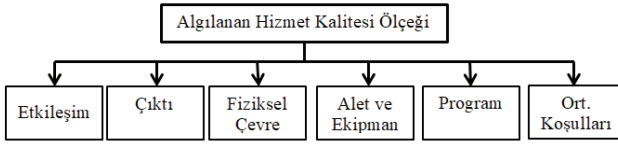
Fitness hizmet kalitesi ile ilişkili oluşturulan son hizmet kalitesi modelleri incelendiğinde Sevilmiş ve Şirin (2019) tarafından geliştirilen fitness merkezleri hizmet kalite ölçeği (FMHKÖ) bunlardır biridir.

**Tablo 4.** *Fitness merkezleri hizmet kalitesi ölçeği (FMHKÖ)*  
(Sevilmiş ve Şirin, 2019)



Bu ölçeği diğer spor ve fitness hizmet kalitesi modellerinden ayıran özellik Dünya’da ilk kez Almanya’nın oluşturduğu fitness merkezlerine özgü kalite standart (DIN-33961) taslaklarına dayandırılarak oluşturulmuş olmasıdır. Bunun yanında sözleşme ve antrenör ilgilenimi boyutu ile diğer spor ve fitness hizmet kalitesi modellerinden ayrılmaktadır. Fitness merkezleri ve üyeler birbirine uygun irade bildirisinde bulunurlar. Kuşkusuz bu irade bildirimini aynı zamanda karşılıklı sorumlulukları doğurur. Üye tesisten faydalanırken imzaladığı sözleşme ile sadece tesisin teçhizat kullanım hakkını satın almaz aynı zamanda kendisi ile ilgilenecek personelin hizmeti, antrenman planı gibi birçok hizmeti de satın alır. Bu nedenle fitness hizmet kalitesinin bir unsuru da sözleşme ve buna bağlı gereklilikleridir. Alman Standartlar Enstitüsü fitness merkezi kalite normları DIN-33961-1–Temel gereklilikler içerisinde de sözleşme ayrı bir başlık olarak oluşturulmuştur. Hizmet kalitesi modellerinden biri de Uçan (2007) tarafından oluşturulan beş alt boyutlu modelidir.

**Tablo 5.** *Fitness merkezleri hizmet kalitesi ölçeği (Uçan, 2007)*



Bu model fitness üyelerinin algılarını ölçmek için oluşturulmuş altı alt boyuttan oluşan bir ölçüm aracıdır. Uçan, (2007). Fitness kulüplerinde algılanan hizmet kalitesini ölçmek için oluşturulan bu modelde uzman görüşlerinden faydalanılmıştır. Bunun yanında spor ve hizmet kalitesi ile ilişkili farklı hizmet kalitesi modelleri geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları özellikleri şu şekildedir.

Kim and Kim (1995) tarafından geliştirilen spor merkezlerinin kalite mükemmelliği (Quality Excellence

of Sports Centres (QUESC) ölçeğidir. Bu ölçek ortam, bilgiye ulaşılabilirlik, nezaket, fiyat, özel ilgi, zihinsel rahatlama, canlandırma, uygunluk gibi boyutlar içermektedir.

Howat ve diğ. (1996) tarafından geliştirilen diğer ölçüm aracı çevre ve rekreasyon merkezleri için geliştirilen (Centre for Environmental and Recreation Management – Customer Service Quality (CERM-CSQ) müşteri hizmet kalitesi ölçeğidir. Bu ölçek çekirdek hizmetler, personel kalitesi, genel tesis kalitesi, yan hizmetler gibi boyutlar içermektedir.

Papadimitrion ve Karteroliotis (2000) tarafından geliştirilen ölçüm aracında spor ve fitness merkezlerinde kalite mükemmelliği ölçeğinde (Faktor Quality Excellence of Sports Centres (QUESC-4) hizmet kalitesini dört alt boyut olarak tespit etmiştir. Fitness hizmetlerinde kalite ölçeği (Scale of Quality in Fitness Services (SQFS) Chang ve Chelladurai (2008), tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek üç boyuttan (girdi, süreç, çıktı) ve dokuz alt boyuttan meydana gelmektedir

Yıldız (2011)'de yapmış olduğu araştırmada fitness merkezleri hizmet kalitesi ölçeği geliştirmiş ve bu araştırmada dört boyutlu bir yapı elde etmiştir. Bu boyutlar personel, fiziki çevre, destek hizmetleri, program olarak tespit edilmiştir. Geliştirilen bu ölçekler, aynı amaç için (hizmet kalitesini ölçmek) için geliştirilse de hizmet kalitesinin spor hizmetlerinde açıklığa kavuşturulmasında farklı yapıları içerebilecek farklı ölçeklere ihtiyaç duyulmaktadır.

## SONUÇ

Alan yazın incelendiğinde fitness merkezlerinde hizmet kalitesinin ölçmek amacıyla birçok ölçek geliştirilmiştir. Bu bölümün amacı, fitness hizmetlerinde kalite, kalite modelleri ve bugüne kadar gerçekleştirilmiş

olan çalışmalarda kullanılan ölçekleri inceleyerek bir özetini ortaya koymaktır. Fitness alanında geliştirilen ölçekler incelendiğinde fitness hizmetlerinde, hizmet kalitesine ilişkin literatür çalışmalarının hala oluşum aşamasında olduğunu göstermektedir. Örneğin Sevilmiş ve Şirin (2019) tarafından geliştirilen fitness merkezleri hizmet kalite ölçeği (FMHKÖ) Dünya’da ilk kez Almanya’nın oluşturduğu fitness merkezlerine özgü kalite standart (DIN-33961) taslaklarına dayandırılarak oluşturulmuştur.

Bu ölçek sözleşme, antrenör ilgilenimi gibi farklı boyutlar içermektedir. Tüm göstergelerden şu sonuçlara ulaşılabilir. Fitness merkezleri hizmet kalitesi modelleri uzun yıllardan beri çalışılmasına rağmen bunların içerisinde uzlaşmış bir model bulunmamaktadır.

Ayrıca, fitness hizmet kalitesi modelleri SERVQUAL, Servperf, Grönroos, Gap modeli gibi modellere dayandırılmış çok boyutlu modellerdir. Bu bağlamda geliştirilen ölçekler değişkenlik göstermesine rağmen ortak boyutlarda mevcuttur. Bundan sonra ortaya konan modellerde sporun kendine özgü bir takım özelliklerinin göz ardı edilmemesi gerektiği aşikardır.

Örneğin fitness merkezlerinde hizmet kalitesin ölçmek amacıyla birçok ölçek SERVQUAL modeline dayandırılmıştır. Oysa SERVQUAL boyutları içerisinde fitness hizmetlerinin en önemli özelliklerinden birisi olan program boyutu bulunmamaktadır. Bu nedenle SERVQUAL, Servperf, Grönroos, Gap modeli gibi modellere dayandırılarak geliştirilecek modellerin özellikle fitness hizmetlerini açıklamada sporun kendine özgü niteliklerinin model oluşturma aşamasında göz ardı edilmemesi gerektiği aşikardır.

Önceleri bu modeller spor ve fitness hizmeti özelliklerini yansıtan modeller olarak görülsede (MacKay ve Crompton 1990; McDonald ve diğ., 1995), daha

sonraki çalışmalarda bu boyutların fitness hizmetlerine yönelik çok da uygun olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bu yüzden ki yeni oluşturulan fitness merkezleri hizmet kalitesi modelleri, örneğin Sevilmiş ve Şirin (2019) fitness hizmetlerinde kalite değerlendirmelerinde alternatif modelleri geliştirme çabasına girişmişlerdir. Bunun sonucunda fitness hizmet kalitesinin sözleşme, antrenör ilgisi gibi yapılardan oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak fitness hizmet kalitesi, kalite boyutları farklı hizmet türlerinden ayrıldığı gibi spor hizmetlerinden farklılık gösterebilir. Bunun nedeni sporun aktif ve pasif katılımcı olarak iki farklı tüketici gruba sahip olmasıdır. Bu nedenle spor ve fitness işletmelerinde hizmet kalitesi modelleri geliştirilirken aktif fitness katılımcısı özelliklerinin dikkate alınmasına ihtiyaç duyulduğu söylenilebilir.

## KAYNAKLAR

- Alexandris, K., Zahariadis, P, Tsorbatzoudis, C. and Grouios, G. (2004a) An empirical investigation into the role of the outcome dimension in measuring perceived service quality in a health club context, *International Journal of Sport Management*, 5, 281–294.
- Bly, R.W. (2003), *Fool- Proof marketing: 15 Winning Methods for Selling Any Product or Service in Any Economy*, John Wiley & Sons, Inc.
- Chang M. C., Zen-Pin Lin, Fang-Ming Hwang. A Study of the Developmental Process o Service Quality in Recreation Sport/Fitness Clubs in Taiwan. *Missouri AHPERD Journal*. 2005, 37–50.
- Chang, K. (1998). *A systems view of quality in fitness services: Development of a model and scales*, Doctoral dissertation, The Ohio State University.
- Chang, K., & Chelladurai, P. (2003). System-based quality dimensions in fitness services: development of the scale of quality. *The Service Indsutries Journal*, 23(5), 65-83.
- Chelladurai P, Scott FL, Haywood-Farmer J, (1987). Dimensions of fitness services: Development of a model. *Journal of Sport Management*, 1,159–172.
- Chelladurai, P. (1992). A classification of sport and physical activity services: Implications for sport management. *Journal of Sport Management*, 6(1), 38-51.
- Costa, G., Tsitskari, E., Tzetzis, G., & Goudas, M. (2004). The factors for evaluating service quality in athletic camps: A case study. *European Sport Management Quarterly*, 4(1), 22-35.
- Crompton, J. L., & Mackay, K. J. (1989). Users' perceptions of the relative importance of service quality dimensions in selected public recreation programs. *Leisure sciences*, 11(4), 367-375.

- Crompton, J. L., & MacKay, K. J. (1991). Identifying dimensions of service quality. *Journal of Park and Recreation Administration*, 9 (3), 15-27.
- Cronin Jr, J. J., & Taylor, S. A. (1992). Measuring service quality: a reexamination and extension. *Journal of marketing*, 56 (3), 55-68.
- Dhurup, M., Singh, P. C., & Surujlal, J. (2006). Customer service quality at commercial health and fitness centres. *South African journal for research in sport, physical education and recreation*, 28 (2), 39-54.
- European Health & Fitness Market Report (2020). <https://www.europeactive.eu/news/out-now-european-health-fitness-market-report-2020>.
- Gençer, R. T., Demir, C., & Aycan, A. (2008). Kayak merkezlerindeki spor turistlerinin hizmet kalitesi algılarını etkileyen değişkenler. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 8 (2), 437-450.
- Gonçalves, C., & Diniz, A. (2015). Analysis of member retention in fitness through satisfaction, attributes perception, expectations and well-being. *Revista Portuguesa de Marketing*, 38 (34), 65-76.
- Grönroos, C. (1984). A Service Quality Model and Its Marketing Implications, *European Journal of Marketing*, 18 (4): 36-44.
- Howat, G., Absher, J., Crilley, G., & Milne, I. (1996). Measuring customer service quality in sports and leisure centres. *Managing leisure*, 1(2), 77-89. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/136067196376456>
- Jasinskas, E., Reklaitiene, D., & Svagzdiene, B. (2013). Evaluation of service quality in fitness centres. *Transformations in Business & Economics*, 12 (1), 108-124.
- Kim, D., & Kim, S. Y. (1995). QUESC: An instrument for assessing the service quality of sport centers in Korea. *Journal of sport management*, 9(2), 208-220. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsm.9.2.208>.

- Ko, Y. J., & Pastore, D. L. (2005). A Hierarchical Model of Service Quality for the Recreational Sport Industry. *Sport Marketing Quarterly*, 14 (2), 84-97.
- Kwek, C. L., Lau, T. C., & Tan, H. P. (2010). Education quality process model and its influence on students' perceived service quality. *International Journal of Business and Management*, 5(8), 154.
- Lam, E. T., Zhang, J. J., & Jensen, B. E. (2005). Service Quality Assessment Scale (SQAS): An instrument for evaluating service quality of health-fitness clubs. *Measurement in physical education and exercise science*, 9 (2), 79-111.
- MacKay, K. J., & Crompton, J. L. (1990). Measuring the quality of recreation services. *Journal of Park and Recreation Administration*, 8(3), 47-56.
- McDonald MA, Sutton WA, Milne GR, 1995. TEAMQUAL: Measuring service quality in professional sports. *Sport Marketing Quarterly*, 4 (2), 9 - 15.
- McDonald, M., Sutton, W. and Milne G. (1995) Measuring service quality in professional team sports, *Sport Marketing Quarterly*, 4 (2), 9 –15.
- Papadimitriou, D. A., & Karteroliotis, K. (2000). The service quality expectations in private sport and fitness centers: A reexamination of the factor structure. *Sport Marketing Quarterly*, 9 (3), 157-164.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1985). A conceptual model of service quality and its implications for future research. *Journal of marketing*, 49(4), 41-50.
- Rieger, T. (2012). Differenzierung durch Qualität – Ansätze zur Entwicklung eines ganzheitlichen Qualitätskonzepts für gesundheitsorientierte Fitnessstudios. In *Sciamus - Sport und Management*, 3/2012, 71-82.
- Schmenner, R. W. (1986). How can service businesses survive and prosper. *Sloan management review*, 27 (3), 21-32.
- Sevilmiş, A., & Şirin, E. F. (2019). *Fitness Merkezleri Standart ve Kalite Belgelendirme Sürecinde Almanya Modeli*



ve Türkiye'de Uyarlanabilirlik Çalışması. Ankara: Akademisyen.

- Theodorakis, N., & Kambitsis, C. (1998). The effect of service quality on sport consumers' behavioral intentions. In *Proceedings of the 6th Congress of the European Association for Sport Management* 19-36.
- Tsitskari, E., Tsiotras, D., & Tsiotras, G. (2006). Measuring service quality in sport services. *Total Quality Management & Business Excellence*, 17 (5), 623-631.
- Uçan Y, 2007. Spor - fitness merkezlerinin algılanan hizmet kalitesi ölçeğinin geliştirilmesi Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Doktora tezi, Bolu.
- Vlachopoulos, S. P., & Karageorghis, C. I. (2005). Interaction of external, introjected, and identified regulation with intrinsic motivation in exercise: relationships with exercise enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10 (2), 113-132.
- Wakefield, K. L., Blodgett, J. G., & Sloan, H. J. (1996). Measurement and management of the sportscape. *Journal of sport management*, 10 (1), 15-31.
- Yıldız, S. M. (2009). Katılıma Dayalı Spor Hizmetlerinde Hizmet Kalitesi Modelleri. *Ege Academic Review*, 9 (4), 1213-1224.
- Yıldız, S. M. (2011). An importance-performance analysis of fitness center service quality: Empirical results from fitness centers in Turkey. 5(16), 7031-7041
- Yu, H. S., Zhang, J. J., Kim, D. H., Chen, K. K., Henderson, C., Min, S. D., & Huang, H. (2014). Service quality, perceived value, customer satisfaction, and behavioral intention among fitness center members aged 60 years and over. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(5), 757-767.





## Bölüm 2

### **FERMANLA GELEN YENİLEŞME: TANZİMAT DÖNEMİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR UYGULAMALARI**

*Mehmet YILDIZ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Öğretim Görevlisi Dr. Mehmet YILDIZ, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mehmetyildiz@gazi.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9784-6050>



## GİRİŞ

Osmanlı Devleti'nin duraklama ve gerileme sürecine girmesi ve batılı devletlerinde bilim ve teknolojide ilerlemeleri, 18 yüzyıldan itibaren Osmanlı'nın batılı devletlerinin üstünlüğünü kabul etmelerine neden olmuştur. Bu dönemde batılılaşma çabalarının ilk somut örnekleri olarak Karlofça (1699) ve Pasarofça (1718) Antlaşmaları ile Osmanlı'nın yönünün batıya çevrilmesini gösterebiliriz. Bu dönemde batının üstünlüğünün kabulü ile birlikte devletin farklı kurumlarında batı tarzı örgütlenme amacıyla çalışmalar başlatılmıştır. Özellikle bu dönemde niteliğini kaybeden eğitim kurumları üzerinde yapılacak reform çalışmaları ile devletin gerileme sürecinin durdurulması planlanmıştır. Tanzimata kadar geçen sürede medreseler devletin eğitim sisteminin temelini oluştururken, Tanzimat ile birlikte medreselerde uygulanan ders program ve içeriklerinden vazgeçilerek bu alanda yenileşme çabası içerisine girilmiştir. Buna benzer yenileşme hareketleri diğer alanlarda da uygulanmaya başlanarak topyekün bir kalkınma hareketi ve sinerjisi oluşturulmak istenmiştir (Güray ve Duran, 2020).

Bu dönem yaşanan olaylar yöneticilerin o döneme kadar izledikleri politikardan vazgeçerek, batıda ortaya çıkan gelişmişliğe doğru yön değiştirmelerine neden olmuştur. Bu yön değiştirme devletin içinde bulunduğu zor durumdan kurtulmanın bir yolu olarak görülmüştür. Bu kapsamda yapılan yenileşme hareketleri de Batılılaşma Hareketleri olarak tanımlanmıştır (Çelik ve Bulgu, 2010).

Osmanlı Devleti'nde başlayan bu batılılaşma isteğinin halktan gelen bir talep olmadığı görülmüştür. Bu hareket tamamen devleti içinden bulunduğu durumdan kurtarmak ve devleti eski gücüne kavuşturmak amacıyla yapılan uygulamalar olarak ifade edilmiştir. Osmanlıda özellikle askeri alanda batılı tarzda bir reform çalışması yapıldığı, diğer alanlarda askeri alanda yapılan çabanın görülmediği

söylenebilir (Belge,1983). Yine de bu dönemde askeri alan dışında edebiyat, siyaset, sosyal yaşantı, eğitim, devlet hukuku ve devlet kuruluşlarında olduğu gibi “spor ve spor eğitimi” alanında da ilk kez Batıdakine benzer reformlar gerçekleştirildiği görülmektedir (Çelik ve Bulgu, 2010).

### **Tanzimat’ı Hazırlayan Sebepler**

Osmanlı Devleti’ni içinde bulunduğu bu sıkıntılı dönemde reform yapmaya yönelten temel faktörün devletin zayıflaması ve birçok alanda yetersi hale gelmesi olurken, tam tersine batılı devletlerinde hemen her alanda yaşadığı gelişmişlik olmuştur. 19. yy. ile birlikte batılı devletler sanayi, siyaset ve yönetim kurumlarında yapısal gelişmeler yaşarken, sanayileşme ile birlikte artan dış pazar ihtiyacında potansiyel olarak Osmanlı Devleti’ni görmüşlerdir. Batılı devletlerin Osmanlıya olan yönelimleri sonucu yapılan bazı ticari anlaşmalarda Osmanlı Devleti onlar için açık bir Pazar haline gelirken, bu gelişmeler Osmanlı içerisinde ki ticari yapıya büyük hasar vermiştir. Osmanlı Devleti’nin batılı devletlere verdikleri bu imtiyazlar sadece ticari boyutta kalmamış, açık Pazar haline dönüşen Osmanlı devletine siyasi olarak ta müdahale etkilerde Osmanlının işleyen sisteminin bozulmasına etki eden nedenlerden bazılarını oluşturmuştur. Ayrıca bu dönemde Osmanlı Devleti sınırları içerisinde artan yabancı kurum ve kuruluşların yürüttüğü yıkıcı propaganda da Osmanlının toplumsal ve kültürel yapısına zarar vermiştir. Yaşanan bütün bu olumsuzluklar Osmanlı Devleti’ni yöneten siyasetçiler tarafından bir beka sorunu olarak görülmeye başlandıktan sonra, öncelikle batının üstünlüğünü kabul ederek batının gelişmişliğini ülkeye getirebilmek için bazı politika ve stratejiler geliştirmek için çalışmaya başlamışlardır. Bu bakımdan Mustafa Reşit Paşa, Âli Paşa ve Fuat Paşa

gibi isimler bu çabalar içinde ön safta yer almışlardır (Eryılmaz, 2018).

Bu yenileşme hareketlerinin zeminin hazırlandığı en önemli unsurların II. Mahmut döneminde yapılan yenileşme hareketlerinin olduğu söylemek mümkündür. II. Mahmut döneminde özellikle yönetsel olarak yapılan yeniliklerle yönetimde birlik sağlanarak yönetimde merkezîyetçi yapı güçlendirilmeye çalışılmıştır. Askeri alanda yapılan düzenlemelerin yanı sıra batılı anlamda bakanlık sisteminin kurulmaya çalışılması olmuştur. Özellikle batılı dilleri öğrenmek üzere kurslar düzenlenirken buralardan mezun olanlar hem memur olarak devlet kademelerinde görev almışlar hem de Tanzimat sürecinde ön planda yer almışlardır (Eryılmaz, 2018).

### **Tanzimat Fermanı**

Osmanlı Devletinin kendine özgü olan ve Kanuni'nin son yıllarına kadar iyi işleyen toplumsal ve ekonomik düzenin bir takım iç ve dış sebeplerden dolayı bozulmaya ve çürümeye başlamasının, 18. yüzyıldan itibaren Batılılaşma çabalarının artmasına yol açtığı ileri sürülmektedir. Bu dönemde, batılılaşma, devletin çöküşüne engel olmak için ortaya atılan bir çözüm önerisi olarak kabul edildiği görülmektedir. Modernleşme anlayışını belirten "Batılılaşma" kavramı, Batı'nın kendine özgü kurumlarının ve yaşam biçiminin benimsenmesi anlamında da kullanılmaktadır. Osmanlıda Batılılaşma anlamında gerçekleştirilen reformları incelediğimizde bunların çoğunun askeri alanda gerçekleştiği görülmektedir. Osmanlı Devletinin gerileme döneminde yaşanan askeri ve siyasi mağlubiyetler ve iktisadi krizler son dönemlere kadar, Osmanlı reformcularının sadece askeri reformlarla ilgilenmelerine sebep olmuş bu durum onların toplumun diğer alanları ile ilgilenmelerine engel olmuştur (Çelik ve Bulgu, 2010).

19. yy. Osmanlı Devleti değişimin kaçınılmaz bir durum olduğunu kavramış ve ötelemek yerine bir an önce özellikle askeri alan olmak üzere birçok alanda reformlar yapmaya başlamıştır. Bu anlamda yönelim ise Avrupa olmuştur (Soyer, 2004). Abdülmecit tahta çıkınca Mehmet Reşit Paşa'nın öncülüğünde 1839 yılında Tanzimat Fermanı isminde bir ferman yayınlanmıştır. Bu ferman Osmanlı Devleti içerisinde bazı siyasal ve sosyal düzenlemeleri içermiştir (Akyüz, 1994). Tanzimat Fermanı Türk siyasal, sosyal ve kültürel hayatında son derece önemli bir dönem olarak yer alırken, Osmanlının devlet teşkilatında sistemsel, yapısal ve hukuki manada değişimin yaşandığı bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Özellikle kötü gidişatın önlenmesi ve yeniden toparlanma için tanzimata kadar özellikle askeri alanda yapılan yenileşme çabalarına tanzimatla birlikte diğer alanlardaki düzenlemelerde eklenmiştir (Soyer, 2004).

Tanzimat Fermanı ile gelen yenileşme çalışmaları iki boyutta değerlendirilebilir. Bu çalışmalardan bir bölümü devletin kendi iç yapısına yönelik reformlar olurken, ikinci boyutu batıya yönelik uyum çalışmaları olarak değerlendirilebilir. Genel manada değerlendirildiğinde ise öncelikle askeri alanda yapılan düzenlemeler zaman içerisinde sosyal, idari, ekonomik ve kültürel alana yönelmiştir. Bu kapsamda eğitimde, edebiyatta, sporda ve diğer alanlarda reform çalışmalarını görmek mümkündür (Zelyurt, 2013).

### **Tanzimat Öncesi Dönemde Eğitimin Durumu**

Tanzimat dönemi Osmanlı Devleti açısından bakıldığında eğitim alanında yenileşme hareketlerinin en yoğun şekilde yaşandığı dönem olarak dikkatleri çekmektedir. Özellikle 1845 yılından itibaren bu alanda reform hareketlerine hız verilmiş ancak yapılan bu yenileşme hareketleri bazı problemleri de beraberinde



getirmiştir. 17. Yüzyıldan sonra eğitim alanı bir kamu alanı olarak görülmeye başlanmış ve yapılan reformlarda bu kapsamda ele alınmıştır. Bu dönemde yapılan yeniliklerin en çarpıcılarından bazıları III. Selim döneminde yapılan yenilikler olmuştur. Bu dönemde farklı eğitim kurumlarının oluşturulması ve okutulan derslerin içerikleri ve okutulma şekilleriyle alakalı farklı girişimleri görmek mümkündür. Bu çabaların temelinde yine de dinin ve ahlak unsurlarının yoğun olduğunu görmekteyiz. Özellikle askeri ve bürokrasiye nitelikli eleman yetiştirmek üzere Enderun Mektebi ve Saray okullarının varlığı mevcuttur. Bu okullar gayrimüslüm çocuklarından yetenekli çocukları almak üzere nitelikli ve güvenilir devlet adamları ve askerler yetiştirmek üzere organize edilmiş kurumlardır. Bu okulların dışında ilim adamları yetiştirilmek üzere medreselerinde faaliyet yürüttüğü bilinmektedir (Güray ve Duran, 2020).

### **Tanzimat Döneminde Eğitimin Genel Durumu ve Yapılan Değişiklikler**

Tanzimat Fermanının ilan edilmesi ile Osmanlı Devleti'nin merkezi yapısında düşünsel anlamda çok büyük yenilikler meydana gelmiştir. Fermanın hazırlanmasında batılı fikir ve düşüncelerin yanı sıra batılı yönetim anlayışıyla birlikte yeni yasal düzenlemeler ve temel hak ve özgürlüklerde Osmanlıya gelmiştir (Başkan ve Çay, 2019).

Padişah Abdülmecit, eğitimin ülkenin bütün vatandaşları için gerekli olduğu ve bunun sağlanabilmesi içinde ilkokuldan yükseköğretime kadar bütün öğretim kademelerinde köklü değişimlerin yapılması için bir kurumun kurulması gerektiğini ifade etmiştir. Tanzimat döneminde eğitim ile alakalı reformlar çerçevesinde birçok yeni okul açılmıştır. Bu okullar arasında öğretmen yetiştiren okullar, azınlık ve yabancı okullar ve özellikle kızlar için açılan orta dereceli okullar örnek verebilir.

Genel manada Osmanlı Devlet yapısına bakıldığında yabancılar tarafından açılan okulların Fransa'ya tanınan kapütülasyonlar sonrası başladığı bilinmektedir. Osmanlı Devleti'nde yabancıların okul açabilmeleri Ferman ile mümkün olabileceken, Tanzimat ve Islahat Fermanları'nda doğrudan yabancıların okul açmalarıyla ilgili bir hüküm yer almamıştır. Ancak Tanzimat Fermanı ile gelen yenileşme hareketleri ve kanunlarda yer alan açıklar nedeniyle yabancıların bu konularda rahat hareket etmelerini sağlamıştır (Soydan ve Tünel 2013).

Yabancı ve azınlık okullara verilen imtiyazlar konusunda bu dönemde yine de ihtiyatlı davranılmıştır. Bu okulların açılması ve öğrenim vermelerine birden bire izin verilmemiş, zamanla sahip oldukları haklar genişletilmiştir. Yabancılar verilen bu hak ve özgürlükler zamanla kontrol edilemez hale gelirken, cemaat ve elçilik okulları gibi birçok farklı forma dönüşmüşlerdir (Güzey 2017). Bu dönemde gayrimüslümlerin eğitim ile ilgili haklarından bahsedilmesi gereken bir diğer belge de Islahat Fermanı olmuştur. Bu fermanla yabancılar dini, sosyal ve eğitim ile ilgili kurumların inşası ve yönetiminde kısmi özerklikler sağlamıştır. Özellikle dini okulların açılması, programların oluşturulması ve öğretim kadrolarının oluşturulması gibi konularda belli kuralların getirildiği de görülmektedir (Zengin 2018).

Bu dönemde yapılan yenileşme hareketlerinden bir tanesi de askeri okullara öğrenci yetiştiren idadilerin ve sultanilerin açılması olmuştur. Bu sultanilerden en önemlisi Galatasaray Lisesi olarakta bilinen Mektebi Sultanî'dir (Bilge, 1988; Akyüz, 1994). Bu doğrultuda eğitim kurumlarının idaresi ve yönetimi amacıyla "Meclis-i Maarif-i Umumiye" (1846) teşkilatı kurulmuştur (Ürekli, 2002; Karakaya, 2017). Bu dönemde eğitim alanında yaşanan önemli gelişmelerden bir tanesi de 1869 yılında yayımlanan Osmanlı Devleti'nde eğitim sistemini düzenlemek üzere hazırlanan "Maarif-i Umumiye

Nizamnamesi”dir. Bu nizamname Osmanlı içerisinde ki bütün eğitim kademelerde okutulacak dersleri ve saatleri düzenlemiştir. Bu nizamnamede zaman içerisinde birçok değişiklik olurken, bu değişikliklerden bir tanesi de erkek rüştiyelerde cimnastik dersinin konması olmuştur (Bilge, 1988).

Bu dönemde eğitimde yapılan köklü değişiklikleri şöyle sıralayabiliriz (Sakaoğlu, 2003);

- Kara Harp Okulu, Deniz Harp Okulu ve Tıp Fakültesi'nin dışındaki bütün okullar, Milli Eğitim Bakanlığına bağlanmıştır.

- Tanzimat döneminde ilköğretim zorunlu ve yaygın hale dönüştürülmüştür.

- Öğretim programlarında, ders içerikleri ve derslerde değişiklikler yapılmıştır.

- Dernekler ve vakıflar aracılığıyla okullaşma süreci yaygınlaştırılmaya çalışılmıştır.

- Bu döneme kadar uygulanan dini öğretimin yanında bir nebze de olsa laik eğitim ve yabancı dil eğitimine önem verilmiştir.

- Özellikle kızlara özel ortaokullar açılmıştır.

- Mesleki ve teknik eğitim veren okulların açılmasına önem verilmiştir.

- Türkçe eğitimin temel alınması yönünde çalışmalar yapılmıştır.

- Her basamaktaki okuldan bir üst basamağa sınavla girilecektir.

- Her mahalle ve köyde en az bir sıbyan mektebi bulunacak, Müslüman-Hristiyan karışık yerlerde her toplum için ayrı bir mektep bulunacaktır.

- Kızların 6-10, erkeklerin 7-11 yaşları arasında mektebe devamları zorunludur.

Tanzimatla birlikte yapılan bu yenileşme çalışmaları sonucunda bir dönem medreselerin etkisi altında kalan eğitimin form değiştirdiğini görmek mümkündür. Yapılan çalışmalar ile eğitim alanında önemli değişimler meydana gelirken, bu değişimlerin devamı için de çalışmalar yapılmıştır. Ayrıca geleneksel eğitim kurumlarından modern okullara dönüşen eğitim yapılanması düşünce sistemlerinin değişmesine de olanak vermiştir (Çiydem,2017,205).

### **Tanzimat Döneminde Beden Eğitimi ve Spor**

Bu dönemde yapılan yenileşme hareketleri Osmanlı Devleti'nin içinde bulunduğu zor durumdan kurtulmak ve toparlanma sonrası eski gücüne kavuşmak amacıyla yapılmıştır. Bu dönem yapılan yenileşme hareketlerinden beden eğitimi ve spor ise yeni bir form kazanmıştır. Bu dönemde spor ve spor eğitimi ilk kez batıda var olan bir yapıya dönüştürülmeye çalışılmıştır. Tanzimatın doğası gereği beden eğitimi ve spor faaliyetleri de ilk kez askeri okullarda bir değişime uğramıştır. Tanzimat döneminde ilk kez Mekteb-i Harbiye'de uygulanmaya devam eden cimnastik çalışmaları Riyazat-ı Bedeniye adıyla ders programına eklenmiştir (Bayazit ve Boz, 2017). Böylece Avrupa'da modern anlamda uygulanan beden eğitimi Osmanlı Devleti'nde ilk kez askeri okulların programına girmiştir. Mekteb-i Harbiye'de spor derslerine oldukça fazla önem verilmiş, öğrenciler her gün dersler bitikten sonra da öğretmenlerin nezaretinde spor yaparak bir subayın sahip olması gereken fiziki yeterliliği kazanmaya yönelik çalışmışlardır. Mekteb-i Harbiye'den sonra ise zamanla cimnastik dersi bütün rüştiyelerde zorunlu ders olarak programa eklenmiştir (Yarar, 2014). Ayrıca yine bu dönemde açılan Robert Koleji ve Mekteb-i Sultani (Galatasaray Lisesi) batılı tarzda eğitim veren kurumlar

olarak dikkat çekmişlerdir (Atabeyoğlu, 1985). Özellikle Galatasaray Lisesi bu alanda öncü eğitim kurumlarından olmuşlardır. Fransadan gelen cimnastik öğretmeni Mösyö Curel ülkesinden gelirken getirdiği cimnastik aletleriyle eğitim vererek modern beden eğitiminin ülkede yerleşmesinde önemli katkıları olmuştur. Galatasaray Lisesi sunulan gösteriler zamanla ülke çapında büyük etki bırakmış ve bütün öğretim kademelerine cimnastik dersinin girmesine katkı sağlamıştır (Kahraman,1995).

Bu dönemde beden eğitimi ve spor anlamında iz bırakan önemli Türk isimlerde yetişmiştir. Milli Olimpiyat Komitesini kuran ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinde ülkemizi ilk kez temsil eden Selim Sırrı Tarcan ile sayısız öğrenciye cimnastik eğitimi veren Faik Üstünidman bu isimlerden bir kaçı olarak gösterebiliriz. Yine bu dönemde Sultan Abdülaziz'in yurt dışına yaptığı gezilerden ülkeye getirdiği yabancı cimnastik kitaplarını da çevirterek bu modernleşme hareketine katkı sağlamıştır. Bütün bu çalışmalar neticesinde özellikle cimnastik yurdun her yerinde okul ders programlarına girmiştir (Kahraman, 1995).

Bu dönemde cimnastiğin okulların dışında da her yerde yapılabilmesi ve yaygınlaşabilmesi için cimnastikhaneler açılmıştır. Bu cimnastikhanelerden birisi Galatasaray Mektebi-i Sultanîsi beden eğitimi öğretmeni olan Stangali tarafından açılmıştır. Açılan bu özel cimnastikhaneler bu sporun okullar dışında da yapılmasına ve yayılmasına büyük katkı sağlamıştır (Mengüten ve Çelebi). Açılan bu özel cimnastikhanelerden yetişenlerinden Jorj ve Nicola Elibardi kardeşler 1906 Atina Ara Olimpiyatlarında jimnastik yarışmalarına katılırken, Jorj (Yorgo) “10 m ipe tırmanma” da birincilik kazanmıştır (Keten, 1974; Kahraman, 1995).

Tanzimat döneminde spor teşkilatlanması geleneksel yapıdan kurtularak yapısını kulüpleşmeye dönüştürmüştür.

Bu dönemde geleneksel spor branşlarının yanı sıra modern sporların uygulanmaya başlandığını da söylemek mümkündür. Oluşturulan bu sistemin yaygınlaştırılması sürecinde de eğitim kurumları bir araç olarak görülmüştür. Bu dönemde beden eğitimi ve spor olgusu batılı tarzda var olan özellikleriyle okul ders programlarına girmiştir (Kıyıcı, Konca ve Burmaoğlu, 2010). Cimnastiğin modern anlamda spor eğitimi aracı olarak görülmesi, askeri disiplinin bir yolu olarak görülmesi ve benimsenmesi batılı anlamda uygulanan diğer spor branşlarının ülkede uygulanmasında bir engel teşkil ettiğini ifade edebiliriz (Fişek, 2003).

### **Öğretmen Yetiştirme Politikası ve Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirilmesi**

Türkiye Cumhuriyeti'nde günümüz öğretmen yetiştirme sisteminin temelleri Tanzimat Dönemi'nde atılmıştır. Bu dönemde kurulan ve iyi yetişmiş öğretmen yetiştirilmesine kaynak sağlayan “Darül Muallimin” okulları 16 Mart 1848 yılında açılmıştır. Bu okullar hem Türk eğitim tarihi açısından hem de askeri okullar dışında sivil okulların açılması sürecine katkı sağlaması açısından son derece önemli adımlar olmuştur. Bu amaçla hazırlanan nizamname ile birlikte nitelikli öğretmen yetiştirmek amacıyla bazı kararlar alınmıştır. Bu kararlar arasında;

- Nitelikli öğretmen yetiştirmek amacıyla okula az sayıda öğrenci alınması,
- Okula alınacak öğrencilere sınav uygulanması,
- Okulun öğrenim süresinin üç yıl olarak uygulanması,
- Okula alınacak öğrencilere burs verilmesi,
- Yapılacak sınavların büyük bir ciddiyetle yapılması,

- Başarısız olan öğrencilerin okulla ilişkilerinin kesilmesi,
- Çalışkan öğrencilere oklu üç yıldan önce bitirebilmeleri için sınav hakkı verilmesi,
- Mezunların atamalarında mezuniyet notunun esas alınması,
- Mezunların göreve atamalarının yapılmasına kadar Darül Mualliminde tutulması,
- Boşalan bir kadroya gitmeyi kabul etmeyenlerin diplomalarının ellerinden alınması ve bir daha öğretmen olarak görevlendirilmemeleri.

gibi kararlar alınmıştır (Akyüz, 1994).

Tanzimat döneminde Darül Muallimin dışında da öğretmen ihtiyacının karşılandığı kaynaklar mevcut olmuştur. Başvurulan bu kaynaklar temelde bütün alanlarda başvurulan bir yöntem olarak dikkat çekmektedir. Bu yollardan birincisi yurt dışından öğretmen getirme olurken, ikinci yöntem olarakta yurt dışından gelen öğretmenlerin yetiştirdiği Türk öğrencilerin kullanılması olmuştur (Soyer, 2004).

### **Tanzimat Döneminde Batılı Anlamda İlk Spor Örgütlenmeleri ve Kulüpleri**

Tanzimat Fermanı ile birlikte ülkede var olan modernleşme hareketlerinin eğitim sürecinde okullara yansması sonrası spor örgütlenmesi sürecinde de farklı yapılanmaların olduğunu görüyoruz. Bu yapılanmaların en önemlilerinden bir tanesi ve Cumhuriyetin ilanına kadar varlığını sürdürmüş olan Spor Tekkeleri olmuştur. Bu sistem ile sporcuların desteklenmesi sağlanırken, Spor Tekkelerinin varlığını sürdürmesi için farklı kaynaklar kullanılmıştır. Sporu ve sporcuyu koruyan bu yapı Anadolu'da da oluşturulurken Osmanlı Devleti'nin

zayıflaması ile birlikte işlevini göremez hale gelmiştir (Fişek, 2003; Kahraman, 1989; Doğan, 2002).

Sporda kulüpleşme Osmanlı Devleti açısından bakıldığında batılı ülkelere kıyasla oldukça geç başlamıştır. Osmanlıda geleneksel spor yapısından geçilerek batılı anlamda spor kulübü oluşumuna 1872 yılında su sporları branşında yöneticilerinin gayrimüslimlerden oluştuğu "The Imperid Yatching and Boating Club" olmuştur. Tanzimat ile birlikte özellikle batılılaşma akımıyla birlikte futbol ülke genelinde oynanmaya başlamıştır. Özellikle İstanbul ve İzmir'de kurulan futbol kulüpleri yabancılar aracılığıyla oluşturulmuştur. Bu dönemde futbol sadece yabancı uyruklular arasında oynanırken, Türklerin bu dönemde futbol oynamalarına izin verilmemiştir. Ancak ilerleyen dönemde birkaç Saray Nazırı Osman Paşa'nın çocuklarının öncülüğünde kurulan "Beşiktaş Basiret Osmanlı Jimnastik Kulübü" (Beşiktaş) özellikle bu dönemin sıkı yönetimi altında kurulan ilk Türk spor kulübü olarak bilinmektedir (Soyer, 2004; Kahraman, 1995; Atabeyoğlu, 1985).

Beşiktaş spor kulübünün açılmasından sonra 1905'te Mekteb-i Sultani öğrencilerinin teşebbüsleriyle Galatasaray spor kulübü ve iki yıl sonra da Fenerbahçe spor kulübü kurulmuştur. İstanbulda yaşanan bu gelişmeler sonrasında İzmir'de de İngiliz gençler tarafından Bornova'da futbol ve rugby kulübü kurulurken bütün bu gelişmeler Tanzimat dönemi spor teşkilatlanmasının başlangıcını oluşturmuştur (Atabeyoğlu, 1985; Irak, 2010).

## SONUÇ

Osmanlı Devleti'nin son dönemlerinde hemen hemen bütün alanlarda zayıflaması ve bu durumdan kurtulmak için yönünü Batıya çevirmesi, Osmanlı'nın bu ülkelerden etkilenmesine neden olmuştur. Bu dönemde Osmanlı'yı



etkileyen ülkelerin başında da Fransa gelmiştir. Bu etkilenme özellikle askeri alanda olmakla birlikte eğitim anlamında da beden eğitimi ve spor üzerinde etkisini göstermiştir. Yaşanan bu reformlar sonucunda batılı tarzda beden eğitimi ve spor uygulamaları Osmanlı eğitim sistemine girmiştir. Bu dönemde cimnastik dersi beden eğitimi ve sporun temsili niteliğinde görünürken, zamanla neredeyse eğitimin bütün kademelerine askeri ve sivil okullara ders olarak girmiştir (Tekeli, 1985; Fişek, 2003).

Bu dönemde yapılan bütün bu reformlar ülkenin içinde bulunduğu dar boğazdan çıkmak için bir çaba olarak görülürken, özellikle eğitim alanında yapılan bu reformlar zaman zaman da eleştirilere maruz kalmıştır. Bu eleştiriler açılan okulların yoğunlukla askeri alanda olması, sivil anlamda yapılan düzenlemelerin yetersiz kaldığı yönünde odaklanmıştır. Bu eleştiriler beden eğitimi ve spor alanında yapılan düzenlemelerde de kendini göstermiştir. Bu alanda yapılan yeniliklerin nitelikli devlet adamı ve asker yetiştiren okullarda uygulandığı ve sporun halk arasında yaygınlaştırılmadığı en büyük eleştiriler arasında yer almıştır (Çelik ve Bulgu, 2010).

Tanzimat ile birlikte medreselerin yapı ve muhtevası değişmiş, bağlı oldukları vakıf mekanizmasının bozulmalara uğraması sebebiyle bu vakıflara bağlı olan eğitim kurumlarının hem yönetsel hem de içerik açısından iyileştirilmesi kaçınılmaz bir hal almıştır. Tanzimat döneminde eğitim alanında teşkilatlanmalar başlamış, yeni okullarla birlikte merkezi eğitim teşkilatının da temelleri atılmıştır. Bununla birlikte yenilikler yapılırken belli bir sıra izlenmemiş, dış tepkiler düşünülerek, önce orta öğretimden işe başlanmıştır. İhtiyacın acil oluşu da bunda etkili olmuştur. Tanzimat döneminde, meslek ve teknik öğretim ve eğitim alanında birçok girişimler yapılmıştır. Bu meslek ve teknik alanında açılan okullarda iş ile ilgili teknik bilgiler verilmiştir.

Bu kurumlar nitelikli memur yetiştirmek için önemli bir yer almıştır. Kız ve erkek teknik öğretim ve eğitim konusunda yenilikler yapılmıştır. Birçok Osmanlı, azınlık ve yabancılar okullar açmışlardır (Güray ve Duran, 2020).

Bu dönem aydınları, özellikle eğitim alanında yapılan reformların başarıya ulaşmasında uygulanabilirlik ilkesinin önemli rol oynayacağını ileri sürmüşlerdir. Ancak Tanzimat döneminin ileri gelen isimleri bu süreçte eğitimde birliğin sağlanamadığı yönünde görüş birliğinde olduklarını söylemekte mümkündür (Kılıçbay, 1985). Bu dönemin analizi yapıldığında özellikle okullarda verilen spor eğitiminde bazı problemlerin varlığı görülmektedir. Avrupai tarzda ülkeye giren beden eğitimi spora verilen önem maalesef ülkede uygulanan geleneksel sporların gelişimi yönünde gösterilmemiştir. Bu dönemin en büyük sorunlarından bir tanesi de II. Abdülhamit döneminde uygulanan yasaklı uygulamalar olmuştur. Azınlıklar ve yabancı uyruklular futbol, tenis, kürek, yelken ve basketbol gibi branşlarda faaliyetler yapabiliyorken, Türk gençlerin bu tür spor faaliyetleri yapmasına izin verilmemiştir. Bu nedenle spor ile alakalı kurulan ilk kulüp, dernek ve cemiyetler genellikle yabancılar tarafından kurulmuştur. Sonraki süreçte Türk gençlerinin gayreti ve sarayın ikna edilmesi suretiyle Türk kulüpleri de kurulmaya başlanmıştır (Çelik ve Bulgu, 2010).

Bu dönem gerçekleşen spor yapılanmasında batı kökenli futbol branşı ile yine modern bedeen eğitimi uygulamalarından olan cimmastiğin bir rekabeti olarak görebiliriz. Cimmastiğin bütün okullarda uygulanamaması ve özellikle spor yapması engellenen Türk gençlerinin futbol branşına ilgisini artıran bir unsur olarak değerlendirilmiştir. Hatta işgal döneminde İstanbul'da yaşayan Türk gençler ile işgali devletlerin askerleri arasında düzenlenen futbol müsabakaları milli diremiş simgesi haline dönüşmüştür (Fişek, 2003).

Bu dönem ortaya çıkan gelişmeler her alanda olduğu gibi kadınların yaşam alanlarını da etkilemiştir. Batılılaşma akımı ile gelen evrensel ilkeler neticesinde eşit hakların tanınmasına yönelik girişimler bu dönemde kadınların önemli kazanımlar elde etmesini sağlamıştır (Güven, 2001). Kadınların bu dönemde elde ettiği kazanımlar beden eğitimi ve spor alanında da kendisini göstermiştir. Bu kapsamda kadının spor örgütlenmesinde önemli rol aldığı görülse de bütünsel bir bakışla kadının bu dönemdeki durumu açısından kendilerini ifade edebilecek uygun bir ortama sahip olmadıklarını göstermektedir (Çelik ve Bulgu, 2010).

Elde edilen bulgular Tanzimat Dönemi'nde batılılaşma kapsamında önemli gelişmeler olduğunu gösterirken, halk arasında spor kültürünün oluşturulmasında ise istenen seviyede gelişim sağlanamadığı göstermektedir. Pek çok alanda geç kalınmış bir dönemde sıkıntılardan kurtulma çabasıyla yapılan bu yenilikler tabiki olumlu sonuçlara dönüşmüştür ve Cumhuriyetin fikirselsel alt yapısını oluşturmuştur. Beden eğitimi ve spor açısından bakıldığında ise cimmnastiğin okullara ders olarak girmesi ve diğer okullarda da yaygınlaşması, spor kulüplerinin kurulması ve spor karşılaşmalarının yapılması gibi etkinlikler bu dönemin kazanımları olarak dikkat çekmektedir.

## Kaynakça

- Akyüz, Y. (1994). *Türk Eğitim Tarihi*. Kültür Koleji Yayınları.
- Atabeyoğlu, C. (1985). *Tanzimat'tan Cumhuriyete Türkiye Ansiklopedisi*. İletişim Yayınları.
- Başkan, Ş. ve Çay, A. M. (2019). Tanzimat Dönemi Osmanlı Eğitim Sistemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12 (64).
- Bayazıt, A. ve Boz, E. (2017). Osmanlı Devleti ve Türkiye Cumhuriyeti Dönemi Yenileşme Hareketlerinin Türk Spor Kültürüne Etkileri “Tanzimattan Cumhuriyete Spor”. *International Journal of Cultural and Social Studies*, , 3 (SI): 211-228.
- Belge, M. (1983) *Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi, Kültür, 5. Cilt*. İletişim Yayınları.
- Bilge, N. (1988). *Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*. Kültür Bakanlığı Yayınları No:1095.
- Çelik, V. O ve Bulgu N. (2010). Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 138-147.
- Çiydem, E. (2017). Toplumsal Modernleşme Projesi Olarak Tanzimat Dönemi (Eğitim Islahatı Bağlamında: 1839-1876). (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Eryılmaz, B. (2018). *Türk Düşüncesinde Yerlilik ve Millilik Refleksi*. Türk Düşüncesinde Yerlilik ve Millilik Sempozyumu Bildiri Kitabı, Türkiye Yazarlar Birliği Derneği.
- Fişek, K. (2003). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi*. YGS Yayınları.
- Güray, Ş. ve Duran, A. (2020). Tanzimat Dönemi Eğitimin Durumu ve Dönemin Bir Değerlendirilmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 44, s. 507-522.

- Güven, İ. (2001). Tanzimattan Cumhuriyete Kadın Eğitimi Düşüncesinin Gelişimi (Osmanlı Düşünürlerinin Kadın Eğitimine Bakışları). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 34 (1-2), 61- 70.
- Güzey, A. R. (2017). Osmanlı Devleti'nde Yabancılar ve Okullaşma Çabaları. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, c. 6, s. 69-89.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devletinde Spor*. T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Karakaya, Z. N. (2017). Meşrutiyete Kadar Türk Eğitim Sistemi ve Türk Dili ve Edebiyatı Eğitimi. *Uluturkad*, 1, 31-60.
- Keten, M. (1974). Türkiye'de Spor. Ayyıldız Matbaası.
- Kılıçbay, M. A. (1985). *Tanzimattan Cumhuriyete Türkiye Ansiklopedisi, (Osmanlıda Batılılaşma, 1. Cilt)*. İletişim Yayınları.
- Kıyıcı, F., Konca, M. Y. ve Burmaoğlu, G. E. (2010) Türkiye'de Beden Eğitiminin Tarihi ve Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimi. *Beden Eğitimi ve spor Dergisi*,12(3), 24-30.
- Mengüten, S. ve Çelebi, E. (2005). Jimnastik, Morpa Spor Ansiklopedisi Cilt 2. Morpa Kültür Yayınları.
- Sakaoğlu, N. (2003). *Osmanlıdan Günümüze Eğitim Tarihi*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Soydan, T. ve Tüncel, M. (2013). Osmanlı'da İlk Yenileşme Döneminde Eğitimin Kurumsal ve Yönetsel Yapısının Oluşumu ve Gelişimi. *Milli Eğitim Dergisi*, s. 110- 125.
- Soyer, F. (2004). Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (1), 209-225.
- Tekeli, İ.(1985). *Eğitim, Tanzimat'tan Cumhuriyete Türkiye Ansiklopedisi, (Eğitim, 2. Cilt)*. İletişim Yayınları.

- Ürekli, F. (2002). Tanzimat Dönemi Osmanlı Eğitim Sistemi ve Kurumları. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, 382-406.
- Yarar, B. (2014) Osmanlıdan Cumhuriyet Geçiş Süreci ve Erken Cumhuriyet Dönemi Türkiye'sinde Modern Sporun Kuruluşu. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmalar Dergisi*, (21), 301-317.
- Zelyurt, M. K. (2013). Türk Modernleşmesinde Spor: Tanzimattan Erken Cumhuriyete. *Turkish Studies*, 8(12), 1461-1478.
- Zengin, Z. S. (2008). Tanzimat ve Sonrası Dönemde Osmanlı Toplumunda Gayrimüslimler ve Din Eğitimi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, s. 139-171.



## Bölüm 3

### **COVID-19 SÜRECİNDE SAĞLIK VE REKREASYONEL AKTİVİTE OLARAK RAKET SPORLARI**

*Murat TÜRK<sup>1</sup>*

*Ekrem KURKMAZLI<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü,

Ünv: Yüksek Lisans Öğrencisi<sup>1,2</sup>

e-mail: mrtrk13@gmail.com<sup>1</sup>, kurkmazli\_ekrem@hotmail.com<sup>2</sup>





## Giriş

Koronavirüs-19 hastalığı (COVID-19); Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve yeni bir tür olan virüs olan koronavirüsün neden olduğu bir solunum yolu enfeksiyonudur (Lai, Shih, Ko, Tang, & Hsueh, 2020). Hastalığın hâkimiyet altına alınmasında şu an için en önemli alınacak önlemler; enfekte olan insanların filyasyonunun yapılması ve yalıtımın sağlanması olarak bilinmektedir (Aktuğ, İri, & Aktuğ Demir, 2020). Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) COVID-19'u pandemi ilan etmiştir ve Türkiye'nin de dahil olduğu dünyanın birçok ülkesinde geçici süreli dışarı çıkma yasakları ve fiziksel mesafe kuralları uygulanmaktadır (World Health Organization, 2020). COVID-19 salgınına önlemek için alınan tedbirlerin bireyler üzerinde bazı etkilerinin olduğu bildirilmiştir (Hall, Laddu, Phillips, Lavie, & Arena, 2020). Kısıtlama yoluyla yapılan yalıtım usulü insanların fiziksel tutumlarını, fiziksel tavır neticesine bağlı olarak kardiorespiratuar hastalık tehlikesine tutulmayı, yaşam ve uyku niteliklerini negatif yönde etkilemektedir (Hall vd., 2020; Hammami, Harrabi, Mohr, & Krusturup, 2020; Lippi, Henry, & SanchisGomar, 2020; Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk, & Blair, 2019)

Sosyal izolasyon kurallarına uyma davranışı ile fiziksel aktivite seviyesinin düştüğü ve oturma süresinin uzadığı gösterilmiştir (Wernecka, Collingsb, Barbozad, Stubbse, & Silvac, 2019). COVID-19 kısıtlamaları süresince zihinsel ve fiziksel sağlığın korunması için aktif kalmak ve egzersiz rutinini korumak önemlidir ve DSÖ bu hususta çağrılarını düzenli olarak yinelemektedir (Lippi vd., 2020; World Health Organization, 2020). İnsanlarda hareketsizlik artarken özellikle televizyon izleme alışkanlığı da artmıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyleri maalesef bu durum olumsuz etkilemiştir. Adölesan çağında fiziksel etkinliği sınırlayan

en ciddi unsurlardan biri de televizyon izlerken sedanter yaşam biçimine sebep olan besin tüketimidir. Günlük televizyon izleme zamanı ile obezite arasında doğru orantı olduğu belirtilmektedir (Mendes, Mendes ve Karacabey, 2011). Günümüzde; halk sağlığı bakış açısıyla mevcut sağlığın korunması ve geliştirilmesi davranışları üstünde durulmaktadır (Temel vd.,2010) ve fiziksel aktivitenin düzenlenmesine öncelikli önem verilmektedir (Alpözgen & Özdiñler, 2016).

Düzenli egzersizin koroner arter hastalık riskini azalttığı, bozulmuş kan basıncının düzenlenmesine katkıda bulunduğu, psikolojik streslere karşı direnci arttırdığı, yaşlanmayı geciktirdiği ve yaşam süresini uzattığı kabul edilmektedir. Egzersiz diyabet, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanserler gibi ciddi sağlık problemlerinin önlenmesinde rol oynar (Karacabey, 2003).Yapılan araştırmalar, fiziksel etkinliğin, immun sistem hücrelerindeki artış ile immun sisteminin gelişebileceğini işaret etmektedir. Bu kapsamda, vücudu virüse karşı savunacak immun fonksiyonunun uygun fiziksel etkinlik yardımıyla yükseltilmesi önemlidir. Diğer taraftan, farklı yoğunluktaki fiziksel etkinliklerin immun sistemi üstünde değişik etkileri mevcuttur (Neiman ve Wentz, 2019, Bozoğlu, 2021).

## **1. Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite**

### **1.1. Rekreasyon**

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma manasına gelen *recretio* kelimesinden gelmektedir. (Karaküçük, 1999;56). Rekreasyon genel itibari ile boş zamanın çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesi olarak kabul edilmektedir. Rekreasyon, katılanın gönüllü olarak seçtiği ve boş zamanını değerlendirdiği etkinlikleri kapsar (Serarşlan ve Bakır, 1988;28). Rekreasyon, boş zaman bilgi birikimi anlamında, kişisel olarak kişiye kendini

yeniden yapılandırma imkânı sunan eğlence ve sosyal aktivite olarak düşünülebilir(Brey and Lehto, 2007;161). Rekreasyon faaliyetlerinde bulunan kişilerin davranış şekilleri incelendiğinde, kişilerin rahatlamış, motive olmuş, yenilenmiş olduğu ortaya çıkmaktadır (Yılmaz,2004;1). Endüstrileşme ve kentleşmenin ortaya çıkardığı yaşam biçimine devamlı uyum sağlamak mecburiyetinde olan kişilerin, harcadıkları enerjilerin doğurduğu gerilimlerin düzenli olarak ortadan kaldırılması psikolojik dengelerini koruması açısından önemlidir (Mansuroğlu, 2002;53).

Rekreasyonel etkinlikler; aktif ya da pasif bir şekilde, grup veya ferdi olarak spor, kültürel etkinlikler, tabiat ve insan tarihinin değerlendirilmesi, gezi eğlence, zevk veren olay ve fotoğrafı olmayan eğitime katılmayı kapsamaktadır. Yapılan rekreasyon tanımları ile bağlantılı olarak, rekreasyon aktivitelerinin katılanlara mutluluk, tatmin, yaratıcılık, ruhsal denge, karakter, rekabet etme gücü, ruhsal kapasite, özgürlük, fiziksel ve ruhsal kondisyon ve daha geniş dünya görüşü kazandırması gerekli olduğu ortaya çıkar (Hacıoğlu vd.2003; 30).

## 1.2. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, fiziksel hareketlilik sırasında vücut kasları tarafından harcanan enerji miktarının dinlenme durumuna göre artmasını ve daha fazla enerji harcanmasını sağlayan kısaca, enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketlerdir (ev işleri, alışveriş gibi günlük rutin aktiviteler) (Vural,2010).

21. yüzyılda yaşam koşulları insanların daha az hareket etmesine neden olmuştur. Çoğu birey çoğu zaman oturarak çalışmakta, günlük zamanlarının büyük bölümünü saatlerce televizyon seyrederek ve bilgisayar başında geçirmekte ve bu arada yiyecek bir şeyler atıştırmaktadır. Bireylerin harcadıklarından çok aldıkları

enerji, hareketsiz yaşam sonucu vücut yağ kitlesinde artışa ve şişmanlığa yol açmaktadır (Akyol vd, 2008).

Fiziksel aktivite, fiziksel sağlığı ve yaşam süresini uzatmanın beraberinde hastalıkları önlemede de önemlidir. Sağlık açısından yararlarına bakılan çalışmalarda; fiziksel aktivitenin, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, genel fiziksel kapasite üzerine ciddi olumlu etkileri olduğu, psikolojik yararlar (stres, depresyon, anksiyete problemlerinin azaltılması) ve pozitif sosyal etkiler sağlamış olduğu bildirilmiştir (Kodama vd., 2013). Bireylerin fiziksel olarak aktif kabul edilebilmesi için, Amerikan Diyetisyenler Birliği ile American College of Sports Medicine (ACSM) rehberine göre; fertlerin haftanın 7 günü ya da çoğu günü en az 30 dakika sürecek orta düzey şiddetinde fiziksel aktivite yapmaları gerekiyor (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal İnce, & Tokgözoğlu, 2006).

Fiziksel aktivite; ağır, yorucu maraton koşusu ya da rekabete dayalı sporların yapılması anlamına gelmemektedir. Parkta yürüyüş yapmak, asansör yerine merdivenleri kullanmak, bahçe v.b işler fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nun 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır ve bu sonuçlar Covid-19 süreci ile arttığı görülmektedir . Dünya genelindeki meme kanseri, kolon kanseri ve diyabet vakalarının yaklaşık olarak %10-16'sına ve kalp hastalıklarının %22'sine hareketsiz yaşam sebep olmaktadır. Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır. Bunlar;

- İşyeri
- Ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma, vb.)
- Ev içi işler
- Boş zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktiviteler)

## 2. Rekreasyon Aktiviteleri ve Sağlık

Günlük düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli ögedir. Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek, her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması, iş kapasitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları olumlu olarak etkilemektedir (Akyol vd.,2008).

İnsanları için egzersizin önemini anlamak ve uygulamak kolay olmamıştır. Endüstri devrimi sonrası üretimde makinaların, ulaşımda çeşitli araçların kullanılması ile 1925- 1960 seneleri arasında insanlar egzersize ilgi duymamışlardır. Hatta bu dönemde kullanılacak olan bir eşyanın eskimesi gibi organizmanın da çalışması ile, enerji harcaması ve oksijen tüketiminin çoğalması sonucu ömrünün kısılacağını ve buna bir destek de egzersizin, enfeksiyon, travma, sinirsel gerginlik gibi uzun dönemde organizmaya zararı olacağı bilinmektedir. Ancak bu güne kadar bu iki hipotezi haklı çıkaracak kanıtlar gösterilememiştir. Aksine organların kullanımı arttıkça fonksiyonel uyumlarının da arttığı, hareketsizliğin ise kardiyovasküler direnci azalttığı, atrofiye neden olduğu gösterilmiş, kullanmadığını kaybedersin deyiimi spor ortamı için de geçerli olmuştur. Bu amaçla ilk çalışmalar 1950'li senelerden sonra yapılmaya başlanmış ve otobüs şoförleri ile kondüktörler, sonra da posta dağıtıcıları ile posta memurları karşılaştırılmış ve bu kişilerde koroner arter hastalıklarına bağlı ölümlerin sıklığı incelenmiştir. Bu araştırmaların sonuçları ise daha önceki hipotezlerin tersine aktif yaşam biçimi olan, kondüktörler ve posta dağıtıcılarında ölümlerin daha az olduğunu göstermişlerdir (Akgün, 1980).

Sporun yarışma hedefinin dışında, sağlığı koruma düşüncesi de gelişmeye başlamış ve geniş insan kitleleri çeşitli sportif etkinliklere davet edilmiştir. Yaşam boyu spor, daha sağlıklı yaşam için spor, fitness, aerobik, jogging, danslar (zumba v.b) ve benzer sloganlarla spor yapan insanların sağlıklarının ve vücut kompozisyonlarının geliştiği rapor edilmiştir (Kalyon, 2000, Uzun ve Demir 2020, Bozoğlu, 2021).

### 3. Rekreasyon ve Spor

Spor, rekreasyonun en kapsamlı ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkiler. Spor, insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyonda sporun toplumda yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir(Daşoğlu,2011). “Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır (Bahadır, 2010). Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyonda sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlıklı yaşam için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir. Spor bir boş zaman uğraşısı olarak yani amatörce yapılan şekliyle Rekreatif faaliyet özelliği taşımaktadır(Bahadır,2010). Rekreatif amaçlı fiziksel etkinlikler, sorun çözme becerileri, yeni beceriler öğrenme, başarı ve başarısızlıklar adına yeni yollar bulmaları için harika bir olanak sağlamaktadır. Sorunlarıyla başa çıkma, risk alma ve daha çok özsaygı geliştirebilecekleri beceriler kazandırma gibi önemli fırsatlar sağlamaktadır(Yaman,2009).

Rekreasyonel bir aktivite olarak spor, endüstrileşme ile ortaya çıkan hayat ve iş türlerindeki değişimler sonucu

olarak, şehir ve endüstriyel ortamların artması, bir taraftan hayat standartlarının yükselmesi, öteki taraftan da zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkarmış olduğu negatif durumları gidermek için önemli görevler üstlenmiştir (Karaküçük, 2008). Spor kavramı ile “boş zaman” ve “serbest zaman” terimleri dolaylı veya doğrudan olarak ilişki içerisinde kullanılsada literatürde bir kavram kargaşasının ortaya çıkması ile birlikte bu iki kavram çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır (Gümüş vd. 2015 ). Serbest zaman, bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraştığı, özgürce istediği gibi kullanabildiği zaman olarak tanımlanabileceği gibi (Bakır, 1990, Stebbins, 2016), bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri ya da çalışma saatleri, uyuma ve yeme gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için yapmak zorunda oldukları işlerinden artan zaman olarak ta bilinmektedir (Torkildsen, 2005). Belirtilen bu zaman aralığında bireylerin katıldıkları faaliyetlerde, “bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmadan katıldıkları serbest zaman etkinlikleri” veya rekreatif programlar olarak belirtilmiştir (Ragheb ve Tate, 1993). İnsanlar sahip oldukları serbest zamanlar farklı nedenlerle ve amaçlarla değerlendirmek için açık yada kapalı mekanlarda, pasif veya aktif olarak, serbest zaman etkinliklerine katılırlar (Karaküçük, 2008). Serbest zaman, fiziksel aktivite, egzersiz ve sportif faaliyetler bakımından değerlendirilmesi, teknoloji ve kentleşmenin insanlar üzerinde meydana getirmiş olduğu olumsuz durumları önlemek veya oluşacak stres ve kaygı durumlarını azaltmak açısından önemlidir (Tekin ve Ark., 2004). Kentleşme hızı ile birlikte insanın doğal alanlardan uzaklaşması, kentsel yaşamın getirdiği stres ve gelişen teknolojinin yaşamı kolaylaştırarak daha hareketsiz bir yaşamın benimsenmesi, insanların fiziksel aktivite veya eğlence amaçlı rekreasyon alanlarına yönelmesini

sağlamıştır. Devletlerin öncelikli görevleri arasında halk sağlığının korunması ilkesine bağlı kalınarak hükümetlerin desteği ile yerel yönetimler yoluyla park ve rekreasyon alanları yapılmalı ve toplumdaki her bireyin boş zaman faaliyetlerinde spor yapmaya teşvik edilmesi gereklidir. Birçok ülke hayat boyu fiziksel aktiviteyi ve rekreatif etkinlikleri teşvik edici yatırımlar yaparak toplumları bu programları uygulamaya sevk eder. Planlana bu programlar spor ve fiziksel aktiviteyle ilişkili şekilde hedeflenen faydalarının yanı sıra rekreasyonel aktiviteleride vurgulamaktadır (MacPhail ve Ark., 2010).

### **3.1. Rekreasyonel Aktivite Olarak Raket Sporları**

Ülkemizde raket sporları olarak ifade edilen ve federasyonu olan üç spor branşı yer almaktadır. Bu branşlar performans sporu olarak ve boş zaman sporu olarak herkes tarafından yapılabilen ve izlenebilen spor dallarıdır. Federasyonu bulunan bu üç branş Tenis, Masa Tenisi ve Badminton'un faaliyetleri G.S.G.M (Gençlik Spor Genel Müdürlüğü) bünyesindeki federasyonlarla G.S.İ.M'nin (Gençlik Spor İl Müdürlüğü) koordinasyonlarıyla yürütülmektedir. Federasyonların kuruluş yıllarına bakıldığında ilk federasyonlaşan branşın 1941 senesinde Tenis, 25 yıl sonra 1966 senesinde Masa Tenisi ve 1991 senesinde ise Badminton olduğu görülmüştür (4). Raket sporları, yaş ve cinsiyet gözetmeden açık ve kapalı mekanlarda rahatça oynanabilen ve kolay öğrenilebilen spor dallarıdır. Bütün yaş gruplarındaki insanlarca yapılabilen ve yaş grubuna göre oyun temposu ayarlanabilen spor dallarıdır. Ayrıca şiddet unsuru içermediklerinden dolayı kadınlar arasında da kolayca yayılabilmektedir. Bu spor branşlar pek çok ülkenin global platformda kendisini tanıtmaya ve sosyal bir kimlik kazanmasına da katkıda bulunmaktadır(Demirci,1990)



### 3.1.1. Tenis

Tenis, iki kişi veya ikişer kişiden oluşan raket yardımı ile iki takım halinde oynanan bir spor dalıdır. Tenis sporu bireysel olarak uygulanan ve güç gerektiren bir spor olarak, son yıllarda tüm dünyada popülaritesi hızla artan ve ülkemizde de gerçekleştirilen projelerle okullara girerek tabana doğru yayılmaya başlayan, oynayanlara büyük keyif vermesi nedeniyle tercih edilen sporların arasında kendine yer bulmaya başlamıştır. Ayrıca bazı okullarda yürütülen mini tenis faaliyetleriyle de herhangi bir korta ihtiyaç duyulmadan, okulların spor salonlarında yapılan başlangıç eğitimleriyle de çok küçük yaşlarda öğrenciler tenisle tanışmakta ve temel beceriler buralarda öğretilmeye başlanmaktadır (Yıldırım, 2007).

Sporu tenis bazında özelleştirirsek, özellikle tenisin kolaylıkla her yerde oynanabilmesi, günümüzde pek çok sosyal tesisin kortlara sahip olabilmesi ve tenisin hem tek başına oynanabilen hem de takım oluşturularak kurulabilen bir oyun olması, çocukların sosyalleşmesine, hemen her zaman tenis oynayabilme olanağının oluşmasına yardımcı olmaktadır. Yine tenis sayesinde çocukların ebeveynleri ve diğer büyükler ile de vakit geçirmesi mümkün olmakta, kalabalık bir spor olmamasından dolayı çocuk sorumluluk duygusunu tatmakta, aile ve öğretmenlere de çocuğun özellikle fiziksel gelişimini daha rahat izleyebilmeleri için imkan yaratmaktadır (Teaching Tennis to Children Under 10 and Under,2010). Tenis'in sağlık üzerine etkilerini incelediği araştırmalarda, spor yapan bireylerin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak hastalıklara karşı daha dayanıklı olduğu, bireylerin sahip oldukları duyu organlarını daha verimli kullandıkları ve spor sayesinde dikkatlerinin geliştiği belirtilmiştir (Yıldız,2010, Bozoğlu ve ark 2018).

### 3.1.2. Badminton

Badminton, bir file yardımıyla ortadan ikiye ayrılmış alan üstünde ters açılmış bir paraşüte benzeyen, kaz tüyü ya da plastikten yapılmış top ve raketlerle oynanan bir oyundur (Bloss ve Hales 1994). Rakibe temassız ferdi bir spor olan badminton oyununda sıçramalara, hamlelere, hızlı yön değiştirmeler ve hızlı kol hareketlerine ihtiyaç duyulur (Şenel ve ark., 1998).Badminton oyununun karakteristik özelliği açısından fiziksel kapasiteyi genelde aerobik olarak geliştiren aktivitelerden biridir. Bu özellik sayesinde her yaşta insanın kendi fiziksel performansına göre uygulama yapabilme yeteneğini kazandırmaktadır (Cümşütoğlu / Kale, 1994). Diğer yandan badminton sporu, reaksiyon hızı, yönelim, denge, çabuk karar verebilme, uyum zenginliği, estetik, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk gibi insanın motorik özelliklerini de geliştiren bir spor dalı olmakla birlikte, ilerleyen yaşla beraber özellikle, azalan reaksiyon hızına bir frenleme görevi üstlenmektedir (Cümşütoğlu / Kale, 1994).

### 3.1.3. Masa Tenisi

Oyun alanını oluşturan masanın iki tarafında bulunan oyuncuların raket yardımı ile sahayı ikiye bölen filenin üzerinden topu karşı tarafa atmak amacı ile oynanan bir spor dalıdır. (Kırlı 2007). Masa tenisi, her yaşta insanın kolayca ulaşılabildiği bir branş olmasının yanı sıra özellikle küçük yaş gruplarında da uygulama kolaylığına sahip olması her geçen gün katılımcı sayısını da artırmaktadır. Kaya'ya (2011) göre, masa tenisi konsantrasyonu, reaksiyon hızını ve koordinasyonu, kol ve gövde kaslarını, solunum ve dolaşım fonksiyonlarını geliştirir ayrıca el-göz koordinasyonu, zamanlama ve denge fonksiyonlarının gelişmesine katkıda bulunur (Kaya, 2011).

### 3.2. Raket Sporlarının Dolaşım(İmmün) Sistem Üzerine Akut Etkisi

Akut olarak yapılan egzersizler dolaşım ve dokular arasında devam eden oldukça farklı ve aktif yapıdaki bağışıklık alt hücrelerinin değişimini teşvik etmek için kullanılan immün sisteme yardımcı bir metot olarak görülmektedir. Orta ve şiddetli yoğunlukta yapılan aerobik egzersizler 60 dakikadan daha kısa olarak sürdürüldüğü sırada immün sistemin savunma aktivitesi ve metabolik sağlık için kritik rol oynayan hücrelerin anti-patojenik aktivitelerinde artışlar meydana getirmektedir (Nieman ve Wentz, 2019). Bu nedenle yapılan orta şiddetli egzersizler, immün sistemin fonksiyonu üzerinde iyileştirici bir etki ve potansiyel olarak solunum yolu viral enfeksiyonu riskini ve şiddetini azaltıcı etkiler göstermektedir (Martin vd., 2019; Simpson vd., 2012). Yapılan bir çalışmada benzer şekilde orta şiddetli egzersiz yapan bireylerde üst solunum yollarında meydana gelebilecek enfeksiyon riskinin %20-30 oranında azaldığını bildirmiştir (Harris, 2011).

### 4. Sonuç

COVID-19 öncesinde de olduğu gibi dünya genelinde inaktif bir yaşam mevcuttur (Zimmermann Sloutskis, Wanner, Zimmermann, & Martin, 2010). COVID-19' a bağlı önlemlerin bu inaktif yaşamı nasıl etkilediğinin bilinmesi, gelecek dönemde fiziksel aktivite davranışını geliştirmeye yönelik çalışmalar için önemlidir. Ayrıca, COVID-19 salgını ve ilgili tedbirlerin gençlerin fiziksel aktivite ile ilgili davranışlarını nasıl etkilediği bilinmemektedir. Ayrıca, COVID-19 kapsamındaki tedbirlerin ise dünya genelinde uzayabileceği bildirilmektedir (Colbourn, 2020). Uzayan tedbirler hali hazırda zayıf olan fiziksel aktivite davranışını daha kötü yönde etkileyebilir. Bununla birlikte, salgın sonrası

bağışıklık sisteminin fonksiyonlarının korunmasının önemi artmaktadır (Hammami vd., 2020).

Sonuç olarak, yapılan araştırmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda Covid-19 döneminde, sosyal mesafe kurallarına uygun hareket edilebilmesi, fiziksel gücü, bağışıklık sistemini güçlendirmeyi ve psikolojik olarak hastalıklara karşı daha dayanıklı olunabilmesi bakımında rekreasyonel aktivite olarak raket sporlarının tercih edilebileceği düşünölmektedir.

## Kaynakça;

1. A Parent's Guide: Teaching Tennis to Children Under 10 and Under, Web: [http://georgetowntennis.org/wp-content/uploads/2016/03/GTA\\_2010\\_Parents\\_Guide.pdf](http://georgetowntennis.org/wp-content/uploads/2016/03/GTA_2010_Parents_Guide.pdf) 09.05.2021
2. Akgün, N. (1980). Egzersiz Fizyolojisi (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
3. Aktuğ, Z. B., İri, R., & Aktuğ Demir, N. (2020). COVID-19 İmmün Sistem Ve Egzersiz. Journal Of Human Sciences, 17(2), 513-520. Doi:10.14687/ Jhs. V17i2.6005
4. Akyol A, Bilgiç, P, Ersoy G (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam. Klasmat Matbaacılık. 1. Baskı. Ankara.
5. Alpözgen, A.Z. & Özdiñler, A.Z. (2016). Physical Activity And Preventive Effect: Review. HSP Dergisi, 3(1),66-72.
6. Atabeyoğlu, C., Arıpınar, A., (1997). Masa Tenisi, Morpa Spor Ansiklopedisi, 5. Cilt, İstanbul: Orhan Ofset; S. 61-63.
7. Bahadır, T.K. (2010). Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi Ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
8. Bakır M (1990): Rekreasyon ve turizm ilişkisinin turizm politikalarının oluşturulmasındaki önemi. (Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi) Istanbul University Thesis Database.
9. Bebek, H. (2008). "Türkiye Masa Tenisi Federasyonu, TMTF".
10. Bozoğlu M.S., Ünüvar S.B., Taşkın M, Budak H (2018). Elastik Bantlarla Yapılan Direnç Egzersizlerinin Aktif Eklem Pozisyon Hissine Etkisi. Joimar; 5(1): 22-34.

11. Bozoğlu M.S. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Uygunluğun Korunması Açısından Fiziksel Aktivite. Sosyal Bilimlerde Yeni Araştırmalar 5, (Edts: Çakır Ö, Çiftyıldız K). Berikan Yayınevi, 173-182.
12. Bozoğlu M.S. (2021). Analysing the effects of Zumba and Pilates on body composition in women. P J M H S, 15(2): 894-900.
13. Brey, Eric T. Ve Lehto Xinran Y. 2007, The Relationship Between Daily And Vacation Activities, Annals Of Tourism Research, 34(1)160-180
14. Colbourn, T. (2020). COVID-19: Extending Or Relaxing Distancing Control Measures. Journal Of The Lancet Public Health, 5(5),235-236.
15. Cümşütoğlu, Rm., Kale, R. (1994) Uçan Tüytop Badminton, Sayfa: 1-4,27,29 Başak Ofset Istanbul
16. Daşoğlu U.D. (2011). İstanbul İli Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları Ve Rekreasyon Liderliği Açısından Geliştirilmesi Ve Faydalılık Durumu, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
17. Demirci, N. A'dan Z'ye Spor. Ankara: Neyir Yayıncılık Ve Matbaacılık, 1990.
18. Gümüş H, Alay Özgül S, Karakılıç M (2015): Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 26 (1), 1-8.
19. Hacıoğlu, N., A. Gökdeniz Ve Y. Dinç, 2003, Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi-Örnek Animasyon Uygulamaları, Detay Yayıncılık, Ankara
20. Hall, G., Laddu, D.R., Phillips, S.A., Lavie, C.J., & Arena, R. (2020). A Tale Of Two Pandemics: How Will COVID-19 And Global Trends İn Physical İnactivity And Sedentary Behavior Affect One Another?. Journal Of Progress İn Cardiovascular Disease

21. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustup, P. (2020). Physical Activity And Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Specific Recommendations For Home-Based Physical Training. *Journal Of Managing Sports And Leisure*.
22. Harris M. D. (2011). Infectious disease in athletes. *Current sports medicine reports*, 10(2): 84–89.
23. Kalyon, T. A. (2000). Spor Hekimliği (5. Baskı). Ankara: Gata Yayınları
24. Karacabey, K. (2003). Voleybolcularda farklı antrenman uygulamalarının bağışıklık sistem öğeleri, acth, kortizol, insilün ve glikoz metabolizması üzerine etkileri. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul.
25. Karaküçük, S. (1999), Rekreasyon-Boş Zaman Değerlendirme, Üçüncü Basım, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
26. Karaküçük S (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (6.Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
27. Kaya, B. (2011). bedensel engelliler masa tenisi oyuncularının fiziksel-fizyolojik profillerinin fonksiyonel sınıflama ile ilişkilendirilmesi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul, s:3-4
28. Kermen, O., (2002). Tenis Teknik Ve Taktikleri. Nobel Akademik Yayıncılık.
29. Kırılı, V., ( 2007). Spor Ve Masa Tenisi. İstanbul.
30. Kodama, S., Tanaka, S., Heianza, Y., Fujihara, K., Horikawa, C., Shimano, H., Et Al. (2013). Association Between Physical Activity And Risk Of All-Cause Mortality And Cardiovascular Disease İn Patients With Diabetes- A Meta-Analysis, *Journal Of Diabetes Care*, 36, 471–479
31. Lai, C-C., Shih, T-P., Ko, W-C., Tang, H-J., & Hsueh, P-R. (2020). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus

- 2 (SARS-Cov-2) And Coronavirus Disease-2019 (COVID-19): The Epidemic And The Challenges, *International Journal Of Antimicrobial Agents*, 55(3). <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
32. Lavie, C.J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P.T., & Blair, S.N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, And Cardiovascular Health. *Journal Of Circulation Research*, 124(5), 799-815
33. Lippi, G., Henry, B.M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical Inactivity And Cardiovascular Disease At The Time Of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *European Journal Of Preventive Cardiology*, 141(5), 399- 400.
34. MacPhail A, Lyons D, Quinn S, Hughes AM, Keane S (2010): A Frame work for Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: the Irish Perspective. *Leisure Studies*. 29 (1), 85-100.
35. Mansuroğlu, S. (2002), Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2)53-62
36. Martin, S. A., Pence, B. D., & Woods, J. A. (2009). Exercise and respiratory tract viral infections. *Exercise and sport sciences reviews*, 37(4): 157–164.
37. Mendes, E., Mendes, B. ve Karacabey, K. (2011). Obesity and exercise in adoloscent period. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 963-977.
38. Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of sport and health science*, 8(3): 201–217.
39. Torkildsen G (2005): *Recreation and Leisure Management*. (5th Edition). London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
40. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., & Tokgözoğlu L. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin*



Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi Dergisi, 34(3), 166-172.

41. Serarşlan, M. Zahit Ve Müslüm Bakır (1988), “Turizm Pazarlamasında Sporun Yeri Ve Türkiye Açısından Değerlemesi”, Pazarlama Dünyası, MayısHaziran, Yıl:2 Sayı:9, Ss.28-30.
42. Stebbins, A.R. (2016). Serbest Zaman Fikri Temel İlkeleri, (Çev. Mehmet Demirel, Nurullah E. Ekinci, Ümit D. Üstün, Utku Işık ve Osman Gümüšoğlu), Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
43. Şahin, H. Beden Eğitimi Ve Spor Sözlüğü, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul 2005.
44. Şenel, O. Atalay, N., Çolakoğlu F.F. (1998) “Türk Milli Badminton Takımının Antropometrik, Vücut Kompozisyonu ve Bazı Performans Özellikleri”. GO. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:3 Sayı:2 Sayfa:15-20 ANKARA
45. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Web:[https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel\\_Aktivite\\_Rehberi/Turkiye\\_Fiziksel\\_Aktivite\\_Rehberi.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf) 09.05.2021.
46. Tekin A, Ramazanoğlu F, Tekin G (2004): Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1. Ankara: Bıçaklar Kitabevi.
47. Temel, F., Hancı, P., Kasapoğlu, T., Kışla, R.M., Sarıkaya, M.S., Yılmaz, M.A., Et Al. (2010). Ankara’da Bir Meslek Lisesi 10. Ve 11. Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitesi Ve Etkileyen Faktörler. Çocuk Sağlığı Dergisi, 53, 122-131.
48. Torkildsen G (2005): Recreation and Leisure Management. (5th Edition). London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
49. Uzun A, Demir B (2020). Effect of Pilates and Reformer Exercises on Body Composition. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(10): 148-156.

50. Vrieste, C., (1989). Total Tennis Training. S 33-34.
51. Vural, Ö. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara,2010.
52. World Health Organization. (2020). Clinical Management Of Severe Acute Respiratory İnfection (SARI) When COVID-19 Disease İs Suspected: Interim Guidance. Retrieved March 13, 2020
53. Yaman M., Arslan, S. (2009). Çocuk Ve Gençlik Suçlarının Önlenmesinde Rekreatif Sporlar, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Sakarya.
54. Yıldırım Y (2007): "Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ANKARA
55. Yıldız S. (2013) Çocuk Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenman Yaklaşımı, T.C. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi
56. Yılmaz S. (2004). Serçeme Vadisinin Rekreasyonel Kullanım Potansiyelinin Belirlenmesi. Ekoloji Çevre Dergisi, 13 (51): 1-6.
57. Zimmermann-Sloutskis, D., Wanner, M., Zimmermann, E., & Martin B.W.(2010). Physical Activity Levels And Determinants Of Change İn Young Adults: A Longitudinal Panel Study. International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity, 7(2).