

SPOR ALANLARININ VERİMLİ KULLANIMINDA SPOR DALLARINA AİT OYUN TOPLARININ ETKİSİ ÜZERİNE YENİLİKÇİ BİR ARAÇ: TOPMATİK

Fatih Samet ATASOY¹, Furgan ELMAS², M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL³

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada; spor dallarına ait top materyallerinin, bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirmedeki etkisi incelenmiş ve bu kapsamda uygulamaya geçirilmesi planlanan "Topmatik Projesi"nin ne ölçüde işlevsel olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Topmatik, çeşitli sporlara ait oyun toplarını bireylerin kullanımına sunmak için tasarlanan bir makinedir. Araştırma, bir sepet içinde açık spor tesisine bırakılan basketbol, futbol ve voleybol toplarının bireylerin aktiviteye katılım davranışlarında nasıl bir etki meydana getirdiğini gözlemlemeyi amaçlamaktadır. **Yöntem:** Çalışmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiş ve veriler gözlem tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde betimsel analiz yönteminden yararlanılmıştır. Çalışmada yer alan bireylerin cinsiyet dağılımları, spor dallarına ait oyun topu tercihleri ve fiziksel aktivite süreleri, araştırmacılar tarafından hazırlanan gözlem formuyla elde edilerek sayısallaştırılmıştır. **Bulgular:** Buna göre, çalışmaya toplam 1244 kişi katılmış ve 13 günlük çalışma boyunca, açık alan spor tesisinin maksimum kullanım süresi 3900 dakika olarak belirlenmiştir. Bu süre içinde katılımcıların tesisi kullanımları ise 3315 dakikaya (%85) ulaşmıştır. **Sonuç:** Çalışma sonuçlarına göre; bireyler bir spor sahasının içinde oyun topları gördüklerinde, keyifle fiziksel aktiviteye yönelmekte ve kolayca tanımadıkları kişilerle etkileşim içine girebilmektedirler. Buradan hareketle, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye yönelmesinde ulaşılabilirliği kolay olan oyun materyallerinin oldukça etkili olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle söz konusu Topmatik Projesi'nin bireylerin hem fiziksel aktiviteye katılımlarında hem de sosyalleşmelerinde önemli bir teşvik motivasyonu oluşturabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Spor, Spora Katılım, Spor Sahası, Topmatik

AN INNOVATIVE TOOL ON EFFECT OF GAME BALLS PERTAINING TO SPORTS BRANCHES FOR EFFICIENT USE OF SPORTS FIELDS: TOPMATİK

ABSTRACT

Purpose: In this study; effect of the ball materials belonging to sport branches on the effect of encourage individuals to physical activity was examined and in this respect, it has been tried to determine to what extent functional it is "Topmatik Project", which is planned to be implemented. Topmatik is a machine designed in a manner to provide the game balls pertaining to various sports branches to the use of individuals. The research aims to observe how basketball, soccer and volleyball balls where left in a ball basket to the outdoor sports facility, have an effect on the participation behavior of the individuals. **Method:** In the study, qualitative research method was adopted, and the data were obtained by using observation technique. Descriptive analysis technique was benefited in data analysis. Gender distributions, game ball preferences and physical activity durations of the individuals involved in the study were obtained and digitized by the observation form prepared by the researchers. **Findings:** Accordingly, it was participated a total of 1244 participants in the study and during the 13-day study, it was determined the maximum period of use of the outdoor sports facility as 3900 minutes. It was determined that the participants were used 85% (3315 minutes) of the facility within the specified time period. **Conclusion:** According to the study results; when individuals see game balls in a sport facility, they tend to enjoy physical activity and can easily interact with people they do not know. From this point of view it is observed that play materials which are easy to access in the encouragement for physical activity in the leisure time of the individuals are very effective. For this reason, it can be said that the Topmatik Project may create an important incentive motivation for individuals to participate both in physical activity and socialization.

Key words: Physical Activity, Sports, Participation in Sports, Sports Facility, Topmatik

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Teftişi Ve Planlama Anabilim Dalı

³Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

GİRİŞ

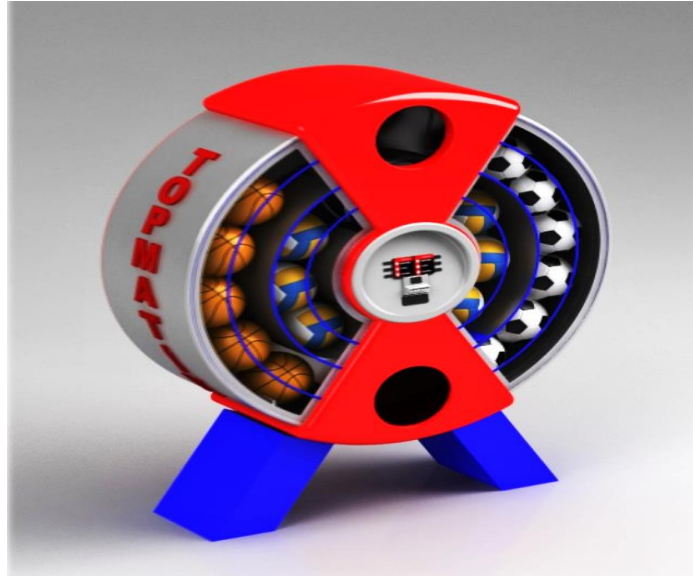
Bireyin hareket etme yetisi ve bu yetinin mahiyeti, insan gelişiminin bütünsel dengesinin sağlanmasında, hastalıklardan korunmasında ve tedavisinde oldukça önemli bir role sahiptir. Günümüz dünyasında, sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olan hareketsiz yaşam tarzı, bilim insanları tarafından ciddi bir halk sağlığı problemi olarak görülmektedir (Eskiler ve ark., 2016; Schembre ve ark., 2015; Williams ve Wilkins, 2009). Bu nedenle hareketsiz yaşamın giderilmesinde fiziksel aktivitenin (FA) benimsetilmesi oldukça değerlidir. Aktif yaşamın bir tezahürü olarak bilinen FA, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen (Caspersen ve ark., 1985), kalp-solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Koçak ve Özkan, 2010). Başka bir ifadeyle FA; bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren, iskelet kaslarının kasılmasıyla yapılan bedensel hareketlerdir. Bu manada her türlü kas hareketini içeren FA, günlük yaşam aktivitelerinden çeşitli spor faaliyetlerine dek geniş bir alanı kapsar ve egzersiz gibi; planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel zindeliğin bir ya da birkaç unsurunu (kas gücü ve dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu) geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerden ayrılır (Ardıç, 2014)

Bu kapsamda egzersiz gibi FA da bireyin sağlıklı kalabilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesinde hayli geniş etkiye sahiptir (Arabacı, 2007; Chrysohoou ve ark., 2015; Conraads ve ark., 2015; Garcia-Aymerich, 2006; Nelson ve ark., 2007; Lim ve Taylor 2005). Kuşkusuz, bireyler üzerinde bu etkinin oluşabilmesi, FA'nın sürekliliği, süresi ve şiddeti ile doğrudan ilişkilidir. (Plotnikoff ve ark., 2013; Rejeski ve ark., 2006; Williams ve Wilkins, 2009). Dolayısıyla fiziksel aktiviteden yüksek faydanın sağlanabilmesi için onun öncelikle yaygın olarak kullanılması gerekmektedir. Bu nedenle, FA alışkanlığının topluma aktarılması hususunda yeterli teşvik yöntemlerinin geliştirilmesi ve bu konuda bireylerin bilinçlendirilmesi bir ön şart gibi görülmektedir. Bu noktada, toplumun en kısa yoldan yüz yüze geldiği semt sahalarının bütünüyle sporu kitlelere sunma hareketinin en güçlü uygulamalarından olduğu söylenebilir (Taşmektepligil, 1995). Ancak FA ve genel kapsamda spor etkinliklerinin süreklilik göstermesi ve gündelik bir alışkanlık hâline gelmesi için salt spor tesisleri tek başına bir anlam ifade etmeyebilir. Gerçekten tesislerin nitelik ve nicelikleri bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkilediği gibi, spor araç-gereçlerin varlığı ve çeşitliliği de bu katılım davranışında önemli rol oynamaktadır (Çetin, 1986). Dolayısıyla bu unsurlardan

birinin veya bir kaçının eksik olması durumunda yeteri kadar olgunlaşmış bir spor atmosferinin varlığından söz etmek mümkün olamayabilir (Ceyhun, 1998).

Fiziksel aktiviteye katılım davranışının gerçekleştirilmesinde spor tesislerinin varlığı etkili olmakla birlikte bu davranışın sürdürülebilir olmasında “top” materyalinin vazgeçilmez olduğunu belirtmek gerekir. Bu anlamda futbol, voleybol ve basketbol gibi takım sporlarında oyunun en temel parçasının “top” olduğu söylenebilir.

Bu çalışma, bireylerin spor tesislerinde “top” materyaliyle karşılaştıklarında fiziksel aktiviteye yönelme açısından ne tür tutum ve davranış ortaya koyduklarını incelemek ve bu minvalde araştırmacılar tarafından geliştirilen “Topmatik Projesi’nin” sportif teşvikteki etkilerini belirlemek amacıyla tasarlanmıştır.



Resim 1

MATERYAL VE METOT

Çalışma spor tesislerinin hemen yanında, bir sepet içinde belli zaman aralıklarında konumlandırılan farklı takım sporlarına ait “top” materyallerinin, bireylerin spora katılım esnasındaki tutum ve davranışları üzerine ne derece etki yaptığını incelemek amacıyla tasarlanmıştır.

Çalışmada, nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların

doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu çalışmada veri toplama araçları olarak sadece gözlem tekniklerinden faydalanılmıştır. Gözlem, temelde, verilerin, bir başkasının rapor etmesi vb. yollara değil, doğrudan araştırmacının kendisinin elde etmesine dönüktür ve herhangi bir ortamda ya da kurumda oluşan davranışı ayrıntılı olarak tanımlamak amacıyla kullanılır (Balcı, 2015). Bu çalışmada gözlemler iki şekilde gerçekleştirilmiştir. Bunlardan birincisi katılımcı nitel gözlem, ikincisi ise nicel gözlemdir. Katılımcı nitel gözlem, davranışın gerçekleştiği doğal ortamlarda yapılır ve çoğu durumda araştırmacının ortama katılmasıyla gerçekleşir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Araştırmada katılımcı gözlemin gerçekleştirilmesinin en önemli nedeni ise, niceliksel ölçme araçlarının kullanıldığı çalışmaya oranla katılımcılardan daha ayrıntılı bilgilerin elde edilebilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Nicel gözlem ise, güvenilir araştırma verileri elde etmek için tüm izleklerin standardizasyonunu içerir. Nicel gözlem genellikle sayımlar, frekanslar ve yüzdeler gibi sayısal verilerle sonuçlanır (Johnson ve Christensen, 2014). Ayrıca nicel gözlem, gözlemsel örnekleme tekniklerini de içerebilir. Bunlardan ilki, gerçek veriyi toplamadan önce belirlenen zaman aralıklarında yapılan gözlemdir. Bu, katılımcıların gözlemlenmesini içeren zaman aralığı örnekleme olarak adlandırılır. İkincisi, yalnızca belirli bir olayın meydana gelmesinden sonra gözlemlerin yapılmasını içerir ve bu gözlem, olay örnekleme olarak adlandırılmaktadır (Johnson ve Christensen, 2014).



Resim 2

Çalışma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Kurupelit Kampüsü içerisinde, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Yaşam Merkezi binalarının ortasında, beton bir zemine sahip, basketbol potaları ve voleybol dikmeleri olan ve yaklaşık 300 kişilik oturma kapasiteli bir açık oyun alanı içerisinde yapılmıştır (Resim 2).

Bu alanın seçilmesindeki temel ölçüt, insan yoğunluğunun fazla olmasıdır. Çalışmada, 80 cm uzunluğunda tekerlekli bir top sepeti, 2 adet voleybol topu ve 1'er adet basketbol ve futbol topu kullanılmıştır. Top çeşitleri ve sayılarının bu şekilde belirlenmesinin nedeni, oyun alanının fonksiyonelliği, boyutu ve bireyleri gözlemlenmede kolaylık sağlamasıdır. Gözlemlerde olay ve zaman aralığı örnekleme kullanılmıştır. 2014-2015 akademik bahar yarıyılı, 30.04.2015- 14.05.2015 tarihleri arasında 5 gün, 2015-2016 akademik güz yarıyılı 03.11.2015 - 26.11.2015 tarihleri arasında 8 gün olarak uygulanmıştır. Bu tarihler arasında yapılan gözlemler sadece salı ve perşembe günleriyle sınırlandırılarak kayıt altına alınmıştır. Belirtilen bu tarihler arasında her salı ve perşembe günleri yapılan gözlemler 11.00- 16.00 saatleri arasında yapılarak toplamda 65 saati (3900 dk.) bulmuştur. Tarih, gün ve saat sınırlandırılması, alan çevresindeki insan yoğunluğu ve araştırmacıların iş gücü potansiyeli dikkate alınarak belirlenmiştir. Her iki dönemde yapılan gözlemlerin başlama tarihlerinden önce (Bahar: 28.04.2015-29.04.2015/ Güz: 26.10.2015-28.10.2015), toplamda 5 gün (bahar dönemi 2 gün, güz dönemi 3 gün) saat 11.00-14.00 arasında ilgili araç-gereçler konumlandırılmaksızın alanın gözlemi yapılmıştır. Çalışmanın uygulama aşaması, araştırmacılardan birinin oyun alanına araç-gereçleri (sepetin içinde 2 adet voleybol, birer adet basketbol ve futbol topu) katılımcı bireylerin görebileceği bir yere bırakması ve diğer araştırmacı/araştırmacıların ise belirlenen saatler arasında alanı gözlemlemesi için, spor alanını tam karşıdan gören “Yaşam Merkezi” binasının içerisinde konumlanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte, araştırma alanında top sepetinin yanına bir de bilgilendirme panosu yerleştirilmiştir. Panoda “bu topları salı ve perşembe günleri saat 11.00 ve 16.00 arasında kullanabilirsiniz, lütfen kullandıktan sonra topları sepetin içine bırakınız. İyi eğlenceler.” ifadesi yazılarak bireyler bilgilendirilmiştir. Araştırmacılar belirlenen saat aralıklarında bireylerin spora katılımında; fiziksel aktivite içerisindeki davranış eğilimlerini, sosyalleşme durumlarını ve ayrıca bireylerin duygu ve düşüncelerini içeren verileri, katılımcı gözlem teknikleri ile elde ederek rapor halinde sunmuşlardır. Bunun yanında; katılımcıların “cinsiyet dağılımları”, spor dallarına ait, “oyun topu tercihleri”, “fiziksel aktivite ve tesis

kullanım süreleri” araştırmacılar tarafından önceden hazırlanmış kontrol listesine kaydedilmiştir. Gözlemler en az iki araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, kayıt altına alınan “gözlem raporları” ve bireylerin söylemde buldukları “anlık ifadeler” betimsel analiz yönetimi ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Aşağıda katılımcıların, belirtilen tarihler arasında [2014-2015 akademik yılı bahar dönemi, 30.4-14.5/2015 (5 gün) ve 2015-2016 akademik yılı güz dönemi, 3.11.-26.11/2015 (8 gün)] “söylemde buldukları ifadeler, genel gözlem raporları, cinsiyet dağılımları, spor dallarına ait oyun topu tercihleri, fiziksel aktivite ve tesis kullanım süreleri” ile ilgili veriler tablo, grafik ve metinler halinde verilmiştir.

Bireylerin; oyun alanı içerisinde farklı spor dallarına ait oyun toplarını ve bu toplarla oynayan kişileri gördükleri esnada sergiledikleri tutum, davranışlar ile genel gözlem notları ve kişilerin söylemde buldukları anlık ifadeleri aşağıda sunulmuştur.

Genel Gözlem Raporları

- Çalışmanın yapıldığı alan içine, top sepeti bırakıldıktan kısa bir süre sonra birey/bireylerin sahanın içerisine gelip sepetin içinden topu almasıyla FA’ya yönelim gerçekleşti. Alanın çevresinden geçen kişilerin oynayan kişi/kişileri görmesiyle oyun alanının yavaş yavaş kalabalıklaştığı görüldü.
- Bireylerin oyun alanı içerisinde oyun topları ile oynayan kişileri gördüğünde, oyun alanına doğru yöneldiği, bazı kişilerin gidip kullanılmayan topları alıp FA’da bulunduğu, bazı kişilerinse oyun alanının hemen yanında oturma yerlerinde oturarak izlemeye yöneldiği gözlemlendi (Resim 3).



Resim 3

- Bireylerin alan içindeki toplarla FA'ya katılırken kendiliğinden birbirini tanıyan ve tanımayan karmaşık grupların oluştuğu tespit edildi (Resim 3).
- Oyun alanı içerisindeki bireylerin, oyun topları ile vakit geçirdikleri süre boyunca çok keyifli, güler yüzlü ve neşeli davranışlar sergiledikleri görüldü. Bu neşeli görünüm oturma mahallerindeki öğrencilerde de izlendi.
- Yüksek oranda katılım yoğunluğunun olduğu günlerde bireylerin oyun alanının dışında da voleybol ve futbol topu ile oynadıkları gözlemlendi (Resim 4).
- Sahanın içerisinde FA'da bulunan kız ve erkeklerin önemli bir çoğunluğunun doğal olarak spor giyimli değil, günlük kıyafetli olduğu görüldü (Resim 3, Resim 4).



Resim 4

- Araştırmanın yapıldığı süre boyunca, oyun toplarının toplanma saati, 16.00 olarak belirlenmişti. Toplar araştırmacılar tarafından alınmaya gidildiğinde oynayan kişilerin biraz daha oynamak için ısrarcı söylem ve davranışlarda bulunduğu görüldü.
- Çalışmanın yapıldığı süre zarfında bazı bireylerin, ayakkabılarını çıkartıp çorapları ile oynadığı, bazılarının atletli olarak oyuna devam ettiği gözlemlendi.
- Oyun alanı içerisinde, bireysel olarak oynayandan, grup halinde oynayanlara kadar çok sayıda kişinin alan içinde olduğu görüldü.
- Oyun alanının çok kalabalık ve kapasitesinin üzerine çıktığı durumlarda bireylerin tanımadıkları kişi ve gruplarla birlikte oynama eğilimlerinin arttığı gözlemlendi.

- Bireyler alan içerisindeki topları kullandıktan sonra bazen sepetin içerisine, bazen de sahanın içerisine bıraktığı belirlendi. Ancak bireyler hiçbir şekilde spor dallarına ait oyun toplarını ihtiyacını giderdikten sonra, beraberinde götürme girişiminde bulunmadı.

- Bireylerin oynadıkları esnalarda birçok kez oyun toplarının sahanın çok uzağına kaçtığı görüldü. Bu topların, bireyler tarafında özverili bir şekilde kaçtığı yerden alınıp, sepetin içine, sahanın içine veya diğer bireylere teslim edildiği gözlemlendi. Ancak çoğu kez topların top sepetinin içine konulmasında bireylerin özensiz davrandıkları görüldü.

- Spor dalına ait oyun toplarının nadir olarak amacına uygun oynanmadığı tespit edildi.

Araştırma sonuçları genç bireylerin spora katılım sağlamalarında ve bunu sürdürülebilir bir hale getirmelerinde top materyallerinin etkilerini beş esas durum etrafında belirginleştirdiğini göstermektedir. Katılımcıların “anlık ifadelerinden” elde edilen bu 5 durum; aşağıdaki başlıklar altında sıralanabilir.

- (1) “Serbest zamanlarını” FA ile değerlendirmeye yöneltmesi,
- (2) Oyun alanı içinde birey/bireylerin, araç-gereçlerin ve ortamın FA’ya “teşvik ettiği”,
- (3) FA ile geçirilen süre içinde bireylerin eylemden keyif alarak neşelendikleri dolayısıyla; “mutluluk hissine ulaştıkları”,
- (4) Bireylerin daha fazla “oynamaya”, “oyun toplarına” ve “oyun alanlarına” ihtiyaç duyduğu,
- (5) Genç bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlamasıdır.

Oyun Esnasındaki Anlık İfadeler

- (1) “Çok terledim, hiç derse giresim yok” (30.04.2015). “Derse geç kalacağız gelmiyor musun? Oh, derse geçiyorum ben” (05.05.2015). “Haydi derse gidelim”, “Dur, 5 dakika daha oynayalım gideriz” (12.05.2015). “Biraz daha oynayalım derse geçeriz” (03.11.2015) “Yeter bu kadar oynağımız, haydi derse geçelim” (10.1.2015) “Kaan derse gelmeyi düşünmüyorsun sanırım?”, “Saat Kaç ki?” (17.11.2015). “Biraz daha oynayalım gideriz.”, “Derse geç kaldım ama.”, “Peki, o zaman sen geç, ben sonra gelirim” (05.05.2015). “Büşra derse girecek misin?” “Hayır, voleybol oynayacağım”
- (2) “Kızlar gelin oynayalım” (30.04.2015). “Bizimkiler oynuyor bizde geçelim mi?”(24.11.2015). “Sahada top var oynayalım mı? (07.05.2015). ”Ne kadar güzel oynuyorlar bizde oynayalım mı? (07.05.2015). “Benimde voleybol oynayasım geldi”

- (14.05.2015). “Baksana millet ne güzel oynuyor” (17.11.2015). “Bu ne kalabalık ya”, “Biraz oturup izleyelim mi?” (14.05.2015). “Ne kadar güzel oynuyorlar bizde oynayalım mı?” (07.05.2015). “Çabuk, çabuk voleybol topunu al” (12.05.2015). “Futbol topunu al da gel” (14.05.2015). “Biri almadan koş, git voleybol topunu al” (26.11.2015). “Biz de oynamaya gidelim mi?” (26.11.2015). “Haydi, gel oynayalım”, “Ya ben toptan korkuyorum”, “Ya gel bir şey olmaz.” (03.11.2015). “Kaç yıldır top elime almamıştım” (30.04.2015). “Biz de voleybol oynayalım mı?”, “Bu halimizle mi?”, “Gel bir şey olmaz, çok terlemeyiz” (12.11.2015) “Voleybol oynayalım mı?”, “Yok, basketbol oynayalım” (19.11.2015) “Arkadaşlar açılın Kobe Bryant geldi” (24.11.2015)
- (3) “Çok yoruldu ben bırakıyorum” (30.04.2015). “Çok eğlendim ya” (05.05.2015). “İyi spor yaptık” (14.05.2015). “Yoruldu oynamaktan, yeter (14.05.2015). “Bu bana yeter, yoruldu” (05.11.2015). “Yeter bu kadar oynadığımız, haydi derse geçelim” (10.1.2015)
- (4) “Haydi, biz de gidelim oynayalım”, “Nerede oynayacağız yer mi var?” (12.05.2015). “Ne güzel oynuyorlar ya, bizde oynasak mı?”, “Bu ne kalabalık oğlum. Nerede oynayacağız?” “Top yok ki oynayalım.”(07.05.2015). “Oh Toplar gelmiş” (12.05.2015). “Biri almadan koş, git voleybol topunu al” (26.11.2015). “30 dakika daha oynayalım olmaz mı?” (07.05.2015). “Yarın yine topları getirecek misiniz?” (07.05.2015). “Ya bari bir top bırakın da öyle gidin” (12.05.2015). “Voleybol topunu bırakıp da gidin bari” (05.05.2015). “Ne kadar güzel oynuyorlar biz de oynayalım mı?”, “Top yok ki oynayalım” (07.05.2015). “Bu topu da mı alacaksınız? Biz oynuyorduk ama” (07.05.2015). “Ya yeni geldik biz ama”, “2 dakika daha süremiz var” (12.05.2015). “Bilseydim spor kıyafetlerimi giyinirdim” (03.11.2015). “Biz daha yeni geldik 5 dakika bile olmadı”(05.11.2015). “10 dakika daha oynayalım öyle alırsınız olmaz mı?” (26.11.2015)
- (5) “Arkadaşlar basketbol maçı yapalım mı?” (12.05.2015). “Pardon, biz de voleybol oynayabilir miyiz? (30.04.2015). “Gel biz de oynayanlar arasına karışalım” (07.05.2015).

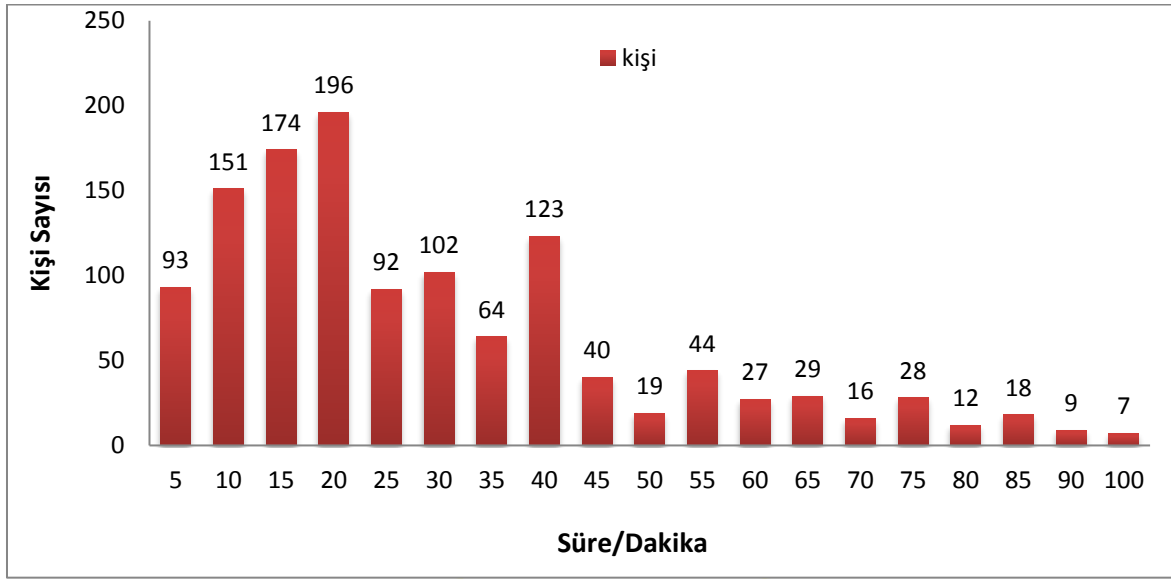
Tablo 1. Spor tesisinde topla oynayan kişi sayısı, oynama süreleri ve hava durumlarının dağılımları

Tarih	HD	TOKS		BTOKS		VTOKS		FTOKS		BTOS	VTOS	FTOS	TKS
		E	K	E	K	E	K	E	K	Dk.	Dk.	Dk.	Dk.
1.Gün (B)30.04.2015	PB15 ⁰	59	18	34	3	19	14	6	1	205	230	30	230
2.Gün (B)05.05.2015	AB16 ⁰	96	52	28	5	59	46	9	1	230	395	85	295
3.Gün (B)07.05.2015	A16 ⁰	79	54	32	8	34	36	13	10	265	420	50	300
4.Gün (B)12.05.2015	AB15 ⁰	113	55	31	5	56	46	26	4	290	450	165	300
5.Gün (B)14.05.2015	A19 ⁰	82	36	31	6	36	25	17	3	215	280	165	270
6.Gün (G)03.11.2015	A13 ⁰	70	29	29	2	24	26	17	1	160	275	75	255
7.Gün (G)05.11.2015	A17 ⁰	83	19	38	2	26	17	19	0	230	235	115	270
8.Gün (G)10.11.2015	PB11 ⁰	46	17	13	5	23	12	10	0	185	355	50	245
9.Gün (G)12.11.2015	PB18 ⁰	71	13	31	4	33	11	5	0	215	170	65	225
10.Gün (G)17.11.2015	PB12 ⁰	36	13	17	4	15	9	4	0	120	80	25	235
11.Gün (G)19.11.2015	Y19 ⁰	19	1	18	1	0	0	1	0	105	0	10	115
12.Gün (G)24.11.2015	PB12 ⁰	62	25	18	1	32	22	12	2	215	245	75	280
13.Gün (G)26.11.2015	A25 ⁰	74	22	25	0	31	21	18	1	205	365	185	295
TOPLAM		890	354	345	46	388	285	157	23	2640	3500	1095	3315
			1244		391		673		180		7235		

Hava Durumu (HD): Paçalı Bulutlu (PB), Az Bulutlu (AB), Açık (A), Yağmurlu (Y), Güz (G), Bahar (B), Top ile Oynayan Kişi Sayısı (TOKS), Basketbol Topu ile Oynayan Kişi Sayısı (BTOKS), Voleybol Topu ile Oynayan Kişi Sayısı (VTOKS), Futbol Topu ile Oynayan Kişi Sayısı (FTOKS), Basketbol Topu ile Oynama Süresi (BTOS), Voleybol Topu ile Oynama Süresi (VTOS), Futbol Topu ile Oynama Süresi (FTOS), Tesis Kullanım Süresi (TKS), Erkek (E), Kadın (K) ve Dakika (Dk.)

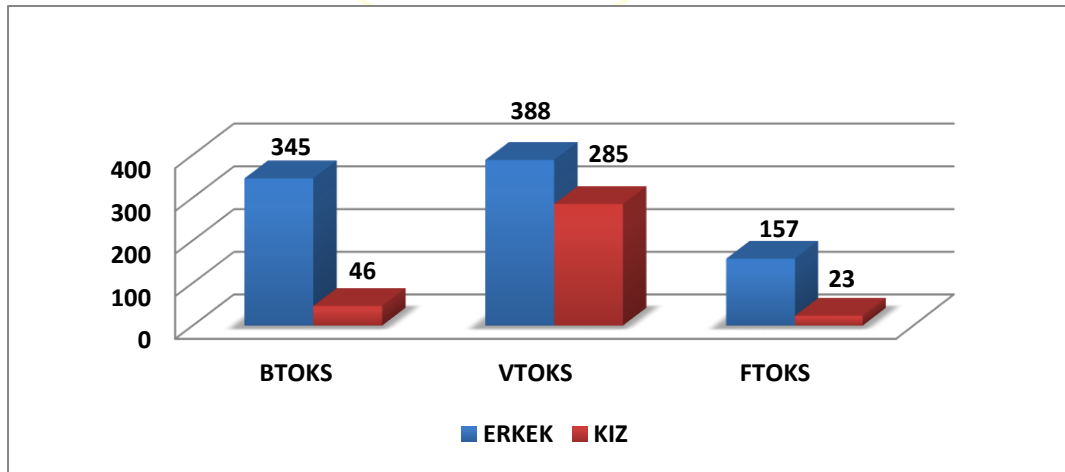
Tablo 1’de, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Kurupelit Kampüsü’ndeki, açık spor alanın içerisinde, güz (G) (8 gün) ve bahar (B) (5 gün) dönemlerinde toplam 13 günün verileri verilmiştir. Buna göre, fiziksel aktiviteye katılan kişi sayısı 1244 kişi, oyun toplarının kullanıldığı süre 7235 dakika, tesis kullanım süresi 3315 dk. (3900 dakika üzerinden) olarak tespit edildi. Dikkat çekici diğer bir bulgu ise, 19.11.2015 tarihinde havanın yağmurlu olmasına rağmen, 20 kişinin (19 erkek, 1 kız), tesisi 115 dakika (300 dk. üzerinde) kullandığının belirlenmesidir.

Grafik 1. Oynanan süreye göre kişi sayısı



Grafik 1’de 2014-2015 akademik yılı bahar (30.04.2014/14.05.2015) ve 2015-2016 akademik yılı güz (03.11.2015/26.11.2015) dönemleri, spor dallarına ait oyun topları ile oynama süresine (dakika) göre kişi dağılımı gösterilmiştir. Bu verilere göre, 30 dakikaya kadar 706 (%56,8), üzerinde ise 538 (%43,2) kişinin oyun topları ile fiziksel aktivitede bulunduğu tespit edildi.

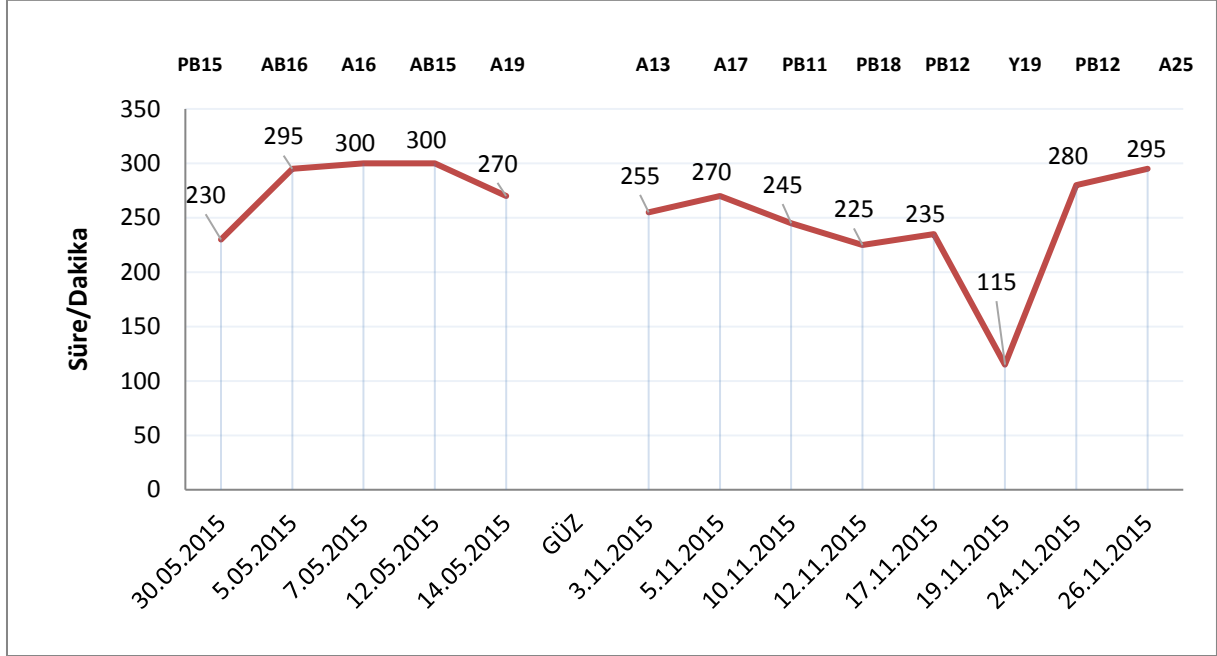
Grafik 2: Cinsiyete göre BTOKS, VTOKS, FTOKS dağılımı



Grafik 2’de basketbol, voleybol ve futbol topu ile oynanan toplam erkek ve kız sayıları incelendiğinde; BTOKS’nin %27,7 si erkek, %3,7’si kız, VTOKS’nin %31,2’si erkek,

%22,9'u kız, FTOKS'nin %12,6'sı erkek, %1,8'i kız olduğu tespit edildi. Fiziksel aktiviteye katılımda toplam kız-erkek dağılımına bakıldığında ise erkeklerin 890 (%71,5), kızların 354 (28,5) kişi olduğu belirlendi.

Grafik 3. Bahar ve güz dönemlerindeki tesis kullanım süresi



Grafik 3’de 2014-2015 akademik yılı bahar (30.04.2014/14.05.2015) ve 2015-2016 akademik yılı güz (03.11.2015/26.11.2015) dönemlerindeki “tesis kullanım süreleri” verilmiştir. Buna göre, tesisin bahar döneminde 1500 dakikalık maksimum kullanım süresi içinde 1395 (23 saat-%93) dakika, güz döneminde ise 2400 dakikalık maksimum kullanım süresi içinden 1920 (32 saat) dakika (%80) kullanıldığı tespit edildi. 2014-2015 akademik yılı bahar (30.04.2014/14.05.2015) ve 2015-2016 akademik yılı güz (03.11.2015/26.11.2015) dönemlerinin toplamında ise tesisin 3315 (55 saat) dakika (%85) kullanıldığı tespit edildi.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Rekreatif faaliyetler kapsamında spor alanlarına bırakılan oyun toplarının bireylerin aktiviteye katılımları üzerindeki etkisinin araştırıldığı bu çalışma, hayata geçirilmesi planlanan “Topmatik” adlı projenin bireylerin spora yöneliminde ne derece faydalı olabileceğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede araştırmada; katılımcı bireylerin, cinsiyet dağılımları, oyun topu tercihleri, top ile oynama süreleri ve tesisin bireyler tarafından ne oranda kullanıldığına bakılmış ve bireylerin bir spor tesisinin hemen yanında, spor

dallarına ait top materyali ile karşılaştığında ne gibi tutum ve davranışlar içerisine girdiği incelenmiştir.

Bilindiği gibi kalabalıkların insanları çeken bir cazibesi vardır. Yani kalabalıklar bireylerin ilgisini çekmekte ve orada bulunma isteği insanlarda önlenemez bir talep olarak ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla insanlar bir mekâna veya faaliyete yönelirken orada bulunan birey sayısının önemli ve etkili olabileceği söylenebilir. Gerçekten sosyal çevre ve mekân, insan iletişimde önemli bir yere sahiptir (Eriş, 2001) ve birey, içinde bulunduğu grubun etkisinde kalarak gruba benzer davranışlar göstermektedir. Bu nedenle sportif ortam şartlarının oluşması bireylerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite ile değerlendirmelerine ön ayak olmakta ve onların bir şekilde sportif oyunla buluşmalarını kolaylaştırmaktadır. Sosyal çevre gibi mekânsal çerçevenin de bireylerin spora yönelimlerinde olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Özellikle spor tesislerinin bütünlüğünü sağlayan araç-gereç ve top materyalleri kişilerin spora yönelimini teşvik eden ve onları fiziksel aktiviteye özendiren ana unsurlardır. Nitekim çalışmada, bireylerin spor tesisleri içerisinde voleybol, basketbol ve futbol gibi takım sporlarına ait oyun topları ile karşılaştıklarında çoğu kez fiziksel aktiviteye başladığı ve bu kişilerin, civarda bulunan diğer kişileri de aktivitede bulunmaya yönelttiği gözlenmiştir. Burada içinde çok sayıda seyirci bulundurma kapasitesine sahip merkezi spor tesislerinden önce semt sahalarının spora katılım hareketine imkân sağlayabildiğini söylemek yanlış olmayacaktır (Taşmektepligil, 1995). Bu çerçevede genel Türk spor politikasının gerçekleştirilmesi bakımından bilhassa çok sayıda çalışana sahip özel ve resmi kurumlarla birlikte personel ve öğrenci sayısı fazla olan eğitim kuruluşlarının sahip olduğu spor mekânlarının ele alınıp öncelikli politika ve uygulamaların bu kurumsal yapılarda gerçekleştirilmesinin daha doğru olabileceği söylenebilir.

Çalışma bulgularından da anlaşılacağı gibi, gençlerin aktivite merkezli faaliyete katılımlarında önce spor alanının varlığı, sonra onları ilgili faaliyete yönlendirecek materyaller (bu oyun topları, step tahtası, plates topu, ip, barfiks, paralel, trambolin, minder, kasa vb. olabilir) ve nihayet bu mekânlara yönelen bireylerin davranışları etkili olmaktadır. Buradan hareketle, spor tesisleri veya oyun alanlarının verimli kullanımının gerçekleşmesinde spor araç-gereçlerinin çok önemli rolü olduğu ifade edilebilir.

Çalışmada araç-gereçler konumlandırılmaksızın yapılan gözlemlerde, oyun alanının fiziksel aktivite amaçlı kullanılmaması dikkat çekici bir durum olarak değerlendirilebilir.

Araç-gereçlerin konulması ile birlikte tesisin maksimum 3900 dakikalık kullanım süresi içerisinde %85 oranında (3315 dakika/55 saat) kullanıldığı görülmüştür. Bu süre, çalışmanın yapıldığı günlerdeki hava şartlarına ve üniversitenin akademik programına (vize ve final sınavları vb.) göre değişkenlik gösterebilmektedir. Nitekim olumsuz hava şartlarında faaliyetlere katılım düşük seviyede gerçekleşmiştir (Bkz. Tablo 1). Hava şartları (Walker ve Virden, 2005), sınav ve/veya ders program yoğunluklarının (Gürbüz, 1999; Hacıcaferoğlu ve ark., 2012; Özdiñç, 2005; Yalçınkaya ve ark., 1993) öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını olumsuz etkilemesi doğaldır. Dolayısıyla üniversitelerde spor tesisleri veya oyun alanlarının yeterince kullanılmaması veya atıl kalması, söz konusu tesislerdeki materyal eksikliği (araç-gereç), olumsuz hava şartları, sınav zamanlaması ve program sıkışıklıklarıyla ilişkilendirilmelidir. Bu yüzden, ilgili araç ve gereçlerin tesislerin yakınında bulunması, kolaylıkla temin edilebilmesi, tesisin ulaşılabilirliği (Demirel ve Harmandar, 2009; Taşmektepligil, 1995), hava şartlarının elverişliliği, sınav ve ders programlarının uygunluğu bireylerin spora yönelmesinde önemli bir avantaj sağlamakta ve bu davranışın gerçekleşmesine katkı oluşturmaktadır.

Diğer yandan, sahanın oyun topları ile donatılarak bireylerle buluşması onların diğer bireylerle etkileşim içerisine girmesine sebep olmaktadır. Ancak burada en önemli gerçekliğin spor alanında bulundurulmuş oyun topu materyallerinin bireylerin spora yönelme davranışını gerçekleştirmesinde birinci derecede teşvik motivasyonu sağladığı ileri sürülebilir. Bu kapsamda spor tesisleri ile çoğu sportif oyunların en önemli amili olan top materyallerinin katılımcılarla buluşmasını sağlayacak yöntem ve uygulamalar ön planda ele alınarak değerlendirilmeli ve hayata geçirilmelidir. Böyle bir ihtiyacın gereği olarak ortaya koyulan “Topmatik” projesi bu yönüyle son derece önemli ve öncelikli bir çaba olarak dikkat çekicidir. Nitekim bireyler spor dallarının kendine özgü materyalleri olmadan o sporun faaliyetine katılmakta, isteksiz davranmakta ve söz konusu spor alanlarını işlevsiz olarak algılamaktadır. Hâlbuki spor alanlarının oyun materyalleri ile renklendirilmesi ve birçok alternatif spor aktivitesinin bireylerin kullanımına sunulması, spora katılım davranışı kazanılması ve bunun bir alışkanlık olarak yeni nesillere aktarılması bakımından çok anlamlıdır. Kaldı ki fiziksel aktiviteye yönelimdeki sürdürülebilirlik söz konusu faaliyetten keyif alabilme ve bu sebeple yeteri kadar mutluluk hissine ulaşmaları ile sağlanabilir. Bu çalışma bireylerin araç-gereç ve top materyali ile desteklenmiş tesislerde yeter sayıda oyuncu

bulduklarında fiziksel aktiviteye zevkle katılabileceklerini göstermektedir. Fakat içinde spor dalının ana enstrümanı sayılan materyal ve donanımları barındırmayan tesislerde özellikle üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelimlerinde ekonomik sebeplerle hayli güçlükler bulunmaktadır (Aslan, 1994; Koparan ve Öztürk, 2002; Sabbağ ve Aksoy, 2011; Sivrikaya ve Pehlivan, 2015). Zira ekonomik bağımsızlığı kazanamamış bireylerin bahsedilen materyalleri temin edebilmesi oldukça zordur. Ayrıca söz konusu oyun toplarının kolayca taşınamaması da sürecin başarıyla sürdürülmesini engellemektedir. Bu bağlamda Topmatik projesinin ödünç top tahsisi sağlayabilme özelliği, hem bireyler üzerindeki ekonomik engellerin aşılmasında hem de spor alanlarının işlevselliğinin sağlanmasında yardımcı olabilecektir.

Topmatik, çeşitli spor dallarına ait oyun toplarının bireylerin kullanımı için tasarlandığı bir makinedir. Başka bir ifadeyle bu proje, mekanik ve elektronik sistemli bir otomat olarak değerlendirilen, bazı spor dallarına ait oyun toplarını içinde bulunduran ve kullanıcıya ödünç top tahsis ederek bireylerin top ihtiyacını karşılamayı sağlayan bir tasarımdır. Bir bakıma açık ve kapalı spor tesislerinin terk edilmiş görüntüsünü silerek birer şenlik alanına dönüştüreceği düşünülen bu tasarım aynı zamanda spora katılımındaki olumsuz tablonun tersine çevrilmesinde de büyük katkılar sağlayacaktır. Nitekim çalışmada elde edilen veriler bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Çalışmanın yapıldığı alan içinde fiziksel aktivitede bulunan bireylerin anlık ifadeleri incelendiğinde; bireyleri “serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye yönelttiği”, “mekândaki araç-gereçlerin FA’ya teşvik ettiği” ve bu süre içinde bireylerde “tatminkârlık hissi sağladığı” anlaşılmaktadır. Ayrıca çalışmada bireylerin daha fazla “oynamaya”, “oyun toplarına” ve “oyun alanına” ihtiyaç duyduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan gençlerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite ile geçirebilmesi, FA düzeylerini ve çeşitliliğini arttırabilmesi açısından Topmatik Projesini, önemli bir ihtiyaç haline getirmektedir.

Gerçekten de, bireylerin boş bir sahada sadece koşu ve yürüyüş içeren aktiviteleri yapmaları oldukça monotondur. Bunları gerçekleştirmek için her yerleşim yerinde oldukça yeterli alan ve parkur da bulunmaktadır. Ancak böylesi faaliyetler oyun materyalleri ile zenginleştirilememiş olması sebebiyle sıkıcıdır ve o nedenle de sürdürülebilir değildir. Bu yüzden spor alanlarını hareketlendirmek ve canlı bir mekân haline dönüştürmek bakımından özel olarak amaca matuf tasarımların geliştirilmesine, spor tesislerinin çeşitli araç-gereç ve

materyallerle renklendirilmesine ihtiyaç vardır. Dolayısıyla bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmede, spor dallarına ait oyun toplarının, tesislerde veya oyun alanlarında, bireylerin kolaylıkla ulaşabileceği bir yerde konumlandırılması vazgeçilmezdir ve onları spora yönlendirmede kuşkusuz önemli fonksiyonlar icra edecektir. Bu çalışma verilerine göre, 30 dakikaya kadar 706 (%56,8), üzerinde ise 538 (%43,2) kişinin oyun topları ile fiziksel aktivitede bulunduğu tespit edilmiştir (Bkz. Grafik 1). Böyle bir tablo toplumun yapı taşı oluşturur insan unsurunun hem eğitim hem de sağlık açısından devletçe belirlenmiş hedeflere ulaşabilmesi bakımından da değerli görülebilir. Nitekim 1995 yılında Hastalık Kontrol ve Koruma Merkezleri (CDC) ve Amerikan Spor Sağlığı Koleji (ACSM) yetişkin bireylerin günde en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivitede bulunması gerektiğini, tercihen ise haftanın her günü bunu uygulamanın sağlıklı bir yaşam için oldukça önemli olduğu vurgulanmış (Pate ve ark., 1995) ve bu öneri, dünya çapında birçok Avrupa ülkesinde kabul edilmiştir. Son zamanlarda ise, Amerika Birleşik Devletleri'nde yayımlanan iki kapsamlı belge bu duruma kanıt olarak gösterilmektedir; bunlar Amerikan Kalp Derneği (AHA) ve ACSM (Haskell ve ark., 2007; Nelson ve ark., 2007) ve ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı'dır (US DHHS) (HHS, 2018). Bununla birlikte, Dünya sağlık örgütü (WHO) tarafından 18-64 yaş arası yetişkinler için önerilen hafta boyunca en az 150 dakika orta şiddette veya 75 dakika yüksek şiddetli veya orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin eş değer kombinasyonu şeklinde fiziksel aktivite yapılması gerektiği ifade edilmektedir (WHO, 2018). Bütün bu bilgilerden anlaşılacağı gibi Topmatik Projesi'nin bireyleri, çeşitli kurumlar tarafından ihtiyaç olduğu bildirilen fiziksel aktiviteye yöneltmede teşvik edici mahiyette olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışmada öne çıkarılan Topmatik Projesi, genç bireylerin sadece fiziksel sağlık ve performansları yönünden değil, aynı zamanda onların çeşitli sebeplerle sosyalleşmelerine katkı yaparak, sosyal sağlıkları üzerinde de etkili olduğu gerçeğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelmelerinde oyun toplarının etkisi oldukça fazla değer taşımaktadır. Spor tesisleri veya oyun alanlarının spor dallarına ait oyun topları ile donatılmasının, bireyleri spora teşvik ettiği ve yönlendirdiği ifade edilebilir. Böylece çok sayıda bireyin fiziksel aktiviteyle buluşturulması hayattan zevk alan ve toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurabilen dinamik bir nüfusun oluşturulmasına katkı yapacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çabaların bireylerin sosyalleşmesine hız katarak toplumsal

bütünleşmeyi kolaylaştıracağı da öne sürülebilir. Bu doğrultuda, “Topmatik Projesi’nin” öncelikle insan nüfusunun yoğunlaştığı yerleşimlerde konumlandırılan tesislerde uygulanması yanında eğitim kurumları, öğrenci yurtları ve semt sahalarında hayata geçirilmesinin faydalı olacağı önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Arabacı, R., ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Ardıç, F. (2014). Exercise Prescription,. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60(2), 1-8.
- Aslan, L. N. (1994). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balcı A. (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma; Yöntem Teknik ve İlkeler, Pegem Akademi, 11. Baskı, Ankara, s. 206.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Ceyhun S. (1998). Kamuya Ait Spor Salonlarının İşletmeciliğindeki Verimlilik, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Chrysohoou, C., Angelis, A., Tsitsinakis, G., Spetsioti, S., Nasis, I., Tsiachris, D., ... & Dimitris, T. (2015). Cardiovascular effects of high-intensity interval aerobic training combined with strength exercise in patients with chronic heart failure. A randomized phase III clinical trial. *International Journal of Cardiology*, 179, 269-274.
- Conraads, V. M., Pattyn, N., De Maeyer, C., Beckers, P. J., Coeckelberghs, E., Cornelissen, V. A., ... & Possemiers, N. (2015). Aerobic interval training and continuous training equally improve aerobic exercise capacity in patients with coronary artery disease: the SAINTEX-CAD study. *International Journal of Cardiology*, 179, 203-210.
- Çetin HN. (1986). Türkiye’de sporun yaygınlaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Eriş, U. (2001). Çevrenin ve mekânın iletişime etkisi, *Kurgu Dergisi*, 18(18), 311-324.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F. & Gülle, M. (2016). Orta dönem çocuk ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutumların sosyal pazarlama bağlamında değerlendirilmesi. *ERPA International Congresses on Education*. 2-4 Haziran 2016 Saraybosna/Bosna Hersek.
- Garcia-Aymerich, J., Lange, P., Benet, M., Schnohr, P., & Antó, J. M. (2006). Regular physical activity reduces hospital admission and mortality in chronic obstructive pulmonary disease: a population based cohort study. *Thorax*, 61(9), 772-778.
- Gürbüz, S. (1999). Ankara Üniversitesi öğrencilerinin, Ankara Üniversitesi tarafından sunulan spor olanaklarından yararlanma düzeyi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacıcaferoğlu, B. (2012). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Tesisleri ve Organizasyonları Hakkındaki Düşüncelerinin Değerlendirilmesi. *Journal Of New World Sciences Academy*, 7 (4), 59-67.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- HHS, 2018: U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. 2008. <http://www.health.gov/paguidelines>. Erişim Tarihi: 15 Şubat 2018.
- Johnson, R. B. & Christensen, L. B. (2014). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches* (5th ed.). Los Angeles, CA: Sage. s. 329
- Koçak F.Ü. ve Özkan F.,(2010).Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 46-54.
- Koparan, Ş., ve Öztürk, F. (2002). Uludağ üniversitesi personelinin üniversite sportif olanaklarından yararlanma düzeyleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 241-243.

- Lim, K., & Taylor, L. (2005). Factors associated with physical activity among older people a population-based study. *Preventive medicine*, 40(1), 33-40.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., ... & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Kriska, A. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Karunamuni, N., & Lubans, D. R. (2013). Social cognitive theories used to explain physical activity behavior in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 56(5), 245-253.
- Rejeski, W. J., & Brawley, L. R. (2006). Functional health: innovations in research on physical activity with older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(1), 93-99.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3 (4), 10-23.
- Schembre, S.M., Durand, C.P., Blissmer, B.J., & Greene, G.W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.
- Sivrikaya, Ö. ve Pehlivan, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Spor Yapmasını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 10 (1), 37-47.
- Taşmektepligil MY. (1995). Sporun Yaygınlaştırılmasında Semt Sahalarının Etkisi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, İstanbul.

- Yalçinkaya, M. Saracalođlu, A. S. ve Varol, S. R. (1993),Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri, Spor Bilimleri Dergisi, (4) 2, 12-26
- Yıldırım A. Şimşek H., (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık, 6. Baskı.
- Walker, G. J., & Virden, R. J. (2005). Constraints on outdoor recreation. Constraints to leisure, 201-219.
- WHO, 2018. World Health Organization. 2010 Global Recommendations on Physical Activity for Health. Switzerland. <http://www.who.int/en/>. Erişim Tarihi: 10 Şubat 2018.

