

Etik ve Ahlak

Etik, hangi hareketler ahlakça doğru, hangi hareketler doğru değil gibi sorulara temas eden felsefenin bir dalıdır ve değer yüklü bir tanımlamadır. Ahlak insan davranışları ve bu davranışlar sonucu ortaya çıkan ilişkiler üzerinde durur. Temel amacı da bireylerin toplum tarafından kabul gören davranışları oluşturmalarını sağlamaktır.

Toplum Hayatında Ahlakın Rolü Önemi ve Yeri

Değerler, insanın söz ve eylemlerini iyi, güzel, doğru, yanlış, kötü şeklinde nitelendirme etkisine sahiptir. Toplum içinde “neyin iyi, neyin kötü” olduğu hakkında ortak bir anlayış bulunmazsa insanlar arasında düzen, istikrar, sükûnet, huzur yerine kargaşa hüküm sürer, bu nedenle toplumun barış, huzur ve güven içinde yaşaması bakımından değerlerin önemi büyüktür. Değerlerin olmadığı yerde kaos, şiddet, yanlış eğilimler baş gösterir.

Etik Sistemler

Doğru kararı almada bireyleri etkileyen unsurlar; beklentileri, toplum kuralları, yasalar ve vicdanlarıdır. Bu unsurların her biri dört tür etik sistemi temsil etmektedir: (1) Amaçlanan sonuç etiği, (2) Toplumsal sözleşme etiği, (3) Kural etiği, (4) Kişisel etik.

1. *Amaçlanan sonuç etiği:* Bir eylemin ahlaki doğruluğu, amaçlanan sonuçları tarafından belirlenir.
2. *Toplumsal sözleşme etiği:* Bir eylemin ahlaki doğruluğu, belli bir toplumun normları ve gelenekleri tarafından belirlenir.
3. *Kural etiği:* Bir eylemin ahlaki doğruluğu, standartlar ve yasalar tarafından belirlenir.
4. *Kişisel etik:* Bir eylemin ahlaki doğruluğu, kişinin vicdanı tarafından belirlenir.

Etik sistemler; amaçlanan sonuç etiği, ahlaki doğrunun ve gerçeğin sonuçlarda olduğunu; kural etiği, ödev bilinci ile yasa karşısındaki akıl ve mantıkta olduğunu; toplumsal sözleşme etiği, toplumun normları ve geleneklerinde olduğunu; kişisel etik ise kişinin iç sesi, vicdanında olduğunu iddia eder.

Etik Teoriler

Etik, tarihi gelişimi çerçevesinde ele alındığında; mutluluk ve hazzı temel alan yaklaşımlar, erdemi temel alan yaklaşımlar, faydayı temel alan yaklaşımlar ve meta (üst-öte) etik yaklaşımlar olmak üzere dört başlık altında toplanır. Bunun yanında, Pieper’in (1999: 224) çalışmalarına göre etik; betimleyici etik, normatif etik ve meta etik olmak üzere üç şekilde sınıflandırılmaktadır.

Betimleyici Etik

Betimleyici etikte kavramlar olgusal olarak ele alınır ve üzerlerinde tartışılır. Betimleyici etiğin iki temel iddiası vardır: (1) Etik, ahlaki bir eylemi nedensel olarak açıklamakla görevlidir, (2) İnsan, eylemleri aracılığıyla özgür değildir.

Normatif Etik

Normatif etik odaklandıkları temel noktaya göre ikiye ayrılır. Bunlardan ilki olan Teleolojik Etik, bir eylemin ahlaki olup olmadığını o eylemin sonucu belirlemektedir. Eylemin doğruluğu ya da yanlışlığı, iyi ya da kötü olması ortaya çıkan sonuçları tarafından belirlenir. Burada temel nokta bireyin kendini gerçekleştirme, daha fazla kişiyi mutlu etmesi ve iyi olanın kötünden daha çok olmasıdır. Deontolojik etik ise, eylemlerin sonuçlarına değil eylemin gerçekleştirilmesindeki niyete odaklanır.

Meta Etik

Etiğin doğası ve ahlaki davranışların nedenleri üzerinde çalışır. Nasıl ahlak etiğin konusu ise etikte meta etiğin konusudur. Etiğin öznel olup olmadığı, insan davranışlarının bir çıkara ulaşmak için yapıp yapılmadığı gibi konular üzerinde çalışır.

Antrenörlük ve Etik

Antrenörlük Meslek Etiğinin Önemi

İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği antrenörün rollerini; bilgilendirici, değerlendirici, danışman, örnek, arkadaş, teşvik edip yönlendirici, araştırmacı, eğitmen, gözlemci, organizatör, destekleyip motive etmek olarak belirlemiş ve bu rolleri yerine getirirken sahip olması gereken becerileri şu şekilde belirtmiştir:

- Sporcularla etkin iletişim kurabilmelidir.
- Öğrenme sürecini ve antrenman prensiplerini kavramalı ve farklı antrenör stillerini anlamalıdır.
- Genç neslin becerilerini görebilmelidir.
- Sporculara güvenlikleri hakkında tavsiyelerde bulunmalıdır.
- Fazla antrenmanın sebeplerini ve belirtilerini anlayabilmelidir.
- Sporcuların sakatlanma riskini azaltma yollarını bilmelidir.
- Her bir sporcunun ihtiyacına cevap verebilecek antrenman programları hazırlayabilmelidir.
- Sporcuların yeni beceriler kazanmasına yardımcı olmalıdır.
- Antrenman işleyişini ve sporcu performansını takip etmek için değerlendirme testleri kullanmalıdır.
- Sporculara beslenme ihtiyaçları hakkında tavsiyelerde bulunmalıdır.
- Sporcuların enerji sistemlerini geliştirme yollarını bilmelidir.
- Sporculara rahatlama ve zihinsel görüntüleme egzersizleri hakkında bilgi vermelidir.
- Destekleyici yasal yan ürünler hakkında sporculara tavsiyede bulunmalıdır.
- Sporcuların yarışma ve antrenman performansını değerlendirebilmelidir.

Antrenörün en önemli kişilik özelliklerinin başında sporcularına karşı olumlu davranış ve tutumlarla model olması gelmektedir. Antrenörler sporculara hem bilgileri,

hem de kişilik özellikleri ile örnek olan spor eğitmenleridir. Antrenörlerin davranışları sporcular tarafından sürekli gözlemlenmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin davranışlarında etik ilkeleri gösterebilmeleri, sporcuların da bu ilkeleri benimsemelerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Yetişkinlerde Antrenman Planlamasında, Uygulamasında ve Yetişkin Sporcu-Antrenör İlişkisinde Uyulması Gereken Etik İlkeler

Günümüzde spor camiasında yaşanan etik dışı davranışlar antrenörlüğün ve sporun saygınlığını azaltmaktadır. Bu noktada, birçok uluslararası spor komiteleri ve birlikleri antrenörlerin görevlerini saygı, dürüstlük, tarafsızlık, adalet gibi evrensel değerler doğrultusunda yerine getirmelerine rehberlik edecek “antrenörlük etik ilkelerini” belirlemiştir. İngiltere Spor Antrenörleri Enstitüsü tarafından belirlenen antrenör etik ilkelerine göre antrenör;

- İnsan haklarına saygılıdır, ayrımcılık yapmaz,
- Sporcularla etkin ve uygun ilişki kurar,
- Bağlılık ve çalışma koşullarını başlangıçta net bir şekilde belirtir,
- Bütünlüğü ve uyumu korumada dürüst davranır,
- Gerekli konularda gizliliği korur.

Antrenör Sporcu İlişkisinde Yaşanan Etik Dışı Davranışlar

Sporda yaşanan etik dışı davranışların temelinde, Mobbing, Doping, Şiddet ve Taciz davranışları olduğu görülmektedir.

Mobbing

Mobbing, bir bireyin ya da grubun başka birey ya da gruba duygusal boyutta hasar veren bir davranış ve tutum içerisinde olmasıdır. Mobbing davranışı kişinin saygınlığına saldırı, performansa yönelik saldırılar, iletişime yönelik saldırılar, sosyal koşullara yönelik saldırılar ve fiziksel saldırı tehdidi olarak sınıflandırılabilir. Bir davranışın mobbing olarak tanımlanabilmesi için sistematik bir şekilde belli bir zaman içinde ve sürekli ve çoklu olarak yapılması gerekir. Örneğin tesadüfen iki defa üst üste takma isimle bir sporcuya seslenmek mobbing değildir. Mobbing davranışında bilinçli olarak sporcunun;

- Şerefine
- Doğruluğuna
- Güvenirliğine
- Yeterliliğine

saldırıları yapılarak küçük düşürücü, taciz edici, kötü niyetli ve kontrol edici bir iletişim sergilenir.

Doping

Dünya Anti-Doping Ajansı tarafından doping “bir sporcunun vücuduna ait örnekte sportif performansı artırma potansiyeli bulunan, ya sağlığı gereksiz yere tehdit eden ya da spor ruhuna aykırı olan bir madde veya yöntemin bulunması, veya kullanılması, veya

kullanıldığına dair bir kanıtın bulunması” olarak tanımlanmaktadır.

Sporcuyu performansını artırmak yasaklı maddeleri kullanmaya iten bazı sebepler şu şekilde sıralanabilir:

- Sporda rekabetin artması,
- Artan rekorlar,
- Kişisel hırslar,
- Madalya ve ödül kazanma isteği,
- Medyanın yanlış tutumları,
- Uluslararası prestij,
- Spor yöneticisi, kulüp ve spor medyasının baskısı.

Sporcu “ne pahasına olursa olsun” kazan düşüncesi ile yetiştirildiğinde doping kullanarak da olsa madalyayı kazanmayı ister. Burada asıl sorun doping yapmaktan ziyade yapılan davranışın antrenörler ve spor çevresi tarafından destekleniyor olmasıdır. İşte bu noktada önemli olanın kazanmak olmadığı her koşulda doğru olanı yapmak ve eşit yarışmak olduğunu öğretmek ve bu yönde ilerlemesi için desteklemek gereklidir. Burada temel sorumluluk ve görev antrenörlere aittir.

Şiddet

Sporcuların psikolojik, fizyolojik ve çevresel faktörlerin etkisiyle sportif yarışma ve müsabakalarda rakibe, hakeme ya da takım arkadaşlarına karşı yaptığı kural dışı eylemler, kaba güç, duygu ve davranışta aşırılık şiddet olarak ifade edilmektedir. Her spor branşının kendine özgü oynanma biçimi ve kuralları vardır. Sporcunun bu kuralların dışına çıkarak rakibe isteyerek zarar vermek için yaptığı tüm hareketler şiddettir. Küfürlü ve argo bir dil kullanma, sporcuların kendisinden farklı olan fikirlerine saygı göstermeme, alay etme, yanlış bulduğu kararlarda sporcuyu ve seyircileri kışkırtarak şiddet içerikli eylemlere yöneltmek gibi davranışlar, şiddet davranışları arasında gösterilebilir. Sportif ortamlarda şiddetin ortaya çıkması; seyircinin kışkırtıcı tutumu, hakemin objektif davranmaması, rakibin etik dışı davranışlarda bulunması ve sporcunun yarışma ya da müsabaka öncesi psikolojik durumunun iyi olmaması ile ilgili olabilir. Sportif ortamlardaki şiddeti azaltabilmek için öncelikle sporcuların eğitiminde fair play olgusuna yer verilmelidir. Sporun diğer paydaşları olan hakemler, spor yöneticileri ve seyircilerinde sportif ortamlardaki şiddetin azaltılmasında büyük payları olacaktır. Hakemlerin taraf tutmaması, seyircilerin taşkın davranışlardan kaçınması ve spor yöneticilerin sporcuların ve antrenörlerin üzerinde kazanma baskısında bulunmaması spor ortamlarının daha sakın ve güvenli bir ortam olmasını sağlayacaktır.

Taciz

Cinsel taciz, bir bireyin rızası olmadan ve vücuduna herhangi bir temasta bulunmadan gerçekleştirilen, tutum, söz ve davranışlardır. Bir davranışın cinsel taciz olarak görülmesi için mobbing gibi tekrarlanmasına gerek yoktur. Bir kez gerçekleştirilmesi o davranışın cinsel taciz olarak

nitelendirilmesi için yeterlidir. Spor ortamlarında cinsel taciz davranışları üzerinde durulurken dikkat çekilmesi gereken nokta bireyler arasındaki güç ilişkisidir. İnsan ilişkilerinde bireylerin bulundukları konumlar onların yetkileri, alt konum ve yetkideki kişiler üzerinde baskı kurmalarına imkân yaratır. Bu eşitsizlik ahlaki erdemlerden yoksun bireylerin karşısındaki insanı rahatsız edebilecek söz ve davranışlarda bulunmasına ortam sağlar. Bu durumda sporcunun korunmasında ve bu tarz olayların yaşanmasını engellemede önemli rol oynayacak antrenörün bilinçlendirilmesi ve bazı psikolojik testlere tabi tutulması gerekmektedir. Ayrıca antrenörlere ailelere ve sporculara taciz ile ilgili bilgilendirme ve eğitim verilmelidir.

Giriş

Çocuk istismarı ve ihmali, gerek birey gerekse toplum için ciddi sonuçları olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Devletler için genç nüfus oranı, çocuklar için bir iyi eğitim ve sağlıklı bir gelişim imkânı ülkelerin en büyük doğal zenginliği olarak tanımlanmaktadır.

Çocuk koruma politikalarının oluşumu üç aşamada gerçekleşmiştir:

- (1) çocukların yetişkinlerden farklı olduğuna yönelik felsefi görüşlerin ve kuramların belirginleşmesi ile çocuklara özel hukuk kurallarının bulunması gerektiğini uygulamaya koyan görüşün ortaya çıkması,
- (2) çocuk hakları ile birlikte çocuk hukuku kurallarının gelişmesi ve devletlerce kabul edilmesi,
- (3) bu süreçlerin tamamlayıcısı olarak kamu politikalarının oluşturulması ve bu genel politikalar çerçevesinde, çocukla teması olan kamu ve özel örgütlerin plan, politika ve uygulamalar geliştirmesidir.

UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) çocuk koruma kavramını; “çocuklara yapılan her türlü şiddet, istismar, ihmal, sömürü ve taciz olaylarını önleme ve bu olaylara kısa sürede yanıt verip müdahale etme” olarak tanımlamaktadır.

Çocuk koruma sistemi, on sekiz yaş altı bireylerin bulunduğu alanlarda doğrudan veya dolaylı olarak karşılaşacağı her türlü riske karşı önleyici tedbirlerin, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı biçimde gelişimlerine destek verecek ilkelerin ve uygulamaların bütünü olarak tanımlanabilir.

Çocukla ilgili alınacak tedbirlerin önem arz ettiği alanlardan biri de, çocukla temasın en fazla olduğu spor ortamlarıdır. Spor aktiviteleri modern devletlerde çocukların, sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin en iyi şekilde sağlanması için kullanılan en önemli araçlardır.

Uluslararası Spor Yönetiminde Sporda Koruma ve Çocuk Koruma Politikaları

Bugünün çocuklarına güvenli bir ortamda ve yaygın oranda spor yaptırabilen toplumlar gelecekte daha iyi bir yapıya kavuşma konusunda önemli bir adım atmış olacaktırlar. Dünya kamuoyu adına geleceğin dünyasını daha iyi inşa etmek için, bugünün çocuklarına güvenli bir ortamda spor yaptırabilmek çok önemlidir. Ayrıca başarılı sporcuları korumak, taciz ve yanlış yönlendirmelerden uzak tutmak da en az çocuk sporcuların korunması kadar önemlidir. Çünkü uzun yıllar verilen emekler ve yatırımlar neticesinde yetiştirilebilen bir sporcu, antrenörün ve yöneticinin hatalı bir davranışı ile spordan kopabilir. Bu noktadan hareketle Birleşmiş Milletler (BM), Avrupa Birliği (AB), Uluslararası Olimpiyat Komitesi ile birçok

uluslararası spor federasyonu spor yapan çocukların ve sporcuların korunması, tüm çocukların güvenli ve kendilerine uygun ortamlarda spor yapabilmesi ve oyun oynayabilmesi için çeşitli yasal ve uygulama önlemleri almıştır.

Birleşmiş Milletler

Bu alandaki en önemli düzenlemelerden olan Birleşmiş Milletler üyesi 191 Ülkenin onayladığı “Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına dair Sözleşme ve Çocukların Cinsel Sömürü ve Cinsel İstismara karşı Korunmasına İlişkin Avrupa Konseyi Sözleşmesi” tüm çocukların “cinsel sömürü ve cinsel, fiziksel duygusal istismarın her biçiminden korunması ve oyun oynama hakkını” vurgulamaktadır. Türkiye Cumhuriyeti Devleti de çocukları koruma konusunda en gelişmiş ve kapsamlı düzenlemelerden olan Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesini onaylayarak iç hukukunun bir parçası yapmıştır.

Avrupa Birliği

“Avrupa Birliği Çocukların Cinsel Suistimal ve Cinsel İstismara Karşı Korunmasına İlişkin Avrupa Konseyi Sözleşmesi” ve “Avrupa Konseyi Genişletilmiş Kısmi Spor Anlaşması” (EPAS) hazırlanarak yayımlanmıştır. Bu belgeler ve bu belgeler kapsamında yürütülen uygulamalar Avrupa kıtasında tüm çocukların “cinsel sömürü ve cinsel, fiziksel duygusal istismarın her biçiminden korunması” için yürütülecek faaliyetlerin temelini oluşturmuştur.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi

Ulusal spor federasyonları bulundukları ülkelerde temsil ettikleri spor branşlarının her türlü işleyiş ve faaliyetlerinden sorumlu tek ve en önemli örgüt olsa da, bu federasyonlar bütün faaliyetlerini Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ile işbirliği içinde ve IOC’nin onayı ile yapmak durumundadırlar. IOC ise uluslararası spor federasyonlarının tüzüklerinin, uygulamalarının ve aktivitelerinin Olimpik Antlaşma’nın getirdiği ortak misyon doğrultusunda yapılmasını sağlamakla görevlidir.

Uluslararası Spor Federasyonları

Günümüzde, Uluslararası Tenis Federasyonu, Uluslararası Kayak Federasyonu, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA), Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) gibi birçok uluslararası spor federasyonu sporcu koruma ve sporda çocuk korumaya yönelik politikalar geliştirmiş ve oluşturduğu sporda çocuk koruma birimleri çerçevesinde uygulamaları takip etmektedir.

Ulusal Çocuk Koruma Politikaları

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası ile Türk Ceza Kanunu’ndan hareketle, Türkiye’de de çocukların katılım sağladığı etkinlikleri yöneten ve organize eden tüm kurumlara çeşitli sorumluluklar yüklendiği görülmektedir. Özellikle son yıllarda Avrupa Birliği Konseyi’nin kararları ve şartların devreye girmesiyle, çocukların yüksek yararlarını gözeterek ve onların “iyi olma halini ve

esenliklerini destekleyici” devlet stratejileri geliştirmek, önemsenen bir sosyal politika alanı olmuştur.

Bu kapsamda, içinde çok az sayıda spor örgütlerinin de bulunduğu birçok özel ve kamu kurumu çocuk korumaya yönelik politikalar geliştirerek ilgili faaliyetlerini artırmışlardır.

Kamu Kurumları

Türkiye’de dünyadaki birçok örneğinden önce ortaya çıkan ve özellikle Cumhuriyet’in ilk yıllarından itibaren filizlenen çocuk koruma farkındalık ve uygulamaları, 2003 yılında yayınlanan T.C. Başbakanlık Çocuk Hakları İzleme ve Değerlendirme Genelgesi ve 2005 yılında kabul edilen 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu (ÇKK) ile çok disiplinli, sistemli ve sektörlü bir özelliğe kavuşmuş ve etkinliğini arttırmıştır.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası’nın özellikle 41, 58 ve 59. maddeleri çocuk koruma, sporcu koruma ve sporda çocuk koruma çalışmalarına önemli bir dayanak ve gereklilik oluşturmaktadır.

Bir devlet politikası olarak; toplumun ve devletin tüm kurumlarının çocuklara ilişkin riskleri önceden fark etmeleri ve önleme çalışmalarının önemini benimseyerek desteklemeleri için “Çocuk Koruma Hizmetlerinde Strateji Belgesi” hazırlanmıştır. Böylelikle toplum ve tüm kurumlarda anlayış değişiminin yerleşmesi ve kurumların bu konuda daha aktif rol almaları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu belgeye göre öncelikli olarak Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Adalet Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı’na görev ve sorumluluklar yüklenmiştir. Strateji belgesinin birinci amacı olarak; merkezi (adli sistem, eğitim, sağlık, gençlik ve spor, sosyal hizmetler vb.) ve yerel yönetimlerde çalışan personelin önleme, riski tanımlama ve yönlendirme alanında bilgi, tutum ve becerisini geliştirici eğitim programlarının hazırlanması ve eğitimlerin verilmesi belirlenmiştir.

Bu kapsamda Türkiye’de 2011 yılında gerçekleştirilen düzenleme ile çocuk koruma koordinasyon sorumluluğu Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına verilmiştir. Buna ek olarak Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı koordinesinde yukarıda adı geçen diğer örgütlerin temsilcilerinden oluşturulan il ve ilçe koordinasyon kurulları merkezi koordinasyon ile birlikte çalışmaktadırlar.

Özetle Yüksek Öğretim Kurumu, yerel yönetimler, Türkiye Barolar Birliği, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Adalet Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı başta olmak üzere birçok kamu kuruluşuna çocukların esenliğinin sağlanması ve çocuk koruma hizmetlerinde koordinasyonun oluşturulması için görev ve sorumluluklar verilmiştir.

Ulusal Spor Federasyonları

Türkiye’de sporcu koruma ve sporda çocuk koruma ile ilişkili ilk çalışmanın, Fatih Terim’in göreve gelmesinin ardından 2013 yılında tek özerk spor federasyonu olan Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) içerisinde “Esenlik ve Çocuk Koruma Birimi”nin kurulması ile başladığı görülmektedir. Türkiye Futbol Federasyonu öncelikle Gelişim Liglerinde yer alan kulüplerin tamamına üniversitelerle işbirliği halinde çocuk koruma birimleri kurulması gerekliliği getirmiştir. TFF bu konuda uzun yıllar Gülhan Gündüz öncülüğünde istikrarlı bir şekilde adım adım faaliyetlerini olgunlaştırarak Futbol kulüplerinde *Çocuk Koruma Birimi* kurulması aşamasına gelmiştir.

Çeşitli spor örgütlerinin yukarıda bahsi geçen münferit çabalarının dışında Türkiye’de sporda çocuk koruma ve sporcu koruma uygulamaları bağlamında bir takım eksiklikler olduğu görülmektedir. Bu eksiklikler genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

- Spordan sorumlu kamu örgütlerinin çocuk koruma birimi ve politikalarının olmaması,
- Spor federasyonlarının örgütsel yapıları içinde koruma birimi ve politikalarının olmaması,
- 18 yaşını yeni dolduran bireyin çocuklara antrenörlük yapabiliyor olması,
- Sporda çocuk korumaya ilişkin verilen eğitimlerde, konuyla çok alakası olmayan derslerin temel eğitim olarak veriliyor olması,
- Çocuk ve gençlerle çalışabilmek için zorunlu bir antrenörlük eğitiminin verilmiyor olması,
- Spor kulüplerinin çocuk korumaya yönelik bilgi ve politikalarının olmaması ve federasyonların bu yönde gerekli tedbirleri alamaması,
- Spor alanında, çocuk korumaya ve çocuk haklarına ilişkin olarak sporculara ve ailelerine yönelik farkındalık faaliyetlerinin olmaması,
- Spor bilimleri alanında çocuk korumaya yönelik Türkçe alan yazının yetersiz olması

Büyük bir genç ve çocuk nüfusuna sahip olan ve spora katılımın her geçen gün arttığı Türkiye’de Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı koordinesinde, bütün spor federasyonlarını kapsayacak şekilde, uluslararası örneklerine benzer kapsamlı bir sporda çocuk koruma sisteminin hayata geçirilmesi hukuki, insani ve ahlaki açıdan bir zorunluluktur.

Spor Örgütlerinde Önleyici ve Koruyucu Politikalar

Ülkemizde ve dünyada sporu yöneten ve spor etkinliklerini organize eden birçok kurum ve kuruluş spor yapan yetişkin ve çocukların her yönden korunması, kendilerine uygun ortamlarda spor yapıp her türlü risklerden uzak kalması için çeşitli önlemler almış, çeşitli politikalar ve uygulamalar geliştirmiştir. Dünya sporunda lokomotif görevi gören birçok spor örgütünün var olan sporcu ve sporda çocuk koruma politika ve uygulamaları

incelendiğinde önleyici ve koruyucu politika ve uygulamaların aşağıda açıklanan altı temel başlık altında toplanabileceği görülmektedir:

1. Sporda çocuk koruma kulüp eylem planı
 - Eğitim
 - Farkındalık ve duyarlılık geliştirme
 - Önleme
 - Raporlama
 - Yanıt verme
 - Sporda çocuk koruma sistemi
2. Çalışanların ve antrenörlerin işe alımı
3. Seyahat
4. Sosyal medya
5. Video ve fotoğraf kullanımı
6. Alkol ve sigara

Antrenörler İçin Sporda Koruma ve Sporda Çocuk Koruma Etik Kodları

Etik kelimesinin kökenine bakıldığında bu sözcüğün öncüllerinin, Yunanca “karakter” anlamında ifade edilen “ethos” kelimesine dayandığı görülmektedir. Kökeni “ethos” olan kavram İngilizce “ethics” olarak ifade edilen kelimeden Türkçeye geçmiştir. Türkçede “etik” olarak kullanılan bu ifade insanın davranış ve eylemlerinin tamamını araştırır. Etik biliminin kapsamı insan davranışlarının tamamıdır.

Türk Dil Kurumuna (TDK) göre ise etik 4 temel anlama gelmektedir:

- Töre bilimi.
- Çeşitli meslek kollarında tarafların uyması veya kaçınması gereken davranışlar bütünü.
- Etik bilim.
- Ahlaki, ahlakla ilgili.

Etik Kodların Uygulamasının Öncelikleri

Etik değerlere uygun davranan antrenörler, diğer meslek gruplarında olduğu gibi özellikle uzun vadede kârlı çıkar. Etiğe uygun davranan bir antrenörün sporcu ve veliler üzerindeki etkilerinin daha güçlü ve sürekli olduğu görülmektedir.

Antrenörler, sporculara hem bilgileri hem de kişilik özellikleri ile örnek olan spor eğitimcileridir. Antrenörlerin davranışları sporcular tarafından sürekli gözlemlenmektedir.

Bu kapsamda ilk olarak, sporda etik ilkeler ampirik yollarla belirlenerek teorik çerçeve oluşturulmalı ve uygulamalar aracılığıyla bu ilkeler benimsetilmelidir. Çocuk korumanın bir parçası olarak, tüm spor paydaşları arasında etik ilkelerin davranış boyutunda sergilenmesi önemlidir.

Uluslararası Örgütlerin Etik Kodları

Sporda etik ve koruma için antrenörlerin eğitimi ve ilgili standartların belirlenmesi konusunda ulusal ve uluslararası spor örgütleri tarafından yürütülen çeşitli uygulamalar

mevcuttur. Kanada, İngiltere, Amerika gibi bir çok ülkede antrenör birlikleri ve spor federasyonları bu konuda çalışmalar yapmıştır. Örneğin Kanada Antrenörleri Birliği tarafından geliştirilen “Antrenörlük Etik İlkeleri ve Etik Standartları” antrenörler için etik davranışı dört temel noktada ele almaktadır:

- Bütün katılımcılara saygı,
- Sorumlu antrenörlük,
- İlişkilerde dürüstlük,
- Spora saygı duymak.

Çeşitli ulusal ve uluslararası örnekler incelendiğinde antrenörler için öne çıkan etik dışı davranışlar aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Yapılacak fiziksel aktivitenin sporcunun yaş, tecrübe, beceri ve fiziksel ve psikolojik durumuna uygun olmayışı,
- Antrenman metot ve tekniklerinin sporculara fiziksel ve psikolojik olarak zarar vermesi,
- Sporcuların sakat olduğu zamanlarda, sağlıklarını riske edecek şekilde spora katılmaya zorlanması,
- Güvenli antrenman alanlarının sağlanmaması,
- Spora katılımında güvenliği ve korunmayı ön planda tutma bilincinin olmaması ya da eksik olması,
- Güç asimetrisi ile sporculara zarar verilmesi (mobbing, taciz, şiddet),
- Her türlü istismar ve taciz olayının bir amaçla görmezden gelinmesi,
- Sporcuların sağlıkla ilgili ihtiyaçları konusunda tanı ve tedaviler için sağlık görevlilerine başvurulmaması.

Sporda Grup Birlikteliği

Grup ve takım kavramları, çeşitli alanlarda eş anlamlı olarak kullanılırlar. Ancak bu iki kavramı birbirinden ayıran farklılıklar söz konusudur. Üstelik grup ve takım dinamikleri de benzer şekilde farklılaşmaktadır. Bu nedenle grup ve takımları ilgilendiren bu terminolojinin açık bir şekilde tanımlanması gerekir.

Gruplar, gerek örgütsel gerekse sosyal ortamlarda iki ya da daha çok bireyin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere bir araya gelmesi ile oluşmakta ve takım kavramına göre daha genel bir çerçevede değerlendirilmektedir.

Takımlar ise ortak hedefleri bulunan bireylerin, bu hedeflere ulaşmak üzere etkinliklerini dayanışma içerisinde koordine ettikleri örgütsel gruplardır. Takımlar işleyiş açısından çeşitli fonksiyonlara sahiptirler ve bu fonksiyonlar takım üyelerinin rolleri aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Her takımın bir grup olduğu söylenebilir ancak her grubun bir takım olamayacağının altını çizmek gerekir.

Özetle, takımlar, birbirine oldukça bağımlı üyeleri olan, üyelerin ulaşmak istenen hedefler üzerinde fikir birliği sağladığı ve bu fikir birliği gereği üyelerin bir takım halinde çalışması ile bireysel anlamda üretilen çıktıyı daha üstün hale getiren birimlerdir.

Grup Sarginlığı Kavramının Gelişimi

Grup sarginlığı kavramı ise en temel tanımıyla, üyelerin grup içinde kalmalarını sağlayan güçlerin toplamı, sosyal ve görevsel anlamda grubun bütünlüğünü ve bir arada kalma eğilimini güçlendiren dinamik bir süreç olarak bilinmektedir. Alandaki yaygın bir tanıma göre grup sarginlığı “araçsal hedeflerin ve/veya üyelerin duygusal gereksinimlerinin tatmini peşindeyken grubun bir bütün halinde ve birlikte kalma eğiliminde yansıyan dinamik bir süreç” olarak ifade edilmektedir. Bu tanım kapsamında grup sarginlığı;

- Çok boyutlu bir yapıdır.
- Dinamik bir süreçtir.
- Araçsaldır.
- Etkileşimseldir.

Grup Sarginlığının Boyutları

Grup sarginlığı literatüründe görülen grup birey ayrımı ve grup içindeki etkileşimler neticesinde sosyal sarginlık ve görev sarginlığı biçiminde farklılaşan boyutlar, hiyerarşik model içerisinde dört farklı alt boyutun ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bu alt boyutlar grup sarginlığının ölçümünde kuramsal ve metodolojik bir yaklaşımın yerleşmesine önemli katkıda bulunmuştur. Bu alt boyutlar;

- Grubun görevde bütünleşmesi
- Grubun sosyal bütünleşmesi
- Grubun görev çekiciliği
- Grubun sosyal çekiciliği olarak belirtilmiştir.

Grup Sarginlığının Kavramsal Çerçevesi

Grup sarginlığını etkileyen faktörler ise;

- Bireysel faktörler
- Çevresel faktörler
- Liderlik faktörleri
- Takım faktörleri ve
- Grup sarginlığının çıktıları

olarak belirtilmiştir.

Yüksek Grup Sarginlığı Oluşturmak İçin Kullanılabilecek Stratejiler

Yüksek grup sarginlığı oluşturmak için kullanılabilecek stratejiler ise aşağıda özetlenmiştir.

Bir spor takımının veya bir egzersiz grubunun grup sarginlığı inançlarını geliştirmek üzere çeşitli yöntem ve teknikler kullanılabilir.

Takım içindeki iletişim grup sarginlığı üzerinde döngüsel bir etkiye sahiptir. Görev ve sosyal unsurlara yönelik iletişimin artması ile grup sarginlığı da gelişir. Takım içinde her sporcuya özgü çeşitli roller tanımlanmıştır. Antrenörler bu rolleri sıklıkla vurgulayarak takım başarısı için neden önemli olduklarını açıklamalıdır. Her takım içerisinde çeşitli alt birim oluşumları görülebilir. Bu alt birimlerdeki sporcular birbirlerini daha fazla desteklemelidirler. Örneğin, futbolda savunmadan sorumlu oyuncuların birbirleriyle olan ilişkileri ve bu görev çerçevesinde birbirlerini destekleyici davranışlar göstermeleri oldukça önemlidir. Takım başarısı için savunma oyuncuları arasındaki uyumun üst düzeyde olması gerekir. Ancak alt birimler ile sosyal klikler karıştırılmamalıdır. Sosyal klikler sporcu ihtiyaçlarının karşılanmadığında, sporcular arasında ayrım gözetilen durumlarda ve mağlubiyetler sonrasında oluşabilir. Antrenörler bu sosyal kliklerin oluşum nedenlerini anlayabilmeli ve bu oluşumlara son verebilmelidir.

Birey ve takım bazında zorlayıcı (meydan okuyucu) hedefler belirlemek yüksek performansı tetikleyen bir unsurdur. Sporculara, kendilerini ve içerisinde bulundukları takımı özel hissettirmek gerekir. Takıma özgü kıyafetler veya sosyal etkinlikler takım kimliğinin gelişmesini sağlayarak grup sarginlığı üzerinde etkili olurlar. Antrenörlerin/liderlerin sergiledikleri dönüşümsel liderlik davranışları grup sarginlığını olumlu yönde etkiler.

Takımlarda veya egzersiz gruplarında sporcu/üye kaybının fazla olması, uyum sorunları doğurur. Bir gruptaki üyeler ne kadar fazla bir arada kalırsa o denli yakınlaşır ve bu durum uyum gösterme eğilimiyle sonuçlanır. Antrenörlerin takım toplantıları çerçevesinde sporcuların olumlu veya olumsuz görüşleri için dürüst, açık ve yapıcı bir ortam sağlamaları gerekir. Bu sayede hatalardan ders çıkarmayı kolaylaştıran ve var olan hedefleri yeniden değerlendirmeyi mümkün kılan bir takım ortamı oluşur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Genel olarak bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlanan zihinsel dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve var olan durum ya da olaya uyumluluğu destekleyen bir faktör olarak görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık bir başka deyişle; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, günlük etkinliklere ve işlerine daha fazla bağlanmakta, yaşamlarını denetim altında tutmakta ve beklenmedik değişiklikleri gelişme için bir fırsat olarak görmektedirler. Dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde ise, uzaklaşma, çabuk vazgeçme, istikrarsızlık, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı direnç görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık kavramına kuramsal açıdan ilk yaklaşım Kelly (1955) tarafından oluşturulan “Kişilik Yapısı Kuramı”dır. Kişiliğin özgün olduğu görüşünü temel alan Kelly’nin yaklaşımı; kişiliğin benzersiz olmasının büyük oranda karşılaşılan olayları algılama, yorumlama ve ifade etmedeki farklılıklardan kaynaklandığını ileri sürmektedir. Zihinsel dayanıklılığın temeli varsayılan bir diğer kuram ise Raymond Cattell (1957) tarafından oluşturulmuştur. 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği geliştiren Cattell bu ölçeğe göre, yüksek zihinsel dayanıklılık puanına sahip bireyleri gerçekçi, bağımsız, sorumluluk sahibi, dayanıklı, zorluklarla başa çıkabilen bireyler olarak tanımlamıştır. Kobasa (1979) ise bireyin hastalık başlangıcı veya stresli yaşam olayları ile karşılaştığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğine “psikolojik dayanıklılık” adını vermiştir. Kobasa’ya göre, sağlam kişilik, kontrol (çeşitli yaşam koşullarında kontrole sahip olma), bağlılık (yaptığı işe kişinin kendini adanması) ve mücadele (her ne koşulda olursa olsun mücadeleyi ve çabayı bırakmama) yapılarından oluşmaktadır. Daha sonraları Clough ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığı 4C modeli ile açıklamışlardır. Bu model aşağıda belirtilen dört alt boyuttan oluşmaktadır:

- Kontrol (Control)
- Mücadele (Challenge)
- Bağlılık (Commitment)
- Güven (Confidence)

Zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılmasında Sheard ve arkadaşları da 4C modeline benzer bir yaklaşımla “güven, kontrol ve devamlılık” olarak üç bileşen tanımlamışlardır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirmeye yönelik kullanılan stratejiler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Psikolojik beceri antrenmanlarının düzenlenmesi ve sporculara bu psikolojik becerilerin kazandırılması
- Antrenman ortamının müsabaka ortamına yakın uyarlanması,

- Dikkat dağıtıcı unsurların varlığında antrenman yapılması,
- Sporcular için ulaşılabilir, gerçekçi, ölçülebilir hem kısa hem de uzun vade hedeflerin belirlenmesi
- Değişen durumlara adaptasyonun artırılması
- Devamlı farklı ortamlar sunarak yeni zorluklar oluşturulması ve bunlara çözüm bulunmasının beklenmesi,
- Mücadele esnasında zorlu koşullarla karşı karşıya kalındığının hayal edilmesi ve bu koşullar için çözüm üretilmesi,
- Müsabaka kaygısının kaçınılmaz olduğunun kabul edilmesi ve onunla başa çıkılabileceğinin bilinmesi,
- Başkalarının iyi veya kötü performanslarından olumsuz etkilenilmemesi,
- Liderlik becerilerinin gelişimine yönelik çalışmaların yapılması.

Sporda Tükenmişlik, Aşırı Antrenman ve Sağlıksız Davranışlar

Sporcuların başarı yolunda karşılaştıkları, kaçındıkları ya da başa çıkmak zorunda oldukları pek çok farklı durum vardır. Bu durumların her biri, yoğunluğu farklı olmakla birlikte birer stres faktörüdür ve sporcuların yıpranmasının olası nedenlerindendir. Her bireyin bu içsel ve dışsal stres faktörlerini algılamaları, bu faktörlere yaklaşımları veya üstesinden gelme stratejileri farklıdır. Bundan dolayı, fiziksel ve zihinsel yıpranma aynı zamanda da süregelen bu yıpranma ile başa çıkma durumunu sadece spor branşı, spor yaşı, sosyal çevre, antrenör özellikleri ya da kişilik özelliklerine göre öngörmenin mümkün olmadığı düşünülmekte ve belirli bir sınıflamanın yapılamayacağı savunulmaktadır.

Sporcu tükenmişliği, en temelde gerçekliğe ters düşen başarı bağlanımı ile gelen zihinsel, duygusal ve fiziksel bitkinlik durumu olarak tanımlanır. Bu bitkinlik durumu

birey/sporcu kendine fazla yüklenildiğini, yaptığı şey üzerinde kontrolü kaybettiğini ya da adil davranılmadığını hissettiğinde, ödüllendirilmediğinde ve yaptığı iş/içinde bulunduğu durum ile kendi değerleri bağdaşmadığında ortaya çıkmaya başlar. Literatürde bir “sendrom” olarak nitelendirilen sporcu tükenmişliği, süregelen duygusal ve fiziksel bitkinlik, spora karşı duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi deneyimleri ile karakterize olur. Tükenmişliğin gelişim sürecinde sporcunun kişiliği, motivasyonel faktörler, içinde bulunduğu çevre ve tüm bunlara ilişkin algısı önemli rol oynamaktadır.

Sporcularda tükenmişliğin oluşmaya başlamasında belirleyici faktörler; sporcunun yapması gerekenler, sahip olduğu kaynaklar, davranışlarının sonuçları ve spor ortamındaki değişkenlerle başa çıkabilmedeki başarısına dair değerlendirme sonucu elde edilen duygusal, fiziksel ve sosyal çıkarımlardır. Tükenme yalnızca psikolojik bir olgu değil, aynı zamanda fizyolojik ve sosyal olguların

etkileşimsel bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Sporcuların aşırı antrenman durumundan korunmalarında içsel ve dışsal antrenman yükünün kontrolü, sporcuların bu konudaki algısı ve bu doğrultuda kendilerini nasıl konumlandıkları tespitini önemli bir yere sahiptir. Farklı zihinsel, fiziksel ve sosyal stres faktörlerinin (performans baskısı, antrenman şiddetinin korunması veya arttırılması, maruz kalınan uyaranların hafiflememesi vb.) etkileşimsel olarak bir araya gelmesi sporcunun zamanla yorulmasına yol açmaktadır. Bu yoğun uyaran alımının devam etmesi, organizmanın bu durum ile başa çıkamaması ve takiben tüm uyaranlara olumsuz tepki vermesi ile sonuçlanmaktadır. Bu sonuç aslında organizmanın (biyopsikososyal bir varlık olarak bireyin) tükenişini göstermektedir.

Sporda Tükenmişlik Durumunun Belirtileri ve Korunma Yöntemleri

Kesin olarak belirtilmesi de genel hatlarıyla; aşırı idealist olan, çalışmalarını çok yoğun ve uzun sürdüren, kendini fazla adayan, mükemmeliyetçi ve başkası odaklı sporcuların tükenmeye daha yakın sporcular oldukları söylenebilir. Bunun yanı sıra, çok atılgan olan (her şey için gönüllü olan, çok fazla girişimde bulunan), maç, antrenman, sakatlık, transfer gibi pek çok farklı konuda sürekli endişelenen, kişiler arası ilişkileri zayıf olan ve zayıf sağlık alışkanlıklarına (kötü beslenme vb.) sahip sporcuların da fiziksel ve psikolojik olarak daha çabuk yorulmaları ve devamında da tükenmişlik yaşamaları daha olasıdır. Tükenmişliğin belirlenmesinde süreç içinde gözlemlenebilecek olan durumlar; motivasyonun azalması, kronik yorgunluk, kaygı ve sıkılma, artan/geçmeyen fiziksel rahatsızlıklar (baş ağrısı, mide krampları, yaralanmalar vb.), yeme bozuklukları, uyku sorunları, aidiyet hissinin kaybolması, kafa karışıklığı ve unutma/hatırlama sorunları olarak sıralanabilir.

Antrenörlerin, tükenmişlik durumunu fark edebilmeleri için sporcularını gözlemlemeleri gerekmektedir. Bu gözlem sporcuların iletişim şekillerinden sakatlanma sıklıklarına, duygu durumlarından (mod) yorgunluk indekslerine kadar pek çok farklı kavramı içine alan geniş bir yelpazede olmalıdır. Antrenörlere tükenmeyi önleme girişimlerinde yardımcı olabilecek uygulama önerileri şöyle sıralanabilir:

- Antrenman serilerinin ya da birimlerinin monoton hale gelmemesi, gereğinden fazla antrenman yapılmaması: “Fazla her zaman iyidir.” efsanesinin doğru olmadığını hatırlanması.
- Kısa bir mola vermek: Süregelen stresten uzaklaşmak zihinsel sağlık için çok önemlidir ve bu mola yorgunluğu heves/coşkuya çevirir.
- Bazı karar süreçlerine sporcuların da dahil edilmesi ve antrenman planına zihinsel antrenman periyotlarının eklenmesi.
- Yarışma öncesi gerginlik kadar yarışma sonrası gerginliğin ve rahatlama stratejilerinin yönetiminin ve eğlence faktörünün unutulmaması.

Sporda Sağlıksız Davranışlar

Bireysel veya sosyal olarak artan performans beklentisi, antrenman yüklerinin artması, toparlanma sürelerinin kısalması, beden algısı ya da toplumun güzellik algısı (toplumsal cinsiyet yargıları dahil) sporcuların sağlıksız davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir. Madde kullanımı ve yeme bozuklukları bunlar arasında sıralanabilir. Anoreksiya nervoza ve bulimia en çok bilinen iki yeme bozukluğudur. Anoreksiya nervoza obez olma korkusu, bozuk beden algısı, kilo kaybı ve normal vücut ağırlığını reddetme ile karakterize olurken, bulimia yeme kalıbının normal olmadığının farkında olarak yemeği gönüllü olarak bırakamama korkusu, tıkinarak yedikten sonra gelen kendini aşağılama duygusu ve depresif mod ile karakterize olur. Ancak bulimik bireyler bir problem olduğunun farkındayken, anoreksik bireyler bir sorun olduğunu kabul etmezler. Destekleyici, empatik ve iletişime açık davranışlar sporcuya güven verecektir. Kurulan iletişim sadece problem (kilo, zayıflık, kusma vb.) üzerine değil; genel duygular, endişeler, uzun vadede kaliteli beslenmenin önemi ve yeme bozuklukları ile ilgili ilgiler/deneyimler üzerine olmalıdır. Bir uzmandan alınan destek her zaman için daha güvenilirdir, uzun vadeli sonuçlar gösteren ve durumu daha iyi gözlenen bir hale getirecektir.

ilaçların performans arttırıcı olarak ya da sosyallik amacı ile farklı şekillerde kullanılmaya başlanmasıyla, bu durum uzun vadede fiziksel ve psikolojik sağlık problemleri ve madde bağımlılığı içeren, hatta ölüme kadar gidebilen negatif sonuçları olan bir hale gelmektedir. Yeme problemlerinin yanı sıra egzersiz alanında ele alınması gereken bir diğer konu da yardımcı besinler/ilaçlardır. Sporcularda bariz davranış değişimleri, performans, kişilik ve arkadaş çevresindeki değişim, cansız/isteksiz mod, karar verme ve yargılamada zayıflık, azalan koordinasyon ve kassal titremeler madde kullanımının belirtileri olabilmektedir.

Sporcularda Kas Yoksunluğu

Kas yoksunluğu, kas kitlesini arttırmaya yönelik sergilenen kaygı temelli davranışlar ya da bu davranışlara güdülenme olarak tanımlanmıştır. Yapısal olarak yeme bozukluğu gibi değerlendirilmekte, ancak bu duruma eklenen farklı olgular

olduğu da ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda, bu algı bozukluğunun kadın sporcularda daha fazla görüldüğü, estetik ya da kiloya bağlı sporlarda görülme sıklığının arttığı belirlenmiştir. Kas yoksunluğu yaşayan sporcular, bedenlerini beğenmedikleri ve daha fazla kasa sahip olmak istedikleri için çok fazla antrenman yapmak ve takviye besin/ilaç kullanmak gibi davranışlar sergilemektedirler. Sergilenen bu davranışlar hala zayıf olduğu ya da yeteri kadar kaslı olmadığı düşüncesi ile desteklendikçe sporcu fiziksel ve sosyal sorunlarla karşılaşmaktadır. Egzersize, beslenme programına ya da dışarıdan alınan takviye/ilaçlara olan bu aşırı bağımlılık sporun içerisinde yer alan sağlıksız davranışlardan biri olarak nitelendirilmektedir.

Bilgi ve Bilimin Tanımı

Özne ile nesne arasında bağ kurma süreci sonucunda elde edilen ürün şeklinde tanımlanan bilgi, apriori ve aposteriori olarak sınıflandırılabilir. Apriori bilgi duyularla gerçekleşen deneysel yollara başvurmada, yalnızca aklın düşünme yeteneği yoluyla türetilen bilgi anlamında kullanılırken aposteriori bilgi duyular yoluyla elde edilen bilgilerdir.

Klasik anlamda bilgi kavramı çerçevesinde tartışılan problemler dört ana başlık altında toplanabilir:

1. *Bilginin Olanığı Problemi:* Bu temel probleme ilişkin olarak bilginin herhangi bir şekilde olanaklı olmadığını savunan kuşkucu yaklaşım ve bilginin kesinlikle olanaklı olduğunu savunan gnostic yaklaşım bulunmaktadır.
2. *Bilginin Doğruluğu Problemi:* Dogmatikler herkes için geçerli ve doğru bilginin olduğunu savunurken; kuşkucular için duyularımız bizi kandırdığı için doğru bilgi olanaklı değildir.
3. *Bilginin Kaynağı Problemi:* bilginin kaynağının yalnızca aklın düşünme yeteneği olduğunu savunan akılcılık anlayışı ile bilginin kaynağının duyuların algılama yeteneği olduğunu düşünen ve bilgiye örnek olarak doğa bilimlerini gösteren deneycilik anlayışıdır. Kant gibi bazı düşünürler ise bilginin kaynağının hem akıl hem de deney olduğunu savunmaktadır. Bunların dışında, doğru bilginin kaynağının sezgi olduğunu ifade eden düşünürler de (Gazali, Berkson) vardır.
4. *Bilginin Sınırları Problemi:* Bilginin sınırları konusunda da farklı görüşler vardır. Bunlar:

- *İçkin Epistemolojik İdealizm:* İnsan varlığının sadece kendine has duyuşsal verileri bilebileceğini ve insanın kendi zihninin dışına erişemeyeceğini kabul etmektedir.
- *İçkin Epistemolojik Realizm:* Öznenin bilme faaliyeti sırasında, kendine özgü içkin küresinin ötesine geçip nesnenin kendisine ulaşabileceğini savunmaktadır.
- *Aşkın Epistemolojik İdealizm:* Bilginin yalnızca deneyimlerle değil, düşüncenin kendi yapılarıyla ilgili olduğunu savunmaktadır.
- *Epistemolojik Realizm:* Bilginin gerçekten var olan nesnelere ulaşabileceğini savunmaktadır.
- *Pozitivizm:* Bilgilerimizin sınırlarının duyularımızın sınırları kadar olduğunu belirtmektedir.
- *Neo-Pozitivizm:* Bilgiyi yalnızca doğrulanabilir bilgiyle sınırlandırmaktadır.
- *Sezgicilik:* Bilginin sınırlarını sezginin gücünün belirleyeceğini savunmaktadır.
- *Pragmatizm:* Bilginin sınırlarını deneyimlerimizin belirleyeceğini ifade etmektedir.

Bilginin türleri gündelik bilgi, teknik bilgi, dini bilgi, sanat bilgisi ve bilimsel bilgi olarak sınıflandırılmaktadır.

Bilimsel bilgi, bilimsel yöntemler ile elde edilen bilgisidir. Bilimsel yöntem akıl, deney ve gözleme dayalıdır. Bu bağlamda bir bilginin bilimsel olmasının ölçütü, bilimsel yöntem ile ortaya çıkarılmış olmasıdır.

“Gerçeğin bir kısmıyla kanıtlamaya dayalı bağ kurma süreci ve bu sürecin sonunda elde edilen dirik bilgiler bütünü” olarak tanımlanabilen bilim diğer bir deyişle bilimsel bilgi, insanın içinde yaşadığı dünya, hatta bir bütün olarak evren hakkında bir yöntem kullanarak edindiği bilgiden oluşur. Bilimsel bilgi evren hakkında bilimsel ya da deneysel yöntem adı verilen bir yöntemle kazanılmış olan bilgisidir. Bilim; evren, dünya ve dünyadaki şeyler hakkında gözlem ve deneye dayanan bilgi üretir.

Bilim kavramı ile ilgili alanyazın incelendiğinde, ürün ve etkinlik olarak bakan iki genel yaklaşımın olduğu görülmektedir. Bilime ürün olarak bakan fikir, bilimi ve kurallarını insanın yenilikçi ve yaratıcı çalışmasının bir sonucu olarak görmektedir. Bu yaklaşım Comte’un pozitivist bilim anlayışını benimsediğinden “Pozitivist Bilim Anlayışı” ya da “Klasik Bilim Anlayışı” olarak adlandırılmaktadır. Bilime etkinlik olarak bakan yaklaşıma göre bilim; içinde bulunan dönemin inanç ve değerlerinden bağımsız bir ürün değildir. Bilim insanları topluluğu da o kültürün içinde bulunmaktadır ve toplumdaki inanç, değer ve kültürel değişimlerden etkilenmektedir.

Bilime ürün olarak bakan klasik anlayışa göre bilimin bazı özellikleri şu şekildedir:

- Bilim, insan zihninden bağımsız bir gerçeklikle ilgili araştırma faaliyetidir. Bilimde ortaya konan bilgi nesnel bilgisidir.
- Bilimin verdiği bilgi, olgusaldır. Değerle değil, olgularla ilgilidir.
- Bilim, bize nedenlerin bilgisini verir.
- Bilimin sağladığı bilgi genel bir bilgisidir. Bilimsel bilgi tümel önermelerden meydana gelir.
- Bilimin ürettiği bilgi, doğruluğu sınanabilir veya test edilebilir bilgisidir.
- Bilimdeki bilgi, eleştirel bir tavrın sonucu olan bilgisidir.
- Bilim insanoğluna tarihsel süreç içinde artarak gelişen bir bilgi sağlar.
- Bilimin düzgün ve doğrusal bir ilerleme süreci sergilediği söylenebilir.
- Bilimsel faaliyetin insandan tümüyle bağımsız olan bir işleyişi vardır.
- Bilimin, bilimde üretilen bilimsel bilginin söz konusu hemen tüm özellikleri, onun “bilimsel” diye nitelenen bir yönetime dayanılarak kazanılan bir bilgi olmasından kaynaklanır.

Bilim Felsefesi ve Bilimin Özellikleri

Bilim felsefesinin amacı bilimi anlamaya çalışmaktır. Hem bilimin hem de felsefenin amacı ise evreni ve insanı anlamaktır. Aralarındaki temel fark yöntem

bakımındandır. Bilim felsefesi; bilimin temelleri, yöntemleri ve sonuçları ile ilgili felsefenin bir alt alanıdır. Bu alanın temel soruları, bilim olarak nitelendirilen şey, bilimsel teorilerin güvenilirliği ve bilimin nihai amacı ile ilgilidir. Bilim felsefesi alanının cevap aradığı konular şu şekilde sıralanabilir:

- Bilimin diğer alanlardan hangi bakımlardan ayrıldığını, sınırlarını, kapsamını inceleyerek bilimin doğasını göstermeye çalışır.
- Bilim insanlarının doğayı incelerken ne türden yollar izlediğini inceleyerek bilimsel yöntemin ne olduğunu sorgular.
- Bilim insanlarının bilimsel soruları nasıl ileri sürüp doğruladıklarını inceleyerek bilimsel bilginin ne olduğunu anlamaya çalışır.
- Bilimsel yasalar ile olgular arasında kurulan ilişkiyi ele alıp bilimsel açıklamanın diğer açıklama biçimlerinden nasıl ayrıldığını inceler.
- Bilimsel kuramların zamanla nasıl değiştiklerini, eski kuramlar ile yeni kuramlar arasındaki ilişki bağlamında bilimsel ilerlemenin ve bilimsel gelişmenin ne olduğunu anlamaya çalışır.
- Bilimin bilişsel içeriğini ve mantıksal yapısını inceleyerek bilimsel rasyonalitenin ne olduğunu, nasıl sağlandığını inceler.

Bilimin temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir: Bilim;

- olgusaldır,
- mantıksaldır,
- nesneldir,
- eleştiricidir,
- seçicidir.

Bilimsel Yöntem

Bilimin konu edindiği amaçlara ulaşmak için izlediği yola “bilimsel yöntem” adı verilir. Bilimsel yöntem, hipotez oluşturmayı ve test etmeyi içeren bilgi arayışına yönelik bir yaklaşımdır. Bilimsel yöntem soruları cevaplamak için mantıklı ve sistematik bir yol sağlar ve her bir cevabın yeniden üretilebilecek nesnel kanıtlarla doğrulanmasını gerektirerek özneliği ortadan kaldırır. Bilimsel yöntem, tümevarım ile tümdengelim yaklaşımlarının bir araya getirilerek iki yaklaşımın bütünleşmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Bilimsel yöntemin ilk aşamasında olgu, gözlem, hipotez ve deney aşamalarını kapsayan *betimleme* gerçekleşir. İkinci aşamasında ise teori ve yasa aşamalarını içine alan *açıklama* süreçleri gerçekleşir. Betimleme aşamasında önce problem tanımlandıktan sonra konu ile ilgili olgular gözlemlenir ve bilgiler toplanır. Bu bilgilerin ışığında hipotez oluşturulur. Ortaya konulan hipotezler deneylerle test edilir. Açıklama aşamasında ise hipotez deneyle doğrulanmış ise kurama dönüşmüş olur. Ulaşılan bu kuram bilim insanları topluluğu tarafından da yinelenir, doğrulanır ve matematiksel olarak formüle edilirse yasa aşamasına ulaşılmış olunur.

Bilimsel yöntemin;

- güçlüğün sezilmesi,
- problemin tanımlanması,
- çözümün tahmin edilmesi,
- gözlenebilir sinayıcıların belirlenmesi,
- deneme ve değerlendirmelerin yapılması ve raporlaştırma

aşamaları bulunmaktadır. Bir başka deyişle bilimsel yöntem aşamaları; problemi belirleme, bilgi toplama, hipotez kurma, ilgili deney ve gözlemleri yapma, hipotezleri test etme, sonuçlar çıkarma ve raporlaştırma basamaklarından oluşmaktadır.

Bilimsel yöntemin temel nitelikleri şu şekilde özetlenebilir:

- Açık seçiktir.
- Bilinen belli süreçlerden oluşur.
- Denetlenebilir.
- Herkese, her türlü denetime açıktır.
- Yansızdır.
- Eleştirici ve düzelticidir.
- Deneyicidir.
- Seçicidir.
- Akla uygundur.
- Duyarlılığı yüksektir.
- Olgusal düzeyde bilinen en güvenli problem çözüme yöntemidir.

Bilimsel Paradigmalar

Paradigma, “doğruluk ve gerçekliğin doğasına ilişkin varsayımları, araştırılabilecek nitelikteki soruları ortaya koyan ve bunların nasıl yapılacağına ilişkin bir bilim felsefesi ya da çerçevesidir”. Bir başka deyişle paradigma, bilim insanlarının çevresine bakış açılarını belirleyen, çalışılan bilim dalındaki araştırma faaliyetlerinin çerçevesini belirleyen bir kuramdır.

Bilim tarihinde çok önemli yerleri olan ve dönemsel olarak önceliği değişen bazı paradigmalar şu şekilde özetlenebilir.

Rasyonalizm (Akılcılık)

Bilginin tek kaynağı ve ölçütünün akıl olduğunu, aklın ilkelerinin bazı kavramlardan tümdengelim yoluyla türetildiğini öne süren çeşitli fikirleri ifade eder. Bir başka deyişle rasyonalizm, bilginin doğruluğunun duyum ve deneyimde değil, düşüncede ve zihinde temellendirilebileceğini öne süren felsefi görüştür. Akılcılık, deneyciliğe tamamen karşıt olan bir düşünce yapısını belirterek; bazı düşünce, kavram ya da ilkelerin doğuştan var olduğunu savunur. Rasyonalistler bilgiye ulaşmada genelde mantıksal ispat yöntemini kullanırlar. Mantıksal ispat yaparken argüman öyle kurulur ki öncüller doğru ise, sonuç da zorunlu olarak doğrudur. Örneğin, “Tüm insanlar ölümlüdür,” “Socrates insandır” önermelerinden şu üçüncü önermeye ulaşılır: “Socrates ölümlüdür.” Bu çıkarıma dedüktif çıkarım denir.

Empirist Yaklaşım (Deneycilik)

Bilginin duyular sayesinde ve deneyimle kazanılabileceğini öne süren görüştür. Akılcılığa karşıt bir anlayış olarak deneycilik, gözlem ve deney yoluyla temellendirilen bilgileri doğru olarak kabul etmiştir. Deneyci görüşü benimsemiş düşünürler, bu bağlamda bilgi modeli olarak doğa bilimlerini, araştırma yöntemi olarak da tümevarımsal akıl yürütme yöntemini kullanmışlardır. Empiristler yeterli sayıda yapılacak olan gözlemlerden sonra bir çıkarıma gidilmesi gerektiğini savunur. Buna induktif çıkarım denir. “Şu ana kadar gözlemlediğimiz bütün kargalar siyahtı; o zaman, kargaların hepsi siyahtır” induktif çıkarıma örnektir.

Pozitivizm

Pozitivist görüş, ‘metodolojik birlik’ ilkesini kabul eder. Bu düşünceye göre, tek bir bilim mantığı (doğa bilimleri) vardır ve bilim adını taşıyan her etkinlik bu mantığa uymalıdır. Pozitivist paradigmanın devam eden hakimiyetinin sosyal bilimler metodolojisine yansımaları nicel araştırma yöntemlerinin kullanımıyla kendini göstermiştir. Sosyal bilimler ve fen bilimleri alanında bilimsel düşünme ve araştırmaya yol gösteren pozitivist paradigma aşağıdaki özellikleri sergilemektedir:

- Gerçeklik basittir
- Hiyerarşi düzenin ilkesidir
- Evren mekaniktir
- Gelecek ve yön bellidir
- Nedensellik ilişkisi
- Değişim, niceliksel ve birikimlidir
- Nesnellik zorunludur

Pozitivist paradigmanın araştırma yöntemini nicel araştırma geleneği temsil etmekte, ortaya konulan pozitivist temeller üzerinde nicel araştırmalar yapılmaktadır. Nicel araştırma, araştırmacı ile araştırılan konu arasındaki etkileşimin ya çok az olduğu ya da hiç olmadığı varsayımından hareket etmekte; araştırmacının konuya katılımını objektifliğin sarsılması olarak görmektedir.

Post-pozitivizm

Post pozitivism, 20. yüzyılın başından itibaren pozitivistliğe yönelik geliştirilen eleştirilerle birlikte biçimlenen pozitivism sonrası bilim düşüncesini belirten kuramsal/felsefi bir akımdır. Post-pozitivist bilim anlayışı, pozitivismin deneye verdiği aşırı önemin getirdiği sorunların eleştirisi üzerinde yükselmiştir. Post-pozitivist paradigma, bilgiyi bireylerin anlam dünyalarıyla üretilmiş ve yorumlanabilir olarak görmektedir. Birey, bilgi oluşturma sürecinde aktif olarak yer almaktadır. Tümevarımsal bir anlayışın benimsendiği yorumlayıcı felsefede, değişkenlerin karşılıklı olarak birbirini etkilemesi esastır. Post-pozitivist felsefenin ortaya koyduğu temel ilkeler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Gerçek karmaşıktır.
- Heterarşi düzendir.

- Evren holografiktir.
- Gelecek ve yön belirsizdir.
- İlişkilerde nedensellik vardır.
- Araştırmacının belli bir perspektifi vardır.

Bu anlayışa göre gerçek, bilgi ya da doğru sosyal kurgulardır ve insanlar anlamların oluşturulması sürecine aktif olarak katılır.