

“Hey, Hemsball’ü Duydunuz Mu?” Yeniliğe Yolculuk: Nitel Bir Çalışma

Pelin AVCI¹, Gökmen KILINÇARSLAN¹, Akan BAYRAKDAR³

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1128284>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Gazi Üniversitesi,
Eğitim Bilimleri
Enstitüsü,
Antalya/Türkiye

²Bingöl Üniversitesi,
Spor Bilimleri
Fakültesi
Bingöl/Türkiye

³Alanya Alaaddin
Keykubat
Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi
Antalya/Türkiye

Öz

Her yaştan bireyin keyifle oynayabileceği bir oyun olan Hemsball, Türkiye’de Murat Altınay tarafından ülkemize kazandırılmıştır. Kapalı ve açık alanlarda rahatlıkla oynanabilen bu oyun bireylerin çok yönlü gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Bu araştırmanın amacı tamamen milli olan bu branşın doğrudan yönetiminde görev alan bireylerin görüşleri doğrultusunda Hemsball’u şeffaf bir şekilde tanıtmaktır. Bu doğrultuda Hemsball’un faydalarını, diğer branşlardan ayrılan özelliklerini, hedeflerini, dezavantajlarını ortaya koymak amacıyla nitel bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada durum çalışması yöntemi kullanılmıştır ve içerik analizi yapılmıştır. Tümevarımsal bir yaklaşım ele alınmıştır. Toplam 13 katılımcı (7 erkek, 6 kadın) ile görüşmeler yapılmıştır. Verilerin incelenmesi ve analizi Nitel Araştırma Programı MAXQDA ile gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda Hemsball’un faydaları teması altında; bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve fizyolojik, psikolojik yönden faydaları kategorilerine ulaşılmıştır. Yanlış spor politikaları dezavantaj temasını oluşturmuştur. Katılımcıların beklenti ve önerileri kategorisi hedef temasını oluşturmuştur. Sonuç olarak ise avantajları teması altında farklılık kategorisi Hemsball’un diğer branşlardan farklı özelliklerini ortaya çıkarmıştır. Her yaştan sağlıklı ve özel gereksinimli bireyler için bilişsel, duyuşsal, fizyolojik, psikolojik etkilerinin yanı sıra Hemsball spor branşının geleceğine dair hedeflere, ortaya çıkış aşamasında yaşanan zorluklara kadar süreç anlatılmıştır. Bu bağlamda tüm yaş kategorilerinde araştırmalar yapıldıkça daha fazla etkilerinin ortaya çıkacağı yadsınamaz bir gerçektir. MEB müfredatı içerisinde yer alması gereken Hemsball ile ilgili daha fazla proje ve çalışmaların olması toplumun ilgisini artıracak nitelikte olacaktır.

Sorumlu Yazar:
Akan BAYRAKDAR
jsareditor@gmail.com

Anahtar kelimeler: Hemsball, Türkiye Hemsball Federasyonu, Nitel Çalışma

“Hey, Have You Heard Hemsball?” Journey to Innovation: A
Qualitative Study

Abstract

Hemsball which is a game that can be played by people of all ages with joy is brought to Turkey by Murat Altınay. This game which can be played both in indoor and outdoor contributes to the multiple development of the individuals. The aim of this study is to introduce Hemsball transparently in the light of the opinions of the individuals assigned in the direct management of this totally national branch. The study is in qualitative research model in order to reveal the benefits, characteristics, aims and disadvantages of Hemsball. In the study case study method was used and content analysis was conducted. An inductive approach was carried out in the study. Interviews with the total of 13 participants (7 males and 6 females) were conducted. The Qualitative Research Program MAXQDA was used in the data analysis. As a result of the analysis, under the benefits of Hemsball theme: categories of cognitive, affective, physical and physiological benefits were found. Incorrect sports policies constituted the disadvantages theme. The expectations and recommendations of the participants category constituted the aim theme. Finally, there is difference category under the advantages theme which reveals the different characteristics of Hemsball compared to other branches. In conclusion, the aims related to the future of Hemsball branch, the process of emergence of the branch and difficulties in the way as well as the cognitive, affective, physiological and psychological effect on the individuals of all ages who are healthy or disabled are emphasized in the current study. In this context, it is an inevitable fact that as the studies on all age categories continue, more effects of the branch will be revealed. The fact that more projects and studies to be carried out on Hemsball which should be within the curriculum of National Education Ministry will increase the interest of the society related to Hemsball.

Keywords: Hemsball, Turkish Hemsball Federation, Qualitative Research

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
09.06.2022

Kabul Tarihi:
22.06.2022

Online Yayın Tarihi:
28.06.2022

Giriş

Sosyal aktivitelere katılım sağlamak fonksiyonel yetenek ve depresyon gibi sağlık sorunları üzerinde pozitif yönlü etkiler bırakmaktadır (Fu vd. 2018; Tomiokaand vd. 2016).Bu etkilerinden dolayı ise en çok tercih edilen sosyal aktiviteler içerisinde spor bulunmaktadır (Özer, 1991; Ögel vd. 2007).Spor genel bir isimdir ve çoğu zaman bir dizi aktivite, süreç, sosyal ilişki ve varsayılan fiziksel, psikolojik ve sosyolojik sonuçlara atıfta bulunmaktadır. Bu aktiviteler arasında bireysel ve takım sporları; temassız ve temassız sporlar; motor becerili veya algısal olarak baskın sporlar; strateji, şans ve fiziksel becerilere dayananlar, kendini geliştirici ve tamamen eğlenceye dayalı aktiviteler bulunmaktadır (Coalter, 2001).Sporun birçok faydası bulunmaktadır. Avrupa Konseyi Raporu'nda sporun diğer insanlar ile tanışıp iletişim kurma fırsatı sunmak, farklı sosyal rolleri edinmek, belirli sosyal becerileri kazanmak, kolektif hedeflere uyum sağlamak gibi gelişim rollerini üstlendirdiğinden bahsedilmektedir. Ayrıca bu rapor, sporun kişilik gelişimi ve psikolojik rahatlık süreçlerine önemli katkılarını vurgulamaktadır. Fiziksel aktivite ve sporun; stresten uzak tuttuğu, kaygıyı azalttığı, gerilimi ve depresyonu azalttığı görülmektedir. Diğer yönlerine bakıldığında ise benlik saygısı, enerji, iyi ruh hali, verimlilik ve kendine güven etkilerine dair güçlü kanıtlar sunulmaktadır (Svoboda, 1994; Bailey, 2005).

Her toplumda spora dair gelişim söz konusudur. Ülkemizde de spora duyulan ilgi gün geçtikçe artış göstermektedir (Arıkan vd. 2004).Milli kültürümüzün önemli bir parçası olan spor, toplumların kültürel etkileşimlerini geliştiren ve kültürel yapılarının biçimlenmesine katkı sağlayan bir unsurdur (Tüfek, 2019). Bu bağlamda kültürel gelişim ve diğer milletler ile etkileşim gerçekleştireceğimiz yerli spor branşımız Hemsball, 2011 yılında Murat Altınay tarafından ülkemize kazandırılmıştır. Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından desteklenen Hemsball, tanıtımı yapılan topluluklar tarafından oldukça ilgi ile karşılanmıştır. Türkçe açılımı hareket, enerji, matematik (strateji) ve sistem olan bu spor branşı her yaştan bireye uygun olarak tasarlanmıştır. Hemsball, kısıtlı alanlarda, az malzeme ile oynanır ve ekonomiktir (Gönülateş vd. 2017). Her yaştan bireyin katılımına olanak sağlar ve çok yönlü becerilerin kullanımına izin verir. Reaksiyon, koordinasyon, denge, odaklanma, konsantrasyon gibi çok yönlü becerileri geliştiren eşsiz bir değerdir (Altınkök, 2020).Bu değeri birincil kaynakların ifadeleriyle anlatmak ve farklı perspektifleriyle literatüre kazandırmak Hemsball'un daha fazla tanınmasına fayda sağlayacaktır.

Ayrıca; Hemsball geleneksel eğitim yöntemlerinden farklı olarak her yaştan bireyin oynayabileceği bir oyundur. Kinestetik ve fiziksel gelişim için uygun becerilere sahip olmasının yanı sıra okullarda Beden Eğitimi ve Spor derslerinde eğitim amaçlı kullanılabilir kapasiteye sahiptir (Şentuna vd. 2020). Her yaştan insana olduğu gibi çocukların da oyun temelli öğrenme stilini temel alan Hemsball parça-bütün ilişkisi, şekil-zemin ayrımı yapma, el göz koordinasyonu sağlama, akılda canlandırma, matematiksel istatistikleri olay esnasında gözden geçirebilme ve problem çözme

yeteneklerini geliştirmektedir (Yapıcı, 2019). Her ne kadar yürürken, yemek yerken, koşarken ve yüzerken bir sonraki hamlemizi düşünmeden yapsak da Hemsball oynayan bir oyuncunun sınırlandırılmış oyun kuralları içerisinde öncelikle kendi oyun disiplini, sonra rakibinin stres düzeyini ve bir sonraki hamlesini, sahanın her alanında üst düzey bir fiziki mücadele ile aktif olması gerektiğini ve olası yanlışlara ve kural ihlallerine düşmemesi gerektiğini hesap edebilmesi daha sonrasında bunu günlük yaşantısına uyarlayabilmesi son derece önemlidir (Yapıcı, 2019). Hemsball sporu öğrencilerin keyifli vakit geçirmesini sağlayan ve ruh halinin iyileşmesini destekleyen eğlenceli bir spor dalıdır. Öğrenciler bu sayede kendilerine ve çevresindekilere karşı olumlu bir yaklaşım sergilerler. Hemsball öğrenciler için dünyayı daha iyi kavramalarını ve öğrenmelerini destekler (Todorova vd. 2014). Hemsball; çocukların psikomotor gelişimlerini, odaklanma ve konsantrasyon gelişimlerini, denge gelişimlerini destekler ve zihinsel koordinasyonlarını üst seviyede tutar. Aynı zamanda refleksleri geliştirir, esneklik kazandırır, hareketsizliğe, obeziteye ve stres sorunlarına çözüm getirir. Çocukların ve gençlerin zararlı alışkanlıklar edinmesini engeller ve sedanter yaşama sebep olacak teknoloji bağımlılığından uzak kalmalarını sağlar. Oynama kolaylığı sayesinde ekstra bir spor alanına gerek duymadan her öğrencinin spor yapmasını sağlar. Sporcuların antrenmanlarına takviyede bulunur. Aileden topluma spor yapma bilinci kazandırır, birlik ve beraberlik ortamı yaratır. Yaşlıların fiziki aktivitelerine destek olarak, hareketsiz bir yaşamın aksine spor yapmalarını sağlar (<http://www.hemsball.com/index.php>).

Literatür incelendiğinde Hemsball ile ilgili çalışmalarda faydalarına ilişkin birçok bulguya rastlanılmaktadır. Hemsball oynayan çocukların denge becerilerinin geliştiği görülmektedir (Sever vd. 2016). Bunun yanı sıra çocukların fizyolojik, psikomotor ve psikolojik gelişimlerine de katkı sağladığı gibi (Tuğlu, 2016) dikkat düzeylerini ve çok yönlü düşünme becerilerini de geliştirmektedir (Zorba ve Saygın, 2017; Şentuna vd. 2021). Gelişen teknoloji ile birlikte sosyal medyanın çok etkin olarak kullanıldığı bu dönemde hareketsiz kalma, obezite ve stres sorunlarına çözüm getirici, çocukların kötü alışkanlıklarını giderici, dijital oyun bağımlılıklarını azaltıcı rol oynamakta etkin bir işleve sahiptir (Park vd. 2020; İlkın ve Akçınar, 2019).

Bu araştırmanın amacı tamamen milli olan bu branşın doğrudan yönetiminde görev alan bireylerin görüşleri doğrultusunda Hemsball'u şeffaf bir şekilde tanıtmaktır. Bu amaç doğrultusunda Hemsball'un faydalarını, diğer branşlardan ayrılan özelliklerini, hedeflerini ve dezavantajlarını ortaya koymak hedeflenmiştir.

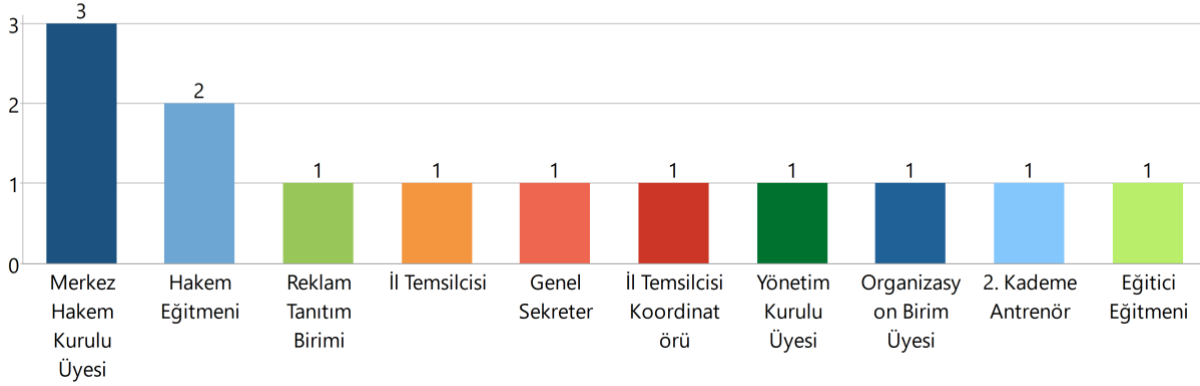
Yöntem

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın amacı Hemsball Federasyon Başkanı Murat ALTINAY tarafından ortaya çıkarılan tamamen milli olan bu spor branşının tanıtılmasıdır. Bütün süreç boyunca bu oluşumun içerisinde olan Hemsball Federasyonu'nda görev alan eğitmen ve yöneticilerin görüşlerinden

faydalanılarak Hemsball tanıtılması hedeflenmektedir. Görüşme 13 katılımcı (7erkek, 6 kadın) ile gerçekleştirilmiştir. Hemsball Federasyon Başkanı Murat Altınay ile görüşülmüştür ve yönetimde görevli katılımcılar belirlenmiş ve çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir.

Katılımcıların Hemsball Federasyonunda Görevleri



Şekil 1. Kelime Analizine İlişkin Katılımcıların Hemsball Federasyonundaki görev tanımları frekans (f) grafiği

Şekil 2’de katılımcıların frekansları ve görev tanımları bulunmaktadır. Grafiği yorumlayacak olursak 3 katılımcı merkez hakem kurulu üyesi, 2 katılımcı hakem eğitmeni, 1 katılımcı reklam tanıtım birimi, 1 katılımcı il temsilcisi, 1 katılımcı genel sekreter, 1 katılımcı il temsilcisi koordinatörü, 1 katılımcı yönetim kurulu üyesi, 1 katılımcı organizasyon birimi üyesi, 1 katılımcı 2. Kademe antrenör, 1 katılımcı ise eğitici eğitmenidir.

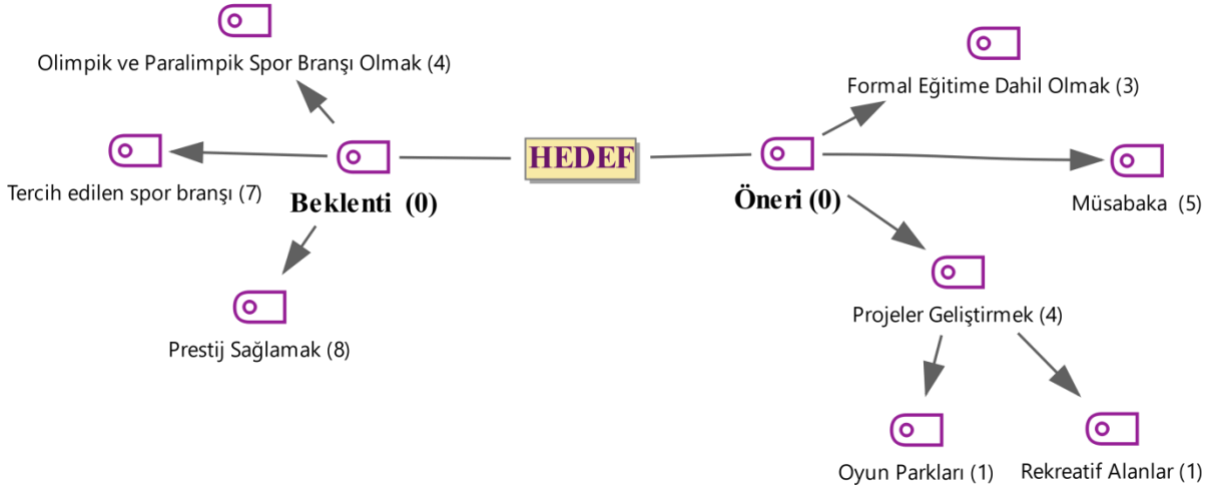
Veri Toplama Aracı ve Uygulama

Araştırmada kullanılan nitel araştırma yöntemi, nicel yöntemlerden farklı olarak Hemsball’ü derinlemesine tanıtmak, toplum üzerinde ki etkisini artırmak ve literatürde yer alan çalışmalara bir zemin oluşturmak için fırsat sağlamaktadır. Bu bağlamda nitel araştırma desenlerinden birisi olan durum çalışması yöntemi kullanılmıştır. Araştırma soruları yarı yapılandırılmış açık uçlu dört sorudan oluşmuştur. Bu soruların oluşturulmasında alan uzmanı 2 öğretim üyesinin görüşlerinden de faydalanılmıştır.

Covid-19 salgını sebebi ile telefon ile ön görüşmeler yapılmıştır. Çalışmanın amacı ve hedefinden bahsedilmiştir. Kişisel verilerinin yalnızca bu araştırma için kullanılacağı güvencesi verilmiştir. Ayrıca katılımcılar ad, soyad ve federasyondaki görevlerinin araştırmanın şeffaflığı açısından kullanılmasına ilişkin bir sorun teşkil etmediği yönünde gönüllülük esasına dayalı onay vermişlerdir. Araştırma soruları katılımcılara yöneltilmiştir ve ayrıntılı olarak görüşlerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcılar araştırma sorularını yazılı metin olarak yanıtlamak istemişler böylece veri kaybının olmayacağı yönünde öneri sunmuşlardır. Gün içerisinde araştırma sorularına ilişkin yanıtlarını whatsapp ve e-mail yoluyla araştırmacıya iletmışlerdir. Aynı gün içerisinde yazılı metinleri teyit etmek ve eksiklikleri gidermek amacıyla telefon ile tekrar görüşme sağlanmıştır. Sözlü olarak yapılan bu görüşmede gerekli eklemeler ve düzeltmeler yapılarak görüşme deşifrelerine son

Bulgular

Bu bölümde Türkiye Hemsball Federasyonu yönetiminde görev yapan katılımcılardan toplanan transkripsiyonların kod, alt kod, kategori ve temalara ayrılarak yapılan nitel veri analizleri tabloları yer almaktadır.



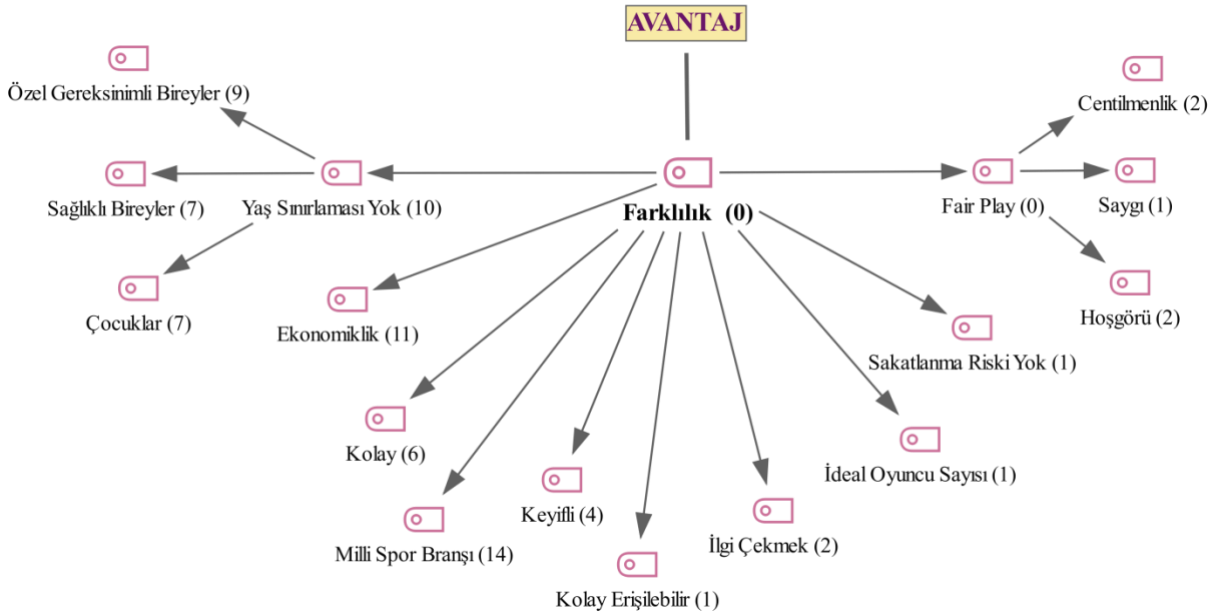
Şekil 3. Kelime Analizinin Hemsball ile İlgili Beklenti ve Önerilerine İlişkin Sınıflandırılması.

Şekil 3’de görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri incelendiğinde Hemsball branşına ilişkin olimpik ve paralimpik sporları arasında yer alma, herkesin tercih ettiği bir spor branşı olma ve prestij sağlamak beklentisi içerisinde oldukları görülmektedir. Öneri kategorisine bakıldığında ise Hemsball’ün formal eğitime dahil edilmesi, müsabakalarının yapılması ve yayılması için projelerin geliştirilmesi (oyun parkları ve rekreatif alanlara dahil edilmesi) gerekliliği görülmektedir. Hedef teması, öneri ve beklenti kategorisinden oluşmuştur. Beklenti kategorisi üç koddan oluşmuştur. Öneri kategorisi ise üç koddan, iki de alt koddan oluşmuştur.

Hedef teması altında katılımcı görüşleri şöyledir:

“Dünyaya açılan kapının anahtarı olacaktır. Ülkemizde yetişecek her sporcununun bizi ileride olimpiyatlarda ülkemizde doğup büyüyen bir spor branşı ile temsil etmesi ülkemizi sporsal faaliyetlerde bir adım öne taşıyacaktır. (Katılımcı 11)”

“Günümüze kadar, Hemsball ile tanışmış insanların gösterdikleri ilgi ve alaka ele alınır; ilerleyen dönemlerde dünyanın bir numaralı spor branşı olacağını düşünüyorum. (Katılımcı 13)”



Şekil 4. Kelime Analizinin Hemsball'ün Farklılıklarına İlişkin Sınıflandırılması.

Şekil 4'de görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri doğrultusunda Hemsball'ün yaş sınırlamasının bulunmaması (özel gereksinimli bireyler, sağlıklı bireyler ve çocuklar), ekonomik, kolay, keyifli, kolay erişilebilir, ilgi çekici, ideal oyuncu sayısına sahip, sakatlanma riski olmayan, fairplay (centilmenlik, saygı ve hoşgörü) anlayışına sahip ve milli bir spor branşı olduğu görülmektedir. Avantaj teması altında farklılık kategorisi bulunmaktadır. On kod ve altı alt koddan meydana gelmiştir.

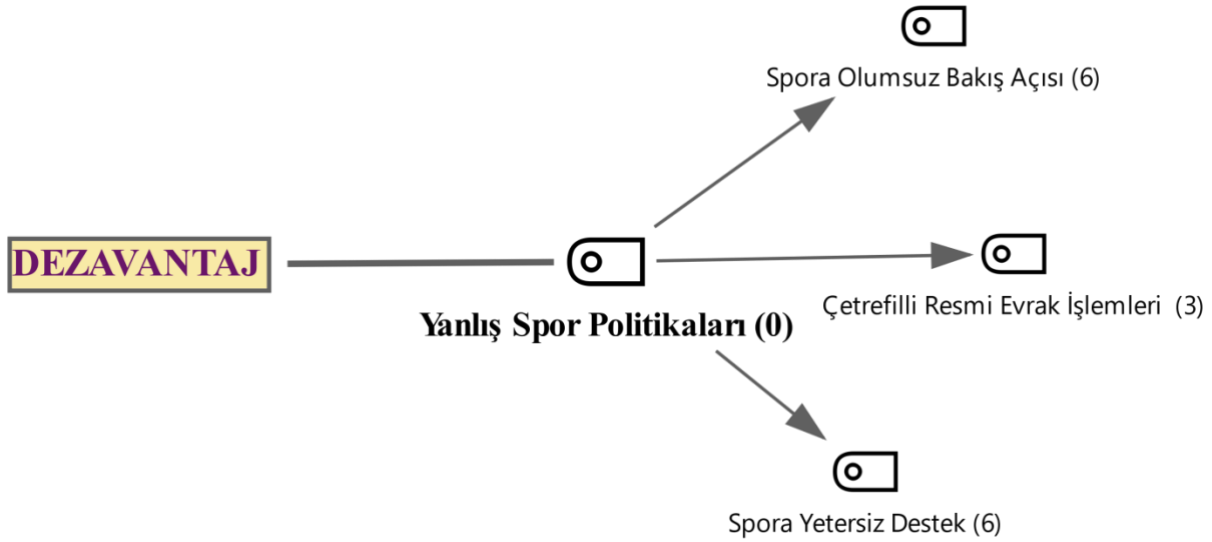
Avantaj teması altında katılımcı görüşleri şöyledir:

"HEMSBALL'ü diğer sporlardan ayıran en önemli özellik her yaş grubuna hitap ediyor olması, bunun dışında sporun oynanması için geniş alanlara ihtiyaç duyulmaması, oyun setlerinin ulaşılabilir fiyatlarda olması da fazlasıyla cazip. Yerli ve Milli bir spor branşı olması Ülkemizin adını Dünya da duyurabilecek niteliklerini de beraberinde getiriyor. Her şeyden önce belki de bu yüzden HEMSBALL sadece bir spor değil aynı zamanda bir değer. (Katılımcı 10)"

"Hemsball özellikle saha ölçüleri, malzemelerinin taşınması ve kurulumundaki pratiklik açısından hem oyuncular hem de eğitimciler tarafından tercih sebebi olacak bir spor dalıdır. (Katılımcı 2)"

"Bize ait milli bir branş olması en belirgin özelliği. Milli kimliğimizi yansıtan oyun kurallarının olması. (Katılımcı 6)"

"Hemsball Spor Branşı kolay ve anlaşılır basit kuralları olması sebebiyle bireylere rahat bir şekilde oyun becerisini kazandırması ile herkesin oynayabilmesini sağlar. (Katılımcı 12)"



Şekil 5. Kelime Analizinin Hemsball'ün Gelişimini Yavaşlatan Yanlış Spor Politikalarına İlişkin Sınıflandırılması.

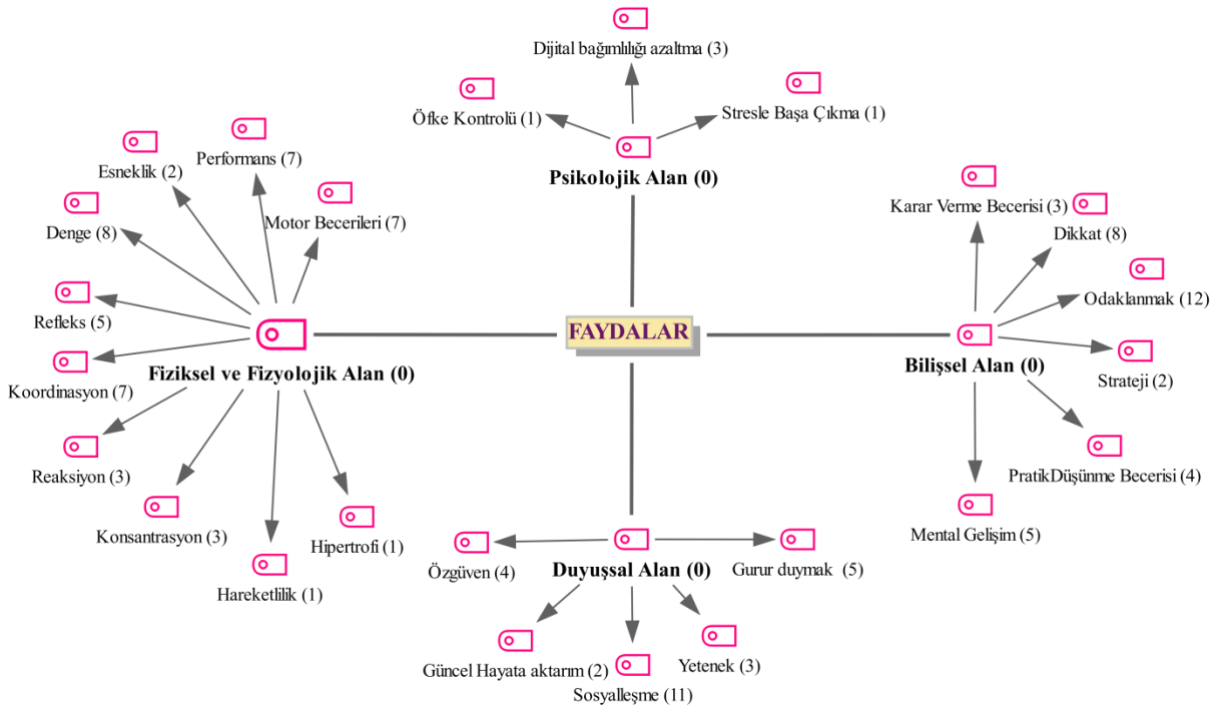
Şekil 5’de görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri doğrultusunda Hemsball’ün gelişiminde ortaya çıkan dezavantajları temasında spora olumsuz bakış açısının olması, çetrefilli resmi evrak işlerinin bulunması, spora yetersiz destek verilmesi kodları yanlış spor politikaları kategorisini ortaya çıkarmıştır.

Dezavantaj teması altında katılımcı görüşleri şöyledir:

“Dezavantajı ise maalesef ki ülkemizde çok fazla spora önem verilmiyor. Küçük yaştan sporcu yetiştirme konusunda destek göremiyoruz kurumlar tarafından (Katılımcı 7)”

“En önemli etki spora destek boyutunda yetersizlik yaşanmasıdır. Hemsball antrenör, yönetici, saha alanları, malzeme ile desteklenirse başarı sürekli olur ve böylece hak ettiği yere gelmesi sağlanır. (Katılımcı 12)”

“Hemsball’un doğuşundan, resmi olarak tanınması ve geliştirilmesi yolunda verilen mücadele kesinlikle çok büyük. Ancak ülkemizin önceliğinin ve gündeminin en başında ekonomi olması, ekonomik durumun da toplumun sosyo-kültürel durumunu etkilemesi sebebiyle maalesef branşın gelişimi olumsuz etkilenmektedir. Ülkemizde spor çeşitliliğine bakıldığında da belli başlı branşlar dışında diğerlerine yatırım yapılmadığını görmekteyiz. Bir diğer hususta hiyerarşik olarak sistemin tam oturmamış olmasıdır. Prosedürleri yerine getirmeye çalışırken karşılaşılan engeller aşılması gereken en büyük zorlukların başında gelmektedir. (Katılımcı 4)”



Şekil 6. Kelime Analizinin Hemsball'ün Bilişsel, Duyuşsal, Fizyolojik ve Psikolojik Faydalarına İlişkin Sınıflandırılması.

Şekil 6'da görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri doğrultusunda fiziksel ve fizyolojik alan kategorisi altında motor beceri, performans, esneklik, denge, refleks, koordinasyon, reaksiyon, konsantrasyon, hareketlilik ve hipertrofinin geliştiği görüşü bulunmaktadır. Bilişsel alan kategorisi altında karar verme becerisi, dikkat, odaklanma, strateji, pratik düşünme becerisi ve mental gelişime faydalı olduğu ifade edilmiştir. Duyuşsal alan kategorisi altında özgüven, güncel hayata aktarım, gurur duymak, yetenek ve sosyalleşme kodları görülmektedir. Son olarak psikolojik alan kategorisi incelendiğinde ise öfke kontrolü, stresle başa çıkma ve dijital bağımlılığı azaltma yönündeki faydaları görülmektedir. Dört kategori ve yirmi dört koddan oluşmuştur.

Hemsball'ün faydalar teması altında katılımcı görüşleri şöyledir:

"Hemsball branşı her alanda rahatlıkla oynanabildiğinden ötürü, bireylerin spor yapma alanı arayışını minimuma düşürerek istedikleri ortamda kolayca uygulayabileceklerini düşünüyorum. Farklı kültürlerden bireyleri bir araya getirerek sosyalleşmelerini sağlayabileceğinin yanısıra, yine farklı kültürlerden olan bireylerin bilişsel bilinçliliğini arttıracığına inanıyorum. Çünkü Hemsball, sadece fiziki anlamda yapılan bir spor değil, fiziki hareketleri matematiksel zekâ ile birleştirerek rakibi hata yapmaya zorlayıp yenmeye çalıştığımız bir spor branşı. Bireyleri hem zihinsel, hemde fiziksel olarak geliştirdiği için yaş, cinsiyet ve engel tanımadan tüm aktif kişilerin uygulayabileceğini de bugüne kadar yapılmış çalışmalarda gördük. Hemsball spor branşını uygulayabilmek için gereken fiziksel ve zihinsel yeterlilikler, sporu yaptıkça, uyguladıkça ve faaliyet devamlılığı sağlandıkça geliştiği için; aranan kan damarlarımızda dolaşılıyor diyebilirim. (Katılımcı 13)"

"Her bireyin kendinde var olan özel yeteneklerinin Hemsball ile ortaya çıkarılması sağlanacak. (Odaklanma, Koordinasyon, Konsantrasyon, Denge, Refleks, Reaksiyon vb.) (Katılımcı 7).

"Hemsball çocukların, psikomotor gelişimlerini destekler, esneklik sağlar, denge gelişimine katkı sağlar, odaklanmalarına konsantrasyon olmalarına, kilo problemlerine engel olur. Spor bilinci kazanmalarına, disiplin, özgüven duygularının gelişimine katkı sunar. Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivitelerini destekler, bilgisayar ya da ekran bağımlılığına engel olur. Çocukların akranları ile beraber etkileşimde bulunmalarına sosyalleşmelerine, bir gruba ait olma kendini ifade etme becerilerini destekler. Yetişkinler için stres atma, fiziksel aktivitede bulunma, zihni canlı tutma ve odaklanma adına tercih edilmesi gereken etkili bir spor. (Katılımcı 10)"

Tartışma

Bir spor branşının ortaya çıktıktan sonra evrensel bir etikete sahip olması için belirlenen hedeflere ulaşması gerekmektedir. Hemsball'un gelişimi için ülkemizde çok sayıda yönetici, antrenör ve akademisyen tarafından iş birliği içerisinde farklı proje ve programlar yürütülmektedir. Bu bağlamda prestijli, diğer spor branşlarına göre daha tercih edilebilir, olimpiik ve paralimpiik düzeyde bir spor branşı haline getirilmesi beklentisi mevcuttur. Hemsball'un MEB müfredatına uyarlanması ile ülke genelinde hızla yaygınlaşması sağlanacaktır. Farklı kategorilerde (ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite) müsabakaların düzenlenmesi okul sporları kapsamında varlığını kabul ettirebilmesi açısından da fayda sağlayacaktır. 3 yaştan 93 yaşına kadar dediğimiz yaş aralığına tanıtılması için ülke genelinde projeler geliştirilip, tüm rekreatif alanlara ve oyun parklarına Hemsball sahaları dahil edilmelidir. Bu sayede her yaştan bireyler milli sporumuzla tanışarak rekreatif etkinliklerde bulunacaklar ve fiziksel aktivite yapma imkânı bulacaklardır. Yaş sınırlaması olmaksızın çocuklar, sağlıklı bireyler ve özel gereksinimli bireylerin oynayabileceği Hemsball, alan ve malzeme bakımından ekonomiktir. Kolay, keyifli, kolay erişilebilir, ilgi çekici, çok kişiye ihtiyaç duymadan bir partnerle oynanabilen, fair play özelliklerini içinde barındıran, hatta sıfır sakatlanma riski taşıyan milli bir branş olduğu ifade edilmektedir.

Hemsball'un gelişimi sürecinde birçok zorluklar yaşandığı görülmektedir. Yanlış spor politikalarının etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Ülke olarak ne yazık ki spora karşı negatif yönlü bir bakış açısının olması, kurum ve kuruluşların bazı spor branşlarına (futbol gibi) inanılmaz düzeyde destek verirken bazı branşlara üvey evlat muamelesi yapması bu durumda etkin rol oynamaktadır. Yine çetrefilli evrak işlerinin ülkemizde bu süreci yavaşlattığı görülmektedir. Ülkemizi temsil edecek olan sporcular yetiştirilmesi için küçük yaşlarda çocuklarımızın sporla tanıştırılıp, eğitilmesi gerekmektedir. Bunun içinde gerekli imkânların sağlanması için olanaklar sunulması önemlidir. Ekonomik olarak destek verilmemesinin bir sonucu olarak bugün ülkenin tüm bölgelerinde fırsat eşitsizliği nedeniyle birçok çocuk ve gencimiz sporla yakın bir bağ kuramamaktadır. Olimpiyatlar ve diğer uluslararası spor platformlarında başarı düzeyimiz diğer gelişmiş ülkelere oranla çok düşük bir

seviyede kalmaktadır. Yanlış spor politikaları nedeniyle sağlıklı yaşam kalitemiz de olması gereken düzeyde değildir. Hareketsizliğe bağlı birçok kronik rahatsızlık ülke genelinde yaygın olarak görülmektedir. Obezitenin ülkemiz vatandaşlarında seyri ciddi bir tehlike oluşturuyorken pahalı malzemeye ihtiyaç duyulmayan, bir spor tesisine gerek olmadan her alanda oynama imkânı sunan böyle bir spor branşının varlığı avantajlı bir durumdur. Kültürel olarak yavaş yavaş dünyanın da ilgisini çeken Hemsball'u ülkemizin prestiji açısından dünyaya tanıtmak için devletin desteklemesi ve girişimde bulunmasının gerekliliği ortadadır. Çünkü ülkemiz insanların temel ihtiyaçlarını karşılayabilme kapasitesi haricinde rekreatif etkinliklere zaman ve maddi yatırım yapma olasılıkları pek mümkün görülmemektedir. Fakat devlet destekli projeler ile desteklenir ise gelecek nesillerin bekası açısından en anlamlı yatırımların yapıldığı uzun süreli gelişimin temelleri atılmış olacaktır.

Son zamanlarda toplumsal sorunlar ele alındığında en dikkat çekici psikolojik yansımalar öfke ve stresle ilişkilidir. Bunun yanı sıra dijital oyun bağımlılığı oranının çocuklar ve gençlerde artışı dikkat çekicidir. Psikolojik olarak güçsüz bireylerin topluma etkileri günümüzde korkunç boyutlara ulaşmaktadır. İntihar girişimleri, saldırganlık, şiddet, asosyallik, ruhsal çöküntü, iletişim eksikliği, sağduyu eksikliği, mutsuzluk, umutsuzluk gibi birçok olumsuz duygular, bize toplumsal çerçevede yaşanılması güç bir hayatın kapılarını açmaktadır. Bütün bu psikolojik etkileri en aza indirmek ve aksine daha güçlü bir psikoloji ile sağlıklı bir topluma entegre olabilmenin tedavilerinden birisi de spor yapmaktır. Böylesine muhteşem bir tedavinin varlığı, Hemsball'u ülkemiz için daha sahip çıkılması gereken öncelikli spor branşı kategorisinde en zirveye taşınmalıdır. Bar (2016), lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılığı artırdığı bulgusuna ulaşmıştır. Ghildiyal (2015), bir çalışmada eğlenerek yapılan sporun, zorlukların üstesinden gelmenizde, baskı ve gerginliğin üzerinizden kontrollü olarak atılmasında, karakter oluşturmanızda, stratejik ve analitik düşünebilmenizde, hedefler belirlerken risk alabilmenizde, liderlik becerilerinizin gelişmesinde, uykularınızın düzene girmesinde ve kaygı düzeyinizi iyileştirirken depresyondan korunmanızda katkıları bulunmaktadır diyerek çarpıcı bir çıkarımda bulunmuştur. Mann ve Narula (2017), yine psikolojik yönden bu araştırmayı destekleyici nitelikte bulgulara ulaşmıştır. Garcia-Falgueras (2015), fiziksel aktivite ve sporun depresyon gibi duygudurum bozukluklara bağlı hastalıklar ile başa çıkma ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde etkili olduğu bulgusuna çalışmasında yer vermiştir.

Özgüvenli bireylerin yetişmesi, sosyal ilişkilerde bulunma, yeteneklerini ortaya çıkarabilme fırsatının sağlanması, edinilen kazanımların güncel hayata aktarımının gerçekleştirilmesi ve bütün bu gelişimlerden gurur duymak Hemsball'un duyuşsal olarak faydalarını göstermektedir.

Mental gelişim ile beraber oyun içerisinde stratejik hamlelerde bulunmak, pratik düşünme becerisinin kazanılması, dikkat, odaklanma ve en kısa sürede karar verip uygulamaya koyabilmek

Hemsball ile birçok bilişsel becerinin kazanılmasına örnek teşkil etmektedir. Matematik-mantıksal zekanın etkin kullanılmasını sağlamaktadır.

Çocukların motor becerilerinin gelişmesinin yanı sıra performans düzeyinde artış, esneklik, denge, refleks, koordinasyon, reaksiyon, konsantrasyon, hareketlilik, hipertrofi gibi birçok fiziksel ve fizyolojik becerilerin gelişimine olanak sağlamaktadır. Literatür incelendiğinde pek çok çalışma, planlı ve programlı yürütülen egzersiz programları neticesinde çocukların motor becerilerini ve fiziksel uygunluklarının geliştiği sonucuna ulaşmıştır. Günlük yaşam faaliyetlerini gerçekleştirmek için bu becerilerin gelişimi çocuklarda önem taşımaktadır (Haywood ve Getchell, 2005). Todorova vd. (2014), birden fazla engel durumu bulunan ve düşük mental retardasyona sahip olan özel gereksinimli olan çocuklar üzerinde Hemsball'un fiziksel ve psikomotor gelişimlerini pozitif yönlü etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Arslan ve İnce'nin (2015) otizmlili çocuklarda denge üzerine yaptıkları çalışmalar, Valentini ve arkadaşlarının (2004), sağlıklı ve özel gereksinimli çocuklarda yapmış oldukları motor becerilere yönelik çalışmalar sporun olumlu etkilerini göstermektedir. Korkusuz (2019), 12-14 yaş grubu öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada ise Hemsball oynayanların motor beceri, dikkat, denge ve sırt-bacak kuvvet gelişimlerinde artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Işık (2016), Işık ve Kılıç (2017), zihinsel ve işitme engeli bulunan çocukların üzerinde yaptıkları çalışmalarında dikkat, el-göz koordinasyonu, denge ve reaksiyon testlerinde başarılı oldukları görülmüştür. Bu bağlamda çalışmamız literatürde yer alan çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Sonuç

Sonuç olarak Uluslararası Hemsball Federasyonu Yönetim Birimi'nde yer alan katılımcılardan edinilen bilgiler ve veriler ışığında birçok farklı alan ile ilişkilere değinilmiştir. Her yaşta sağlıklı ve özel gereksinimli bireyler için bilişsel, duyuşsal, fizyolojik, psikolojik etkilerinin yanı sıra Hemsball spor branşının geleceğine dair hedeflere, ortaya çıkış aşamasında yaşanan zorluklara kadar süreç anlatılmıştır. Hemsball milli sporumuz gelecekte birçok çalışmaların konusu olacaktır ancak şu an literatürde sınırlı sayıda araştırma olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda tüm yaş kategorilerinde araştırmalar yapıldıkça daha fazla etkilerinin ortaya çıkacağı yadsınamaz bir gerçektir. MEB müfredatı içerisinde yer alması gereken Hemsball ile ilgili daha fazla proje ve çalışmaların olması toplumun ilgisini artıracak nitelikte olacaktır.

Kaynaklar

- Altinkök, M. (2020). *Sports Sciences with Different Perspectives*. Livre de Lyon. https://academicworks.livredelyon.com/sport_sci/1
- Arıkan, A.N., Göktaş, Z., ve Yıldırım, İ. (2004). Farklı branşlardaki spor seyircilerinin spor ortamına ilişkin görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(2): 551-560.
- Arslan, E., ve İnce, G. (2015). 12 haftalık egzersiz programının atipik otizmlili çocukların kaba motor beceri düzeylerine etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 51-62.

- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), 71-90.
- Coalter, F. (2001). *Realising the potential of cultural services: The case for sport*. Local Government Association.
- Fu, C., Li, Z., ve Mao, Z. (2018). Association between social activities and cognitive function among the elderly in China: a cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 231.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11(4), 1-7.
- Ghildiyal, R. (2015). Role of sports in the development of an individual and role of psychology in sports. *Mens sana monographs*, 13(1), 165-165.
- Gönülateş, S., Sever, O., Bayrakdar, A., Ağbuğa, B., ve Zorba, E. (2017). *Her Yaş İçin Spor Hemsball*. Akademisyen Kitabevi, İstanbul.
- Haywood, K. M., ve Getchell, N. (2019). *Life span motor development*. Human kinetics.
- Uluslararası Hemsball Federasyonu (2022). <http://www.hemsball.com/index.php> adresinden 05.05.2022 tarihinde alınmıştır.
- Ilkım, M., ve Akçınar, F. (2019). *Sporla Yeni Akademik Çalışmalar-3*. Akademisyen Kitabevi.
- Işık, M. (2016). *Zihinsel engelli çocuklarda hemsball oyun becerilerinin motor yeterlik sonuçlarına etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD. Ankara.
- Işık, M., Kılıç, İ., ve Aksoy, K. (2017). İşitme engelli sporcuların saldırganlık düzeyleri: Bireysel ve takım sporu üzerine bir karşılaştırma. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3221-3229.
- Korkusuz, S. (2019). *Fiziksel etkinlik ve dikkat eğitimi uygulamalarının zihinsel engelli öğrencilerin motor beceri, görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Kuckartz, U. (2014). *Qualitative Text Analysis*, (A. McWhertor, çev.), London, Thousand Oaks, New Delhi & Singapore: Sage Publications.
- Mann, A., ve Narula, B. (2017). Positive psychology in sports: An overview. *International Journal of Social Sciences*, 6(2), 153-158.
- Ögel, K., Ermağan, E., Eke, C. Y., ve Taner, S. (2007). Madde Deneyen ve Denemeyen Ergenlerde Sosyal Aktivitelere Katılım: İstanbul Örnekleme. *Journal Of Dependence*, 8, 18-23.
- Özer, Ö. A. (1991). Ortaöğretim öğrencilerinin psikoaktif madde kullanımına yaklaşımı ve demografik özellikler. Uzmanlık tezi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Park, İ., Avcı, P. ve Bayrakdar, A. (2020). Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Kapsamında Oyun ve Fiziki Etkinlik Kartı Geliştirilmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 95-100.
- Sever, O., Gönülateş, S., Bayrakdar, A., Erdal, A. Z., Gerek, Z., ve Ipekoğlu, G. (2016). The effect of 8-week hemsball training on balance, reactive agility and lower extremity strength. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(3), 78-83.
- Strauss, A. L., (2003). *Qualitative Analysis for Social Scientists*, Cambridge & New York: Cambridge University Press.
- Svoboda, B. (1994). *Sport and physical activity as a socialisation environment: Scientific review part 1*. Strasbourg, France: Council of Europe.
- Şentuna, M., Serter, K. ve Biçer, T. 2021. Hemsball, Yüzme ve Oryantiring Antrenörlerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 53-64.
- Şentuna, M., Toros, T., Akay, E., ve Serter, K. (2020). Hemsball An Educational Tool As Reaction Speed And Balance Based For Everyone. *Sports Sciences*, 47.
- Todorova, R., Dimkova, R., Valova, T., ve Marcheşa, P. (2014). Hemsball game and its influence on handicapped children's psychophysical condition and the familys' Opinion. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 665-693.
- Tomioka, K., Kurumatani, N., ve Hosoi, H. (2016). Association between Social Participation and Instrumental Activities of Daily Living among Community-Dwelling Older Adults. *J. Epidemiol*, 65, 107-113.,

- Tuğlu, B. (2016). The development process of hemsball according to the views of hemsball coaches. *International Journal of Educational Research Review*, 1(2), 34-41.
- Tüfek, S. S. (2019). *Cumhuriyet Döneminde Spor (1923-1938)*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Tarikat Araştırmaları Enstitüsü, Türk Tarihi ABD, İstanbul.
- Valentini, N. C., ve Rudisill, M. E. (2004). Motivational climate, motor-skill development, and perceived competence: Two studies of develop mentally dalayed kindergarten children. *Journal of Teaching in Physical Education*, v. 23: 216-234.
- Yapıcı, F.E. (2019). *Hemsball oyun becerilerinin ortaokul öğrencilerinin dikkat düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zorba, E., ve Saygın, Ö. 2017. *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*, Perspektif Matbaacılık, Ankara.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.