



SPORMETRE
The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1101775

Geliş Tarihi (Received): 11.04.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 23.11.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 31.12.2022

KOŞUYORUM ÇÜNKÜ: REKREASYONEL KOŞUCULAR AÇISINDAN*

Aylin Özge Pekel^{1†}, Kamil Uzgur², Yekta Şahin³, Latif Aydos¹

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

²Bandırma On Yedi Eylül Üniversitesi, BALIKESİR

³Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, ŞANLIURFA

Öz: Rekreatif koşu giderek daha yaygın hale gelen, egzersiz aracılığıyla toplum sağlığını daha fazla teşvik etmeyi umut edenler için bariz bir hedef olarak görülebilir. Rekreatif koşucular, koşu sporuna farklı anlamlar yüklemektedir. Bu çalışmanın amacı rekreatif koşucuların koşu kavramıyla ilgili algılarını metafor metodu kullanarak belirlemektir. Bu çalışma koşu kavramına yönelik algıları ortaya çıkarması yönüyle nitel araştırma desenlerinden olan olgu bilim kapsamında yapılmıştır. Çalışma grubu, Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa ve Antalya illerinde ikamet eden gönüllülük esasına göre araştırmaya katkı sağlamak isteyen 229 rekreatif koşucudan oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesinde, rekreatif koşuculara kişisel bilgi formu uygulanmış ve koşuculardan “koşu benim için gibidir; çünkü” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. İçerik analizi yoluyla birbirine benzer ifadeler uygun kategoriler altında bir araya getirilerek sunulmuştur. Verilerin değerlendirilmesiyle, rekreatif koşucuların toplam 229 metafor ürettikleri görülmüştür. Üretilen bu metaforlar 4 farklı kategoride toplanmıştır. Katılımcılar koşu kavramına ilişkin en çok “iyileştirme unsuru” ve “eğlence-mutluluk unsuru” kategorisinde metaforlar geliştirdikleri belirlenirken, bu kategorileri “önem/gereklilik unsuru”, “odaklanma unsuru” kategorileri izlemiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif koşucular, koşu, metafor, koşu grubu

I'M RUNNING BECAUSE: FROM THE STAND POINT OF RECREATIONAL RUNNERS

Abstract: Recreational running is increasingly widespread and could therefore be seen as the obvious target for those hoping to encourage greater public health through exercise. Recreational runners attribute different meanings to running sport. The aim of this study is to determine the perceptions of the recreational runners related to sport concept by using metaphor method. This study was conducted within the scope of the phenomenological method, which is one of the qualitative research designs. Because the phenomenological method aims to determine the experiences, perceptions and meanings of individuals about a phenomenon. The study group consisted of 229 recreational runners, residing in Ankara, Istanbul, Izmir, Bursa and Antalya, who want to contribute to the research on a voluntary basis. In obtaining the data, a personal information form was applied to recreational runners and "running it is like this; because" were asked to complete the sentence. The collected qualitative data were analysed by content analysis method. Expressions that are similar to each other through content analysis, opinions are gathered and presented under certain categories. With the evaluation of the data, it was observed that the recreational runners produced a total of 229 metaphors. These metaphors were collected in 4 different categories. While the participants were determined to develop metaphors most in the categories of "element of rehabilitation" and "element of fun-happiness" on the concept of sports club, these categories were followed by the categories of "element of importance/necessity", "element of focal point".

Key Words: Recreational runners, running, metaphor, running crew

*Bu çalışma, 9 Nisan 2022 tarihinde İstanbul'da düzenlenen 2. Uluslararası Spor ve Sosyal Bilimlere Multidisipliner Yaklaşım Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Aylin Özge PEKEL Unvanı: Arş. Gör., E-mail: aylinozgesarac@gazi.edu.tr

GİRİŞ

Yirmi birinci yüzyılda modern yaşamın getirmiş olduğu sosyal, ekonomik, teknoloji alanındaki hızlı değişiklikler, aşırı kentleşme, iş hayatının yoğunluğu ve hareketsizlik bireylerde stres oluşturmaktadır. Bu stresten uzaklaşmak için bireyler ekonomik beklenti olmayan serbet zaman aktivitelerine ihtiyaç duymaktadır. Bu aktiviteler arasında akla ilk gelen son yıllarda dünya çapında ilginin arttığı rekreasyonel koşulardır (Bale, 2004; Murphy ve Bauman, 2007).

En doğal hareket formu olarak koşu, insanların ve diğer hayvanların yaya olarak hızlı hareket etmelerini sağlayan, sağlıklı yaşam tarzına katkıda bulunan, erişilebilir bir egzersiz türü, karasal bir hareket etme yöntemidir (England Athletics, 2013; Hitchings ve Latham, 2017; Janssen ve ark., 2020; Rubenson ve ark., 2004; Yıldırım, 1995). Rekreasyonel koşu ise, dünya çapında popüler ve sınıf farkı gözetmeksizin herkes tarafından uygulanabilir, erişimi kolay, fazla malzeme gerektirmeyen, kişinin boş zamanında; eğlence, stres atma, daha uzun ve sağlıklı yaşam amacıyla yaptığı popüler fiziksel bir aktivitedir (Güner, 2015; Hitchings ve Latham, 2017; Lee ve ark., 2017; Scheerder, 2015; Uzgur ve ark., 2021). Yıllar içerisinde hızla yaygınlaşan rekreasyonel koşu sporuna geçmişte var olan olumsuz bakışın zaman içerisinde değişmesiyle, bu spor ile ilgili olumlu düşünceler geliştirilmiştir (Breedveld ve ark., 2015). Sporun toplumsal yaygınlaşmasında önemli roller üstlenen bu tarz faaliyetler, kişilerin rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir fırsat sağlamaktadır (Birol ve Karaküçük, 2014).

Bireyler çevresinde meydana gelen olayları farklı algılamakta ve buna bağlı olarak o konu hakkındaki düşünceleri değişiklik gösterebilmektedir (Marton, 1981). Rekreasyonel koşucular da koşu sporuna farklı anlamlar yüklemektedir. Algıları çeşitlendirme ve zenginleştirme amacıyla başvurulan kuramsal düşünmenin yaratıcı çıktısı olan metaforlar, bir nesneyi veya pratiği, keşfedici, iletişimsel veya açıklayıcı amaçlar için başka bir yapıyla karşılaştıran bir analogidir (Davies, 2013; Inbar, 1996).

Spor çalışma alanındaki kavramlar genel olarak benzetmeler yoluyla aktarılabilirdiği için metafor ile ifade edilmeye uygundur. Spor metaforları insanların düşünme biçimlerini örnekleme ve bu aynı zamanda sporun bireylerin hayatında önemli bir rol oynaması nedeniyle bazı sportif aktivitelerde kültürel özelliklerden esinlenerek oluşturulmuş metaforlar aracılığıyla motivasyon hedefiyle kullanılabilir (İnan ve ark., 2019). Bu sebeple anlamaya çalıştığımız yeni kavramları, daha öncesinde sahip olduğumuz bilgiler ile yeni kavramlar arasındaki ilişkileri bağdaştırarak zihnimiz tarafından tanımlanmaya çalışılır. Bu tanımlanma süreci kişiden kişiye farklılık göstereceği için metaforlar sahip olduğu asıl anlamından çok daha fazla anlamlar kazanabilir (İnan ve ark., 2019). Benzer şekilde metafor hem betimleyici hem de açıklayıcı güce sahiptir (Midgley ve Trimmer, 2013). Metaforların betimleyici ve açıklayıcı özelliğinden faydalanarak (Aubusson ve ark., 2006) rekreasyonel koşucuların koşu sporunu tanımlamaya yönelik görüşlerinin tespit edilmesi, bu sporun geliştirilmesine, katılımcıların daha fazla yarar sağlamasına ve spor kültürünü geliştirilmesi katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde farklı spor branşları, spor, beden eğitimi ve spor dersleri ile beden eğitimi öğretmeni kavramına yönelik farklı metafor çalışmaları bulunmaktadır (Ayyıldız, 2016; Çalışkan ve ark., 2021; Çaredar, Pekel ve Cengizel, 2022; Dursun ve ark., 2019; İnan ve ark., 2019; Karagün, 2021; Karaşahinoğlu ve İlhan, 2019; Kocamaz ve ark., 2019; Koç ve ark., 2015; Kurtipek ve ark., 2016; Pekel ve ark., 2021; Pekel ve ark., 2022; Şirin ve ark., 2012; Ünver ve ark., 2021; Yetim ve Kalfa, 2019).

Dolayısıyla bu araştırmada rekreasyonel koşucular tarafından; koşu sporunu tanımlamaya yönelik görüşlerinin metaforlar aracılığıyla tespit edilmesidir. Bu şekilde metaforlar vasıtasıyla, koşu kavramının derinlemesine anlamlarının ortaya konulması, bu sporun geliştirilmesine ve katılımcı sayısı artırılarak sporun olumlu etkilerinden daha fazla yararlanması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa ve Antalya illerinde rekreasyonel koşucuların “koşu” kavramına yönelik düşüncelerini metaforlar yardımıyla belirlemek amacıyla yapılan nitel bir çalışmadır. Collins ve Green (1990)’e göre metaforlar, özünde bireylerin düşünce, kavrayış, idrak ve hislerinin anlaşılmasında kullanılabilir. Fenomenolojik desen kullanılan bu araştırmada, katılımcıların bireysel tecrübelerinden oluşan öznel tecrübeleriyle ilgilenildiği belirtilmiştir (Ekici ve Akdeniz, 2018). Bu sebeple olgubilim araştırmaları kişilerin deneyimlerinin, algılarının ve davranışlarının nedenlerini ortaya çıkarmaktadır (Saban ve Ersoy, 2019). Bu tip çalışmalarda katılımcı sayısının az olduğu belirtilen nitel araştırmalarda, örneklem grubundaki farklılık ve zenginlik evreni temsil edebilecek bütüncül bir yapıya sahip olması ve katılımcıların araştırma konusuyla ilgi düzeylerinin önemli olduğu açıklanmıştır (Karagün, 2021; Karataş, 2015; Yıldırım ve Şimşek, 2011). Ayrıca araştırma probleminin içeriği ve kaynakların sınırlılığına göre de örneklemin belirlenebileceği ifade edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Araştırmanın Yayın Etiği

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu’nun 07.09.2021 tarih ve 2022-120 sayılı kararı ile etik yönden uygun bulunmuştur.

Araştırma Grubu

Araştırmada, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile araştırmacılar tarafından ulaşılabilen rekreasyonel koşu yapan bireyler çalışma grubuna dahil edilmiştir. Çalışmaya; Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa ve Antalya illerinde ikamet eden gönüllülük esasına göre araştırmaya katkı sağlamak isteyen 235 rekreasyonel koşucu katılmıştır. Ancak 34, 84, 102, 124, 132 ve 196 numaralı koşucuların vermiş oldukları cevaplar herhangi bir kategoriye eklenememesi ya da mantıklı bir anlam içermemesi sebebiyle araştırma grubu 229 rekreasyonel koşucu oluşturmaktadır.

Tablo 1’de araştırmaya katılan rekreasyonel koşucuların demografik bilgileri verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan rekreasyonel koşuculara ait demografik bilgiler

Koşucular	F	%	
Cinsiyet	Erkek	143	62,4
	Kadın	86	37,6
Medeni Durum	Evli	115	50,2
	Bekar	114	49,8
Eğitim Durumu	İlk ve Ortaöğretim	19	8,3
	Ön Lisans ve Lisans	117	51,1
	Y. Lisans ve Doktora	93	40,6
Vücut Kütle İndeksi	18,4 ve altı - Zayıf	4	1,7
	18,5 ve 24,9 arası - Normal	171	74,7
	25-29,9 arası - Hafif Şişman	51	22,3
	30-34,9 arası - 1. Derece Obez	3	1,3
	35-39 arası - 2. Derece Obez	0	0
Toplam	229	100	

Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki kısımdan oluşan elektronik veri toplama aracı kullanılmaktadır. Birinci kısımda katılımcıların demografik özelliklerini(cinsiyet, medeni durumu, boy, kilo, yaş, eğitim düzeyi) tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır. İkinci kısmında katılımcıların “koşu” kavramına yönelik ürettikleri metaforları açığa çıkarmak için, “Koşu benim için..... gibidir; çünkü.....” şeklinde yarı yapılandırılmış bir cümlelerin tamamlanması istenmiştir. Katılımcıların yarı yapılandırılmış cümleyi tamamlarken açıklama yapmaları istenerek zaman kısıtlaması yapılmamıştır. Bunun nedeni kullanılan metaforun tek başına betimleme yapmak için genellikle yeterli olmaması, üretilen metaforların hangi amaçla üretildiğinin bilinmesinin ve yapılan benzetmeler ile ilgili geçerli bir sebep üretmelerinin istenmesidir. Elektronik ortamda oluşturulan formda katılımcılar için metafor kavramı; bir tür nesneyi veya fikri ifade eden bir kelime veya deyimden diğerinin yerine kullanıldığı bir konuşma şekli olarak tanımlayıp, alan dışı bir metafor örneği vererek kavram hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanmış ve çalışmanın neden yapılacağını anlatan bir açıklama metni ile bilgilendirilmişlerdir. Ayrıca rekreasyonel koşu yapan araştırmacı katıldığı koşu ekiplerinde sözel açıklama ile katılımcıları bilgilendirmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcıların VKİ değerleri, Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul edilen kolay ulaşılabilen, cinsiyet ayırımı yapılmadan, tüm bireylere uygulanabilen, en yaygın ve geçerliliği ispat edilmiş standart bir boy-ağırlık indeksi ile hesaplanmıştır (Neyzi vd., 2008). Katılımcılardan güncel boy ve kilolarını yazmaları istenmiş, katılımcı beyanı esas alınmıştır. Katılımcıların VKİ değerleri beyan edilen vücut ağırlığının, boyun metre cinsinde karesine bölünmesi ile (ağırlık/boy², kg/m²) elde edilmiştir. Katılımcıların VKİ skorlarının hesaplanmasında WHO'nün skor sınıflandırması dikkate alınmıştır. (Booth, Hunter, Gore, Bauman, Owen, 2000; Williams ve Wilkins, 1996; WHO, 2022). Araştırmada elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. İçerik analiz yönteminde temel amaç, mevcut verileri izah edebilecek kavram ve ilişkilerle arasındaki bağlantıyı kurmaktır. İçerik analizinde yoluyla birbirine benzer özellik gösteren verileri çeşitli kavramlar ve temalar altında bir araya getirerek ve bunları birlikte yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Elde edilen metaforlar önce incelenip numaralandırılmış daha sonra açıklamalar dikkate alınıp kodlama yapılmıştır. Kodlar arasındaki ilişkiye bakılarak kategorilere ulaşılmıştır. Devamında kapsam geçerliliğini sağlamak için işlem bir başka araştırmacı tarafından tekrar edilmiştir. Bilgi alma işlemini "araştırmaya veya araştırılan fenomene aşına olan birinin veri ve araştırma sürecini gözden geçirmesi" olarak tanımlamaktadır (Creswell & Miller, 2000). Buna göre, fenomene aşına olan alan uzmanı, verileri ve araştırma sürecini gözden geçirdi. Kişiler arası güvenilirliği hesaplamak amacıyla Miles ve Huberman (1994) tarafından tavsiye edilen Görüş Birliği / (Görüş Ayrılığı + Görüş Birliği) x 100 formülü kullanılarak güvenilirlik %92 olarak bulunmuştur. Ayrıca koşu grubuna katılan bireylerin oluşturdukları metaforlara yer verilerek doğrudan alıntılar yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların “koşu” kavramına yönelik kavramsal temaları

Kavramsal temalar	f	%
İyileştirme	99	43,23
Eğlence-mutluluk	70	30,57
Önem/gereklilik	36	15,72
Odaklanma	24	10,48
Toplam	229	100

Araştırmada “koşu” kavramına ilişkin olarak geçerli kabul edilen toplam 229 metafor incelenmiş ve içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiştir (Tablo 2). Kavramsal kategorilerin belirlenmesi sürecinde ilgili alan yazın incelenmiş, koşu tanımlarının yer aldığı çalışmalar göz önüne alınarak rekreasyonel koşu gruplarına katılan bireylerin ürettikleri metaforlar dört kavramsal kategoriye ayrılmıştır. Araştırmaya katılan rekreasyonel koşucuların “koşu” kavramına yönelik ürettikleri metaforlarla ilgili kod ve temalar Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan rekreasyonel koşucuların “koşu” kavramına yönelik ürettikleri metaforlara ait kod ve temalar

Kavramsal temalar	Kodlar
İyileştirme	Terapi, özgürlük, antidepresan, ilaç, kaçış, özgürlüğe uçmak, kafa dağıtmak, huzur, tedavi, meditasyon, kuş gibi olmak, rehabilitasyon, psikolog, kendimle buluşmam, sağlık, yaşam biçimi, dinlenmek
Eğlence-mutluluk	Eğlenmek, yemek yemek, afyon, uçmak, tutku, mesai, çikolata, prozac, müzik dinlemek, çam kokusu, hayal kurmak, aşk, eğlenceli, yeniden var olmak, Nirvana’ya ulaşmak
Önem/ gereklilik	Su içmek, yemek yemek, ihtiyaç, hayatın kendisi, nefes almak, varoluş biçimi, hayat, yaşam tutkusu, hayatımın yol çizgisi, yaşamak, hobi, bağımlılık, kabuğundan çıkan yavru kuş
Odaklanma	Rahatlama aracı, keyif, kendi iç sesimi dinlemek, özgürlük, meditasyon, günlük monoton yaşamın fişini çekmek

Tablo 3 incelendiğinde farklı temalar altında aynı kodların yer aldığı gözlemlenmiştir. Bu kodlarda yer alan metaforlar başka anlamlar içermesi sebebiyle farklı temalarda yer almaktadır. Örnek olarak; katılımcı 102 “özgürlük” metaforu “koşmak özgürlük gibidir çünkü; Fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamamı sağlıyor” açıklamasıyla isnat edilen fikir gereği kod, “İyileştirme unsuru” temasında yer almıştır. Katılımcı 26 ise “özgürlük” metaforunu “koşmak özgürlük gibidir çünkü, zihnimi boşaltabilirim” açıklamasıyla kullanıldığından kod, “odaklanma unsuru olma” temasında yer almaktadır. Katılımcı 18 “yemek yemek” metaforu “koşmak, yemek yemek, su içmek gibidir çünkü; Koşunca kendimi iyi hissediyorum” açıklamasıyla ifade edilen fikir gereği kod, “Önem/ gereklilik unsuru olma” temasında yer almaktadır. Katılımcı 227 ise “yemek yemek” metaforunu “koşmak yemek yemek gibidir çünkü, mutlu oluyorum” açıklamasıyla kullanıldığından kod, “eğlence-mutluluk unsuru olma” temasında yer almaktadır.

İyileştirme unsuru:

İyileştirme kavramı içerisinde koşunun tedavi edici olma özelliği, rahatlama unsuru olması ve gelişim unsuru birlikte ele alınarak değerlendirilmiştir. Bu temada 99 metafor oluşmuştur. Katılımcılar tarafından üretilen çeşitli metafor örnekleri aşağıdaki verilmiştir.

“Koşu tedavi gibidir, benzer çünkü; gün boyu işlerimin bana yüklediği negatif enerjiyi üzerimden atıyorum” (Katılımcı 110)

110 numaralı katılımcı koşuyu tedavi olarak görmektedir. Tedavi kelimesi terapi ile benzer anlama sahiptir. Dolayısıyla, katılımcı gün boyu işlerinin ona yüklediği negatif enerjiyi üzerinden atarak olumsuz düşüncelerden kurtulmakta ve duygu boşaltımı yaşadığını oluşturduğu metafora aktarmaktadır (Brené ve ark., 2007).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ruh sağlığını; Her bireyin kendi potansiyelini idrak ettiği, hayatın normal stresleriyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışabildiği ve kendini iyi hissetme durumu olarak tanımlamıştır. Epidemiyolojik araştırmalar, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının sayısız sağlık yararı sağladığını ortaya koymaktadır (Bellocco ve ark., 2010; Blair ve ark., 1989; Lee ve ark., 2011). İyileştirme kavramı içerisinde koşunun tedavi edici olma özelliği, rahatlama unsuru olması ve gelişim unsuru birlikte ele alınarak değerlendirilmiştir. Koşu sadece bir spor aktivitesi olarak değil bireyleri sosyal fiziksel ve zihinsel olarak geliştiren ve iyileştiren unsur olarak algılanmaktadır (Kozlovskaja ve ark., 2019; Lee ve ark., 2014; Pereira ve ark., 2021). Bu süreç içerisinde “koşu ilaç gibidir; çünkü her rahatsızlığıma iyi geliyor” metaforunda anlatıldığı gibi, koşu yalnızca fiziksel gelişimi desteklemekle kalmayıp bireyin sosyal ve zihinsel olarak bir bütün olarak iyi olma haline katkı sağlamaktadır (Markotić ve ark., 2020). Bu temada oluşturulan metaforlar incelendiğinde koşmanın bireylerin hayatlarına olumlu dönümler sağladığı görülmüştür.

Eğlence mutluluk unsuru:

Spor; yenme, üstün olma ve rekabetin yanında bir sosyal katılım, sağlığın kazanılması ve sürdürülmesinde bir araç, iş veya eğlence olarak da düşünülmektedir (Sevinç ve Ergenç, 2017). Koşucuların oluşturdukları eğlence mutluluk unsuru olma temasında 70 metafor bulunmaktadır. Katılımcılar tarafından üretilen çeşitli metafor örnekleri aşağıdaki verilmiştir.

“Koşu prozac gibidir, benzer çünkü; kendimi iyi hissettiriyor” (Katılımcı 207)

207 numaralı katılımcı koşmayı “prozac” ilacıyla ilişkilendirmektedir. Prozac, niteliği itibarıyla bir ilaçtır ve bu ilaç ta ruh biliminde kullanılan bir tedavi yöntemidir. Terapi süreçlerinde etkili sonuçlar almak için psikiyatr önerisiyle alınabilmektedir. Kendisini iyi hissettirdiğini söyleyerek, muhtemelen, koşma ile üzerindeki olumsuz stresi azalttığı düşünülebilir.

“Koşu özgürlük gibidir çünkü; Fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamamı sağlıyor” (Katılımcı 102)

102 numaralı katılımcının ifadesi incelendiği zaman koşmayı özgürlük olarak gördüğünü belirtip, fiziksel ve zihinsel olarak rahatladığını ifade etmektedir. Burada katılımcı koşarken, koşmanın getirmiş olduğu stres azaltıcı özellik ile rahatlıyor olabilir.

Sporla benzer özellik gösteren rekreasyonun temel çıktılarında bir tanesi de eğlence unsurudur (Bulut, 2019). Bir aktivitede eğlenmenin, zevk almanın önkoşulu, bireyin kendisi için doğru aktiviteyi bulmasıdır. Birey kendisini ifade edebileceği aktiviteleri keşfettiğinde aktivite sırasında zamanın nasıl ilerlediğini anlamaz ve yaşadığı deneyimi en yüksek noktaya taşır (Özdemir ve ark., 2020). İnsanların fizyolojik açıdan temel ihtiyaçları olduğu gibi bu ihtiyaçların yanı sıra mutlu olmayı da bir ihtiyaç olarak görmektedir. Psikolojide mutlu olma kavramı “öznel iyi oluş” olarak değerlendirilmekte (Myers ve Diener, 1995), bireyin sürdürdüğü hayatından keyif alması ve mükemmel hissedebilmesi olarak da tanımlanmaktadır (Layard ve Layard, 2011). Aaker ve arkadaşları (2011), mutluluk üzerine yapmış oldukları çalışmalarında mutlu olmayı zaman açısından değerlendirerek beş maddede sıralamışlardır. Bu

maddeler zamanı doğru insanlarla ve aktivitelerle değerlendirmeyi, zamanı geçirmek yerine geçen zamandan keyif almayı ve o zaman dilimi içerisinde yapılan deneyimden keyif almayı vurgulamaktadır. Bu temada katılımcıların koşu kavramı için oluşturdukları metaforlar incelendiğinde deneyimlerinden duydukları eğlence ve mutluluğa vurgu yaptıkları görülmüştür.

Önem ve gereklilik unsuru:

Bu kategoride rekreasyonel koşucular, koşu kavramını su içmek, yemek yemek, ihtiyaç, hayatın kendisi, nefes almak, varoluş biçimi, hayat, yaşam tutkusu, hayatımın yol çizgisi vb. metaforlarda açıklamışlardır. Katılımcılar için farklı önem ve gereklilik anlamları içeren koşu için bu temada 36 metafor bulunmaktadır. Koşucular tarafından ifade edilen metafor örnekleri aşağıdaki gibidir:

“Koşu hayat kaynağı gibidir, benzer çünkü; düzenli spor vücudumuza faydalı” (Katılımcı 28)

28 numaralı katılımcının ifadesi incelendiği zaman, koşmayı sağlık için yorumlamakta ve hayat kaynağı metaforuyla, koşmanın yaşam için elzem olduğunu hatta temel bir ihtiyaç olduğunu da ifade etmektedir.

“Koşu su gibidir, benzer çünkü vücudumuzun suya ihtiyacı var” (Katılımcı 8)

8 numaralı katılımcının yorumu incelendiği zaman, koşmayı su'ya benzetmekte ve buna ihtiyacı olduğunu söylemektedir. Katılımcı burada, koşmayı hayati bir ihtiyaç kadar önemli görmektedir.

Yüksek bir yetkinlik ihtiyacı bireylere enerji verir ve onları zorlu görevlerde bulunma, yeni beceriler edinme ve iyi performans gösterme olasılıklarını aramaya yönlendirir (Deci ve Ryan, 1995; Harackiewicz ve ark., 2002). Motivasyon genellikle bağlamsal düzeyde incelense de (Marsh ve ark., 2017), sıklıkla ihmal edilen bir soru, bireylerin “evrensel ve doğuştan gelen” yeterlilik ihtiyacının (Deci ve Ryan, 1995; White, 1959) birinde yüksek olup olmadığıdır. Katılımcılar için koşu kavramı, farklı önem ve gereklilik anlamları içerdiği ayrıca bireylere motivasyon kaynağı olduğu oluşturdukları metaforlarda görülmüştür.

Odaklanma unsuru:

Bu kategoride rekreasyonel koşucular koşu kavramından gün içerisinde oluşan tüm kaygı stres ve baskıdan uzaklaşarak kendileri ile baş başa kalıp düşünebildiklerini ve çözüm bulabildikleri zaman dilimi olarak bahsetmişlerdir. Bu temada 24 metafor bulunmaktadır. Koşucular tarafından ifade edilen metafor örnekleri aşağıdaki gibidir:

“Koşu terapi gibidir çünkü; sadece kendim olduğum, anne-eş-çalışan olmadığım tek yer.” (Katılımcı 12)

12 numaralı katılımcı ifadesinde, sadece kendisi olduğu bir yer olarak belirtmektedir. Sosyal olarak üstlenmiş olduğu rollerin dışında kendisi ile baş başa olabildiğini belirtmektedir. Bu da odaklanma temasıyla uyumluluk göstermektedir.

“Koşu motivasyona benzer/gibidir çünkü; stresten uzak durduğum bir zaman” (Katılımcı 86)

86 numaralı katılımcı koşmayı motivasyona benzetmekte, stresten uzak durduğu bir zaman olarak nitelendirmektedir. Koşarken, stresten uzaklaşmaya odaklanıp bunu bir motivasyon kaynağı olarak kullanıyor olabilir.

Rekreasyonel akış deneyimi, yapılan aktiviteye yönelik becerilerin dengeli bir şekilde uyarıldığı, tamamen rekreasyonel aktiviteye odaklanıldığı en uygun düzeye bir uyarılma hali olarak ifade edilmektedir (Ayhan ve ark., 2020). Wulf ve Prinz (2001) bireyin dikkat odağının motor öğrenme ve performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel sağlık açısından koşucuları, WHO vücut kütle indeksi normlarına göre incelediğimizde zayıf kategoride 4 kadın koşucunun (%1,7) olduğu erkek koşucunun olmadığı, hafif şişman kategoride 46 erkek koşucunun (%20,1), 5 kadın koşucunun (%2,2) olduğu, 1. Derece Obez kategoride ise 3 erkek koşucunun (%1,3) olduğu, kadın koşucunun olmadığı görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle erkek koşucuların sağlık kazanma açısından kadın koşuculara oranla daha çok rekreasyonel koşu sporunu iyileştirici bir unsur olarak gördükleri sonucuna ulaşılabilirken, yapılan egzersizin, algılanan fiziksel görünümünden kalıcı memnuniyetsizliği olanlar için bir kilo kontrolü aracı olarak kullanılabilirliği düşünülebilir (Freimuth ve ark., 2011; Chamberlain ve Grant, 2020)

Rekreasyonel koşunun sağlık üzerine olumlu etkilerini ortaya koyan birçok araştırmaya literatürde rastlanmaktadır (Kozlovskaja ve ark., 2019; Lee ve ark., 2011; Lee ve ark., 2014; Markotić ve ark., 2020; Pereira ve ark., 2021). Bu araştırmalardan farklı olarak Doğusan ve Koçak'ın (2019) rekreasyonel olarak koşan kadın uzun mesafe koşucuları üzerine yapmış olduğu nitel bir çalışmada Öz Belirleme Kuramı'nın temel psikolojik ihtiyaçları çerçevesinde oluşturulan temalar "Hayatın bir parçası olarak koşu", "Serbest zamanın anlamı" ve "Sosyal çevrenin inşası" olmuştur. Uzun mesafe koşu sporu yapıldığında kadınların özerklik, ilişkili olma ve yeterlik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında etkili olduğu görülmüş rekreasyonel koşu hakkında olumlu düşünceler geliştirdikleri gözlenmiştir. Çalışmamız içerisinde katılımcıların oluşturduğu metaforların büyük bir kısmının iyileştirme unsuru olma temasında olması çalışma ile paralellik göstermektedir.

Önem ve gereklilik unsuruna cinsiyet faktörü açısından baktığımızda erkek koşucular genel çalışma grubunun %11 (27 koşucu)'ini, önem ve gereklilik unsuru özelinde %75'ini oluşturduğunu ve erkek koşucular için bu sporun daha fazla önem arz ettiği söylenebilir. Ayyıldız (2016) 'ın üniversite öğrencilerinin dans kavramı hakkındaki metaforik algılarını incelediği çalışmasında katılımcıların %26 (13 katılımcı) "hayat bağlamında" yer aldığı bu kategori altında öğrenciler için dansın yüksek öneme sahip olduğu sonucu çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Spor, fiziksel gelişimle beraber psikolojik ve sosyal gelişim açısından da önemli bir yere sahiptir. Bireylere sosyalleşme imkânı sunar. Bu süreçle beraber iyi ilişkiler kurabilme, kurallara ve kararlara uyma gibi deneyimler de kazandırmaktadır (Newcomb ve Bagwell, 1998; Rubin ve ark., 1998). Koşu grupları ile farklı sosyal çevre deneyimi kazanan bireyler farklı kişilerle tanışma fırsatı yakalamaları ve oluşturdukları metaforlar ile bunu desteklemeleri rekreasyonel amaçlı koşu yapanlar için koşu gruplarının önemini çalışma bulgularımız desteklemektedir. Pekel ve arkadaşlarının (2019) araştırma bulgusuna paralel olarak üstün yetenekli öğrencilerin spor kavramına yönelik algısını belirlemek için yaptıkları metaforik çalışmalarında öğrencilerin duygu unsuru temasında sporun günlük yaşamlarının parçası olduğu, spor yapmanın onları rahatlattığı, mutlu ve özgür hissettirdiğini belirtmişlerdir.

Odaklanma unsuruna eğitim seviyesi bakımından incelediğimizde ise ilk ve orta öğretim grubunda kimsenin bulunmadığı, bu unsurda koşucuların %75 (16 koşucu)'inin yüksek lisans ve doktora yapan kişiler olduğu tespit edilmiştir. Yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip koşucular koşu sporunu diğer koşuculara göre daha çok odaklanma aracı olarak gördükleri söylenebilir. Ayrıca bireylerin günlük yaşamın getirdiği yoğunluktan kurtulma, koştukları sırada yapacakları işleri daha rahat düşünebildiklerini, oluşturdukları metaforlar ile belirtmişlerdir (Pekel ve ark., 2021).

Sevinç ve Ergenç'in (2017) spor ile ilgili metaforlarını öğrenmek amacıyla üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışma incelendiğinde, çalışmadaki bulgulara göre, öğrenciler "Spora" ilişkin sahip olunan algıların tümünün olumlu olduğu ifade edilmiştir. Koç ve arkadaşlarının (2015) 7. sınıf öğrencilerinin spor kavramıyla ilgili algılarını tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin büyük bir kısmının (%97,07) spor ile ilgili olumlu metaforlar ürettikleri, düşük bir oran olmakla birlikte olumsuz üretilen metaforların oranı %6,97'dir. Yetim ve Kalfa'nın (2019) Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerinin spor ile ilgili metaforik algılarını öğrenmeye yönelik yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin %91,4'ü olumlu metaforlar üretirken, %7,6'sının olumsuz metaforlar ürettikleri, %1'inin ise değişken metaforlar ürettikleri ifade edilmiştir. Yukarıda ifade edilen üç çalışmada olumsuz algıyı ortadan kaldırmak için hem katılımcılara hem de ailelerine çeşitli spor aktivitelerinin düzenlenmesi önerileri getirilmiş, sporun yaygınlaştırılması hedeflenmiştir. Spor ile ilgili yapılan metafor çalışmalarında üretilen metaforların büyük çoğunluğu bireye sağlamış olduğu faydalar üzerine yoğunlaşırken, spor dalları özelinde, sporun da doğası gereği mücadele unsuru dikkat çekmektedir (Bergh, 2011, Pekel ve ark., 2021).

Araştırmamız da örneklem grubumuzun rekreasyonel koşuculardan oluşması sebebiyle üretilen metaforların tümünün olumlu olduğu görülmektedir. Spor kavramında yönelik çalışmalar incelendiğinde üretilen metaforların büyük kısmını olumlu katkılar, gereklilik, sağlık ve mutluluk gibi temel kavramların içerisinde yer aldığı söylenebilir. Dünya genelinde pandemi kaynaklı yaşanan zorluklarla birlikte hareket kısıtlılığına maruz kalan insanlık, çeşitli sağlık problemleri ile karşı karşıya kalmıştır. Kalabalık alanlardan uzaklaşma, faal olma isteği ile bireyler rekreasyonel amaçlı koşuya yönelmişlerdir. Araştırmada katılımcılar tarafından oluşturulan metaforlar, koşunun bireylerin fiziksel sağlıktan daha çok zihinsel sağlıkları için katkıda bulunduğu işaret etmektedir. Alanda yapılacak sonraki çalışmalarda bireyler için koşunun oluşturduğu etkileri derinlemesine anlamak adına daha farklı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Dolayısıyla genel anlamda spor ve kendi özelinde ise rekreasyonel koşunun tüm bireyler tarafından benimsenip yaygınlaşmasının sağlanarak tüm iş kollarında aktiviteler düzenlenerek ilginin artırılması bireylere olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Aaker, J. L., Rudd, M., Mogilner, C. (2011). If money does not make you happy, consider time. *Journal of consumer psychology*, 21(2), 126-130.

Aubusson, P. J., Harrison, A. G., Ritchie, S. M. (2006). Metaphor and analogy. In P. J. Aubusson, A. G. Harrison, S. M. Ritchie (Eds.), *Metaphor and analogy in science education* (pp. 1-9). Dordrecht: Springer.

Ayhan, C., Eskiler, E., Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation: Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.

Ayyıldız, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans kavramına yönelik metaforik algılarının analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 13-25.

Bagwell, C. L., Newcomb, A. F., & Bukowski, W. M. (1998). Preadolescent friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *Child Development*, 69(1), 140-153.

Bale, J. (2004). *Running cultures: Racing in time and space*. London: Routledge.

Bellocco, R., Jia, C., Ye, W., Lagerros, Y. T. (2010). Effects of physical activity, body mass index, waist-to-hip ratio and waist circumference on total mortality risk in the swedish national march cohort. *European Journal of Epidemiology*, 25(11), 777-788.

Bergh, G. (2011). Football is war: a case study of minute-by-minute football commentary. *Veredas-Revista de Estudos Linguísticos*, 15(2), 83-93.

Bırol, S. Ş., Karaküçük, S. (2014). Sportif rekreasyon uygulama politikaları üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(2), 80-86.

Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395-2401.

Booth ML, Hunter C, Gore CJ, Bauman A, Owen N. The relationship between body mass index and waist circumference: implications for estimates of the population prevalence of overweight. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000;24:1058-61

Breedveld, K., Scheerder, J., Borgers, J. (2015). Running across europe: The way forward. In J. Scheerder, K. Breedveld, J. Borgers (Eds.), *Running across europe* (pp. 241-264). London: Springer.

Brené, S., Bjørnebekk, A., Åberg, E., Mathé, A. A., Olson, L., Werme, M. (2007). Running is rewarding and antidepressive. *Physiology & Behavior*, 92(1-2), 136-140.

Bulut, S. (2019). Yönetim fonksiyonları açısından rekreasyon. A. Öztürk, E. Karaçar, O. Yılmaz (Ed.), *Spor ve rekreasyon araştırmaları kitabı-2.cilt* içinde (s. 102-112). Konya: Çizgi.

Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *The Ory Into Practice*, 39(3), 124-130. https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2

Collins, E. C., Green, J. L. (1990). Metaphors: The construction of a perspective. *Theory Into Practice*, 29(2), 71-77.

Çalışkan, H. Y., Pekel, A. Ö., Yarayan, Y. E., İlhan, L. (2021). Çocuklarda dijital oyun oynama tutumu: Yaz spor okuluna katılan çocuklar üzerinde araştırma. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(2), 124-135.

Çaredar, N., Pekel, A. Ö., Cengizel, Ç. Ö. (2022). Children's Perceptions of Basketball through Metaphors and Drawings. *Education Quarterly Reviews*, 5(2).

Chamberlain, S. R., Grant, J. E. (2020). Is problematic exercise really problematic? A dimensional approach. *CNS Spectrums*, 25(1), 64-70.

Davies, A. (2013). Metaphors in yoga education research. In W. Midgley, K. Trimmer, A. Davies, (Eds.), *Metaphors for, in and of education research* (pp. 118-130). Newcastle Upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1995). Human autonomy. In M. H. Kernis, (Eds.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). Boston: Springer.

Doğusan, S., Koçak, F. (2019). Ciddi serbest zaman katılımında kadın uzun mesafe koşucularının deneyimlerinin öz belirleme kuramına göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 230-249.

Dursun, M., Arı, Ç., Ulun, C., Kocamaz Adaş, S. (2019). Spor örgütlerinde çalışan bireylerin lider kavramına ilişkin metaforik algıları. O. Kızar (Ed.), *Spor Bilimler Alanında Araştırma Makaleleri - 1* içinde(199-214). Ankara: Gece Akademi.

Ekici, G., Akdeniz, H. (2018). Öğretmen adaylarının “sınıfta disiplin sağlamak” kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: Bir metafor analizi çalışması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* (33), 26-37.

England Athletics. (2013). *A nation that runs: A recreational running and athletics plan for England 2013–2017*. Birmingham: England Athletics.

Freimuth, M., Moniz, S., Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069-4081.

Güner, B. (2015). Kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım sorunlarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.

Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Pintrich, P. R., Elliot, A. J., Thrash, T. M. (2002). Revision of achievement goal theory: Necessary and illuminating. *Journal of Educational Psychology*, 94(3), 638–645.

Hitchings, R., Latham, A. (2017). How ‘social’ is recreational running? Findings from a qualitative study in London and implications for public health promotion. *Health & Place*, 46, 337-343.

Inbar, D. E. (1996). The free educational prison: Metaphors and images. *Educational Research*, 38(1), 77-92.

İnan, M., Dervent, F., Karadağ, B. (2019). Spor paydaşlarının fairplay kavramına ilişkin metaforik algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 85-95.

Janssen, M., Walravens, R., Thibaut, E., Scheerder, J., Brombacher, A., Vos, S. (2020). Understanding different types of recreational runners and how they use running-related technology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2276.

Karagün, E. (2021). İlkokul ve ortaokulda farklı branşlarda çalışan öğretmenlerin “beden eğitimi” ve “spor” kavramlarına ilişkin metaforları. *Eğitim ve Bilim*, 46(208), 79-104.

Karaküçük, S., Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.

Karşahinoğlu, T., İlhan, E. L. (2019). Beden eğitimi öğretmeni algısına yönelik öğrenci çizimlerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 1-15.

Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.

Kocamaz Adaş, S., Dursun, M., Arı, Ç., Ulun, C., (2019). Spor örgütlerinde çalışan personelin yönetici kavramına ilişkin metaforik algıları. O. Kızar (Ed.), *Spor Bilimler Alanında Araştırma Makaleleri-1* içinde(179-198). Ankara: Gece Akademi.

Koç M., Murathan F., Murathan T. (2015). İlköğretim 7. Sınıf öğrencilerinin spor kavramına ilişkin algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(9), 294-303.

Kozlovskaja, M., Vlahovich, N., Rathbone, E., Manzanero, S., Keogh, J., Hughes, D. C. (2019). A profile of health, lifestyle and training habits of 4720 Australian recreational runners—The case for promoting running for health benefits. *Health Promotion Journal of Australia*, 30(2), 172-179.

Kurtipek, S., Çelik, O. B., Yılmaz, B., Yenel, İ. F. (2016). Determination of the thoughts of national team athletes on the concept of doping: A study of metaphor analysis. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 318-327.

Layard, P. R. G., Layard, R. (2011). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin.

Lee, D. C., Sui, X., Ortega, F., Kim, Y., Church, T., Winett, R., . . . Blair, S. (2011). Comparisons of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness as predictors of all-cause mortality in men and women. *British journal of Sports Medicine*, 45(6), 504-510.

- Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I.-M., Lavie, C. J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in cardiovascular diseases*, 60(1), 45-55.
- Lee, D. C., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S., Blair, S. N. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472-481.
- Markotić, V., Pokrajčić, V., Babić, M., Radančević, D., Grle, M., Miljko, M., . . . Karlović Vidaković, M. (2020). The positive effects of running on mental health. *Psychiatria Danubina*, 32(suppl. 2), 233-235.
- Marsh, J., Hannon, P., Lewis, M., Ritchie, L. (2017). Young children's initiation into family literacy practices in the digital age. *Journal of Early Childhood Research*, 15(1), 47-60.
- Marton, F. (1981). Phenomenography—describing conceptions of the world around us. *Instructional Science*, 10(2), 177-200.
- Midgley, W., Trimmer, K. (2013). Walking the labyrinth: A metaphorical understanding of approaches to metaphors for, in and of education research. In W. Midgley, K. Trimmer and A. Davies (Eds.), *Metaphors for, in and of education research* (pp. 1-9). Newcastle Upon Tyne: Cambridge Scholars.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Neinstein L. Adolescent Health Care. 3rd ed. Baltimore: Williams & Wilkins; 1996.
- Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F et al. Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2008;51:1–14.
- Özdemir, A. S., Durhan, T. A., Akgül, B. (2020). Flow yaşantı ölçeğinin rekreasyonel etkinliklere uyarlanmasına dair geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 107-116.
- Pekel, A. Ö., Yazıcıoğlu, H., İlhan, L., (2019) A Study on gifted students' perceptions about concepts "sport" through drawing-writing methodology. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 6(3), 219-231.
- Pekel, A. Ö., Avşar, O., Çaredar, N., Erdoğan, C. S., Özbayrak, T. B. (2021). Havalı tabanca: Hedefte ne var?. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(2), 93-110.
- Pekel, A. Ö., Çakır, Y. N., Kırkoğlu, N., Şahin, Y., & Pekel, H. A. (2022). Metaphorical perceptions of esports coaches to the concept of esports. *Sportive*, 5(2), 35-47.
- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Encantado, J., Marques, M. M., Santos, I., Carraça, E. V., Teixeira, P. J. (2021). Systematic review of psychological and behavioral correlates of recreational running. *Frontiers in Psychology*, 12, 1162.
- Rubenson, J., Heliam, D. B., Lloyd, D. G., Fournier, P. A. (2004). Gait selection in the ostrich: Mechanical and metabolic characteristics of walking and running with and without an aerial phase. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 271(1543), 1091-1099.
- Rubin, M., & Hewstone, M. (1998). Social identity theory's self-esteem hypothesis: A review and some suggestions for clarification. *Personality and Social Psychology Review*, 2(1), 40-62.
- Saban, A. & Ersoy, A. (2019). Eğitimde nitel araştırma desenleri. Ankara: Anı
- Scheerder, J., Breedveld, K., Borgers, J. (2015). Who is doing a run with the running boom?. In J. Scheerder, K. Breedveld, J. Borgers (Eds.), *Running across Europe* (pp. 1-27). London: Palgrave Macmillan.
- Sevinç, Ö. S., Ergenç, M. (2017). Düzce üniversitesinin bazı fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin "spor" hakkındaki metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 106-131.

Şirin, E. F., Bektaş, F., Karaman, G., Aytan, G. K. (2012). Rafting participants' metaphoric perceptions concerning the concept of rafting. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 207-215.

Uzgun, K., Pekel, H. A., Aydos, L. (2021). Rekreatyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 62-82.

Ünver, M., Pekel, A., Çaredar, N., İbanoğlu, E., Aydos, L. (2021). Modern pentatlon sporcularının modern pentatlon kavramına yönelik metaforik algıları. *4th International Conference on Sport for All bildiriler kitabı* içinde. Ankara.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.

World Health Organization. (2022). Body mass index - BMI; (Access date 22.02.2022). Retrieved from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

World Health Organization. (2001). Strengthening mental health promotion (Fact sheet, No. 220). Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Wulf, G., Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8(4), 648-660.

Yetim, A. A., Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 41-54.

Yıldıran, İ. (1995). Uzun mesafe koşucularının antrenman ve yarışma alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 23-34.

Yıldırım A., Şimşek H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. Basım). Ankara: Seçkin.