



**ZORBA E., (2008) Yaşam Boyu Spor Ve Olimpiyatlar**, EuroAsia Sport News, Ağustos 2008 ss. 94-98.

## YAŞAM BOYU SPOR VE OLİMPİYATLAR

**Prof.Dr. Erdal ZORBA** ( *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okul Müdürü*)  
*Erdalzorba.com* ,, [erdalzorba@gazi.edu.tr](mailto:erdalzorba@gazi.edu.tr)

İnsanın var oluşundan bugüne kadar onunla birlikte olan sporun kabul edilmiş evrensel bir tanımı yoktur. Ancak, spor olarak kabul edilen aktivitelerde ortak olan belli unsurlar vardır. Spor insanoğlunun var oluşundan beri onunla beraber olan, belirli kurallar içeren, rekabet ortamı olan, haz veren aktiviteler bütünlüğüdür.

Erkal'a göre (1992) spor; uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba izleyenler açısından heyecan ve istek duygusu kazandıran bir süreç bütünlüğü içerisinde ise anatomi, ortopedi, biyomekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur.

Koludar'ın (1988) tanımına göre ise, kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini ve motorik becerilerini zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır.

Zaman içinde sporun geleneksel değer yargılarındaki esneklik, daha önceki homojen amaçlarının değişmesine neden olmuştur. Sporun 1970'li yıllarda popülerliğinin artması, spor endüstrisine yapılan yatırımların sonucunda dünya genelinde spor bilincinin ve alışkanlığının yerleşmeye başlaması, sporun yaşamın vazgeçilmez bir alışkanlık olarak kabul görmesi, insanların tatilleri boyunca gündelik spor yaşamlarını sürdürmek istemeleri, turizm sektörünün spor ile kaynaşmasının en önemli nedenidir.

Savaşların beden gücüne dayandığı çağlarda spor, savaşa hazırlık için yapılırdır. Günümüzde spor anlayışı; milletlerin kültürel iletişim olanaklarını geliştiren, milletlerarası bunalımları hafifleten, milletleri birbirine yaklaştıran bir özellik kazanmıştır. Bunun yanında, çağımızda spordan, milletlerarası politikada siyasi etkiyi artırıcı, bir ekonomik faktör durumuna gelen spor bir ülkenin saygınlığı ile de ilgilidir. Bu gerçeği gören ülkeler, çeşitli yaş gruplarındaki bireyleri için performans (gösteri) sporu, herkes için spor, kitle sporu, hayat boyu spor, tatil sporu, sağlık için spor gibi çeşitli beden eğitimi ve spor etkinliklerine yönelik çalışmalarla özendirici çalışmalar yapmaktadırlar

### **Sporun Sağlık Açısından Önemi**

Sağlık, insanların yaşam biçimiyle doğru orantılıdır. Hipokrat asırlar önce **“Eğer biz her ferde, ne çok az, ne de çok fazla, doğru miktarda gıda ve hareket (spor) verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk”** sözünü söylemiştir. Büyük Türk alimi İbn-i Sina da **“sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır; hareket (spor), gıda ve uyku”** diyerek sağlıklı yaşamın ana hatlarını göstermiştir.

Sağlık; hayat tarzınızla ve davranışlarınızla etkilediğiniz çevrenizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarınız ve yaşantınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur. Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanlar vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik, vs.) insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir.

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de hareketli ve düzenli yaşam tarzıdır.

Özellikle hareketsizlikten oluşan hastalıklara baktığımızda sebep-sonuç ilişkilerinin temelinde temel sağlıklı yaşam kuralları ile birlikte doğru spor ve egzersiz yapmaktan geçtiği görülmektedir.

### **Aktif Yaşamın Sağlığımıza Kazandırdıkları**

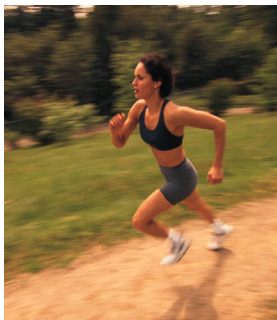
Doğanın bir kuralı olarak doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken, organizmamızdaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili daha birçok özelliğimiz gerilemeye eğilim göstermektedir. Genç yaşlarda hastalıklara karşı dirençliyizdir, otobüse yetişmek için koşabiliriz, asansörü beklemek yerine merdivenlerden çıkmayı yeğleyebiliriz. Sonraları ise otobüsü ya da asansörü beklemek daha kolayımıza gelir. Değişik ülkelerde ayrı adlar alan fiziksel güç uyumu (kondisyon, fiziksel uygunluk) organizmanın tüm sistemleriyle günlük yaşamımızdaki işlerimiz için hazırlıklı olması anlamına gelmektedir. Şöyle ki, postacılar kilometrelerce yürüyebilir, hamallar kilolarca yük kaldırabilir, sporcular ise saatlerce antrenman yapacak gücü kendilerinde bulabilirler. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, beceri gibi özelliklerin tümü fiziksel güç uyumumuzu oluşturmaktadır.

Yürüyüş, jogging, koşu, bisiklet, yüzme, kayak gibi büyük kas gruplarının hareket olayına katıldığı dayanıklılık sporları sırasında kaslar, kanın kalbe geri dönüşüne aktif olarak katkıda bulunurlar. Kendisine daha fazla kan geldiğinden ek bir yükü çalışan kalp ise her seferinde daha fazla kanı çevreye göndermek zorundadır. Buna zamanla iyice alışır ve pompa

görevini daha ekonomik olarak sürdürür. Kalp kası kuvvetlendiğinden ve irileştiğinden, ayrıca iç hacmi genişlediğinden dinlenmiş durumdayken eskisine oranla daha az sayıda atım ile aynı miktardaki kanı organlara gönderebilir. (Tablo1)

**Tablo 1** Düzenli Spor Yapmada Azalan ve Artan Değerler.

AZALAN DEĞERLER	ARTAN DEĞERLER
Kalp krizi riskinde	Genel sağlıkta,
Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde	Düzenli, sağlıklı uykuda,
Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskinde,	Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde,
Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan (sırt ağrıları, vs) rahatsızlıklarda,	Maksimal O2 tüketiminde,
Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarında azalma veya giderilmesinde,	Kemiklerin yoğunluğunda
Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda,	Sıcağa ve soğuğa karşı dirençte,
Dinlenme kalp atımında,	Diyabet hastalığı var ise de kan şekerini kontrol altına almada,
Osteoaristen dolayı oluşan eklem dejenerasyonunda,	Vücut yağ kaybını fazlaştırmak, kas kütlelerinin dayanıklılığında, kuvvetinde,
Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs, gibi),	Kanda ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında,
Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda,	Deriye kan akışının artmasına, dolayısı ile derinin beslenmesinde,
Yağlanma riskinde,	Akciğerlerden kana O2 diffüzyonunda,
Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda,	Kan akışkanlığında,
Bayanlarda menstural semptomlarda,	Bağışıklık sistemini güçlenmesinde,
Spordan hemen sonra iştahda,	Glikoz toleransında,
Yaşlanmanın geciktirilmesinde,	Sakatlıklara karşı direncinde,
Kandaki kolesterol seviyesinde	Cinsel istek ve performansında,
LDL lipoproteinler azalır	Vücut postürünün düzgünlüğünde,
	Fazla kalori kullanılmasında,
	Fiziki görünümünün olumlu olmasında,
	Eklem elastikiyetini geliştirilmesinde,
	Denge ve koordinasyonunuzu geliştirilmesinde,
	Metabolizmanın daha düzenli çalışmasına, kan plazma hacminin artmasında yardımcı olur
	HDL lipoproteinler yükselir.



Egzersize katılanlar iskelet kaslarındaki kılcal damarların çoğunu kullanırlar. Fiziksel iş sırasında kılcal damarlar görev yapmak üzere açılır ve çalışmalar düzenli sürdürülürse gerektiğinde kanı iletmek üzere kullanıma hazır durumda kalır. Aynı şey kalp kası için de geçerlidir. Kalp kasına ne kadar çok görev verirse kendi içinde kendisini besleyen kılcal damarlar ve bu kılcalların kaynaklandığı asıl damarlar (koroner) sürekli olarak geniş durumlarını korurlar. Ayrıca dokuda kullanılan artık ürünlerin

uzaklaştırılmak üzere kana geçişi kolaylaşır. Kalbin daha iyi iş görmesi, kanı bolca pompalayabilmesi, genişleyen damarlarla dokuya bol besin gelmesi hücrelerde de değişikliklere yol açar. Daha çok enerji ortaya çıkması için yağların ve karbonhidratların yanmasını kolaylaştırmak üzere enzimlerde artış olur. Özellikle vücuttaki yağların egzersizlere katılmakla düşüş gösterdiği gözlenmiştir. Damar sertliğine yol açan ve kalp damar hastalıklarından sorumlu olan yağların egzersizlerle azaltılması mümkündür. Bu arada “iyi huylu” diyebileceğimiz ve diğer yağlı maddelere karşı savaş vererek damar sertliğini önlemeye çalışan bir madde olan HDL (yüksek yoğunluktaki lipoprotein) ise egzersizlerle arttırılabilir. Organizma fiziksel yük altındayken, depolanmış yağlar buldukları yerlerden serbestleşirler. Fiziksel aktiviteyi bitirip dinlenmeye geçtikten sonra bile yağların yanması ile enerji sağlanması saatlerce sürer. Bu zayıflamak isteyenlerin unutmaması gereken bir konudur. Ayrıca, egzersizler beyinde iştah merkezinin düzenli çalışmasını sağlayarak beslenme ve enerji harcama dengesini korur. Yaşlandıkça azalan kas kitlesi ve düşen metabolizma hızı nedeniyle daha az yememiz gerekir.



**Tablo 1.2** Düzenli Spor Yapmada Değişen Bireysel Yararlar .

<b>BİREYSEL YARARLAR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-İş veriminin artmasına,</li> <li>-Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasına,</li> <li>-Daha enerjik hissetmesi ve tembellikten uzaklaşmaya,</li> <li>-Sağlam, canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye,</li> <li>-Öz saygının geliştirilmesine,</li> <li>-Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya,</li> <li>-Hayata daha mutlu bakmaya, endişelerden uzaklaşma,</li> <li>-Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye,</li> <li>-Kendine güveninin artmasına,</li> <li>-Düzenli uyku ritmine sahip olmaya,</li> <li>-İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur.</li> </ul>

Spor sayesinde; İş verimi artışı, öz saygının gelişmesi, hayata daha mutlu bakması stresle başa çıkabilmesi, kendine güveninin artması, uyku ritminin düzene girmesi, bireyler arası dostluk ve empatinin daha rahat kurulabilmesi her ne kadar bireysel gözüğe de toplum sağlığının ve spor bilincin oturtulmasını sağlayacaktır.

Bu yüzden yaşam boyu spor eğitimi, 7 den 77 ye kadar her yaştaki insanın yaşam kalitesini arttırmak, çocukluk çağından itibaren; doğru beslenme, vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme özelliklerini geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, sigara alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma, daima aktif yaşam tarzını benimseme, aile ve toplum ile uyum içinde olma gibi değerlerde kazandırılmaya çalışılır. Ailede başlayan bu alışkanlıklar, okul çağında gelişir.

Diğer bir boyutu ise spor ve sağlık bilinci yerleşmiş bireylerden doğan toplumun performans sporlarında da başarıyı yakalaması beklenen bir netice olacaktır. Bu sebeple sağlıklı yaşam ve spor konusunda; kişilerin, ailelerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin bilinçli olması çok önemlidir.

## Türkiye’de Yaşam Boyu Spor Felsefesi

Türkiye’de yaşam boyu spor felsefesi “Herkes İçin Spor” Atatürk ile oluşmaya başlamıştır. Atatürk *“Türk sosyal bünyesinde spor hareketlerini düzenlemekle görevli olanlar Türk çocuklarının spor hayatını yükseltmeyi düşünürken, sadece gösteriş için herhangi bir müsabakada kazanmak emeliyle bir spor politikası oluşturmazlar, asıl amaç bütün her yaştaki Türk için beden eğitimi sağlamaktır”* demiştir. Her yaştaki Türk için beden eğitiminin sağlanması düşüncesi, günümüzün “Herkes için spor” anlayışının çok önceleri Atatürk tarafından ifade edilmiş olduğunu göstermektedir.

Sportif faaliyetlerinin topluma yayılması fikrinde 3530 Sayılı “Beden Terbiyesi Kanunu” ile mesafe alındığı söylenebilir. Nitekim 3530 Sayılı Kanunun 4. maddesinde *“Gençler için kulüplere girmek ve boş zamanlarında beden terbiyesine devam etmek mecburidir. Hangi yaştaki vatandaşların ne kadar müddetle ve hangi mevsimlerde spor mükellefiyeti altında bulunacakları ve ne gibi müesseselerde spor hareketlerinin uygulaması gerekeceği İcra Vekilleri Heyetince tayin olunur.”* denilmektedir. Aynı Kanunun 13. maddesi ise şöyledir: *“Mektep ve kışla dışında elli ve daha çok beden terbiyesi mükellefiyeti çağında yurttaş bulunan köy, kasaba, şehir ve münferit mahallerde kulüp, elliden az yerlerde spor grupları kurulur. Beden terbiyesi mükellefiyeti çağında yurttaş sayısı beş yüzden fazla olan kasaba ve şehirlerde her kulübe beş yüzden fazla ve iki yüzden noksan düşmemek şartı ile kasaba ve şehir kulüpleri tesis olunabilir. Bu kulüplerin ve grupların imkân ve lüzumuna göre tesisi ve kulüplerin bu kanun hükümlerine göre, tevhidî, tefriki ve feshî genel direktörlüğün göstereceği lüzum üzerine icra vekilleri heyetince kararlaştırılır”*.

Görüldüğü gibi her iki maddede de zorlama söz konusudur. Unutmamak gerekir ki spora katılma zorlama ile değil, birtakım idari tedbirler, sosyal etki ve toplumun birtakım kampanyalarla spor sosyal olgusunu benimsemesi ile olur. Zaten bu maddeler Anayasa Mahkemesi’nin 3.11.1964 tarih ve 1964/66 sayılı kararı ile iptal edilmiştir.

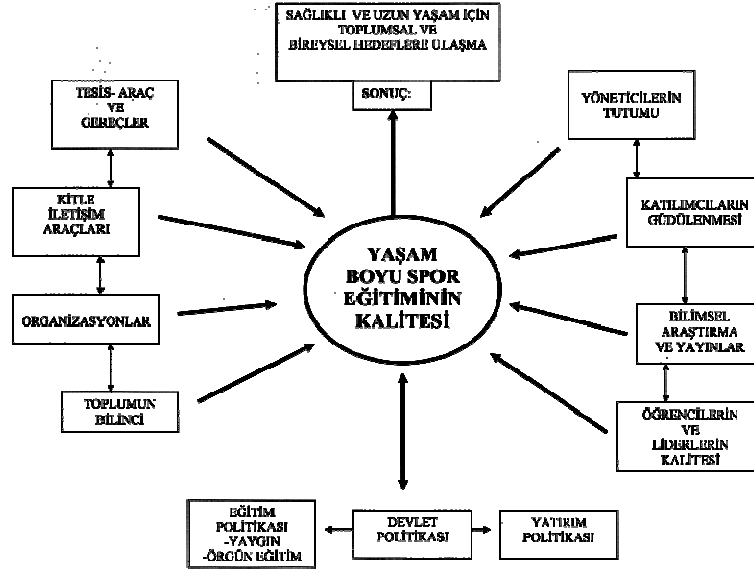
3530 Sayılı Kanunun sporun topluma yaygınlaştırılması fikri paralelindeki bir maddesi de 21. maddedir. Bu maddede aynen şöyle denilmektedir: *“Memur ve işçi sayısı 500’den fazla olan müesseseler, fabrikalar, ticaret evleri ve sair kurumlar kendi memur ve işçilerine beden terbiyesi yaptırmak için genel direktörlüğün teklifi ve istişare heyetinin kararı üzerine İcra Vekilleri Heyeti tarafından verilecek karara göre cinnastik salonu, spor alanı, yüzme havuzu ve sair gibi tesisleri yapmaya ve uzman beden terbiyesi öğretmeni veya antrenörü tutmaya mecburdurlar”*. Bu madde 3289 Sayılı “Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü’nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun” ile tekrar edilmiştir. Bu defa cezai müeyyide de getirilmesine rağmen her iki kanunun belirtilen bu maddelerinin amacına ulaştığı söylenemez.

## Yaşam Boyu Spor Eğitiminin Kalitesi ve Sporda Gelişimindeki Rolü

Bir ülkenin sporda başarısında devletlerin spordaki yasal konumları ve Spor eğitime yapılan yatırımla ve buna bağlı olarak genel eğitimle bağdaşması ile şekillenmektedir. (Tablo 3ve 4) Ulaşmak istediğimiz hedefleri;

Sağlıklı bir neslin oluşmasında devletin spor politikası ve ekonomik nedenler en belirleyici etkenlerdir. Yetişmiş yöneticilerin spora bakış açısı, sağlıklı yaşam kalitesi konusunda bilinçlilik düzeyi, okul veya işyeri organizasyonlarının önemini, kalitesini ve





## Olimpiyat Felsefesinde Yaşam Boyu Spor

Ülkeler, yaşam tarzını hareket ve egzersiz veya sporda bilinçlenme üzerine kuramamış ise o ülkenin Olimpiyatlara aday gösterilmesi zorlaşır. Daha önce Olimpiyat düzenleyen ülkelere Avustralya ve ABD baktığımızda, Olimpiyatlardan çok önce halka sporu sevdirmeye ve Olimpizm aşkı kazandırma hedeflenmiştir. Gerçekte de sağlıklı yaşam felsefesi benimsenmeden, Olimpiyatlardan bahsetmek mümkün değildir.

Olimpiyat felsefesinin yerleşmesinde yaşam boyu spor veya herkes için sporun yaygınlaşmasının çok önemli rolü olduğunu bilinen bir gerçektir. Çünkü Uluslararası Olimpiyat Komitesi (UOK) Olimpiyat Oyunlarına ev sahipliği yapmak isteyen kentlerin seçilmesi aşamasında yapılmasını istediği bazı koşullar bulunmaktadır. Bu koşullardan biride eğitim ve sporun olimpiyata aday kentte üst düzeye ulaşması ve spor kültürünün yaygınlaşmasıdır.

Bu kültürün gelişmesinde Yaşam boyu spor düşüncesinin benimsenmesinde toplam kalite eğitiminin (Tablo 5) yaygın ve örgün eğitim olarak ele alınması gerekir.

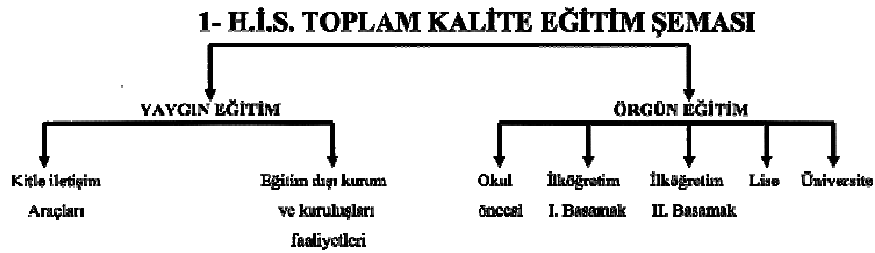
Yaygın eğitimde başta kitle iletişim araçları ile eğitim dışı kurum ve kuruluşlarının sunuş ve faaliyetleriyle topluma gerekli mesajlar verebilir. Bu mesajlar her yaşta bireye hitap edecek şekilde düzenlenmesine dikkat edilmelidir. Özellikle eğitimde yapılan hizmetlerin ürünlerinin alınmasının sabır ve süreyle ilişkili olduğu unutulmamalıdır.

Örgün eğitim olarak okul öncesinden başlayarak eğitimin bütün kademelerinde sağlıklı yaşam felsefesinin önemli bir bölümünü oluşturan spor kültürünü yerleştirmek gerekir. eğitim müfredatında beden eğitimi derslerinin saatini arttırmak yeterli çözüm değildir. Bunun yanı sıra tesisleşmeyi hızlandırmak, hizmet içi eğitime ağırlık vermek, nitelikli eğitim uzmanları yetiştirme gibi yukarıdaki tablolarda açıklamaya çalıştığımız bir çok faktörü de dikkate almak gerekir. Her biri zincirin bir halkasını teşkil ettiğini unutmamak gerekir. Burada personel eğitimine ayrı bir önem verilmesi gerekir. Hizmeti sunacak

yönetici ve eğitimcilerin bilinçli olmaları, doğru liderlerin seçilmesi grup dinamiğini arttıracaktır. Eğitimcilerin sorumluluklarının farkında olması, yeni gelişimleri yakalaması, çevreye uyumlu, öğrenme ve gelişmeye açık, insani iletişimlerini güçlü ve yaptığı işte başarılı gerçek liderler olmaları aranan en önemli özellik olarak sıralayabiliriz. Bunların gerçekleşmesinde devletin güçlü bir spor- sağlık politikası ve aynı zamanda güçlü, yaparım ve denetleyici özelliği de sahip olmalıdır. Tabii ki devletin denetlemesi dışında sistemler birbirini sorgulayan denetleyen mekanizmalar haline getirilmelidir. Örneğin bu gün federasyonlar özerk hale getirilmiştir. Bu sistem “ben her şeyi tek başıma yaparım ” zihniyetini doğurursa yanlışlıkları beraberinde getirecektir. Özellikle sponsor desteği olmayan henüz gelişmesini tamamlamamış federasyonlarda problemler katlanarak büyüyecektir.

6

## HERKES İÇİN SPOR EĞİTİMİNDE TOPLAM KALİTE YÖNETİMİ



## 2- PERSONEL EĞİTİMİ



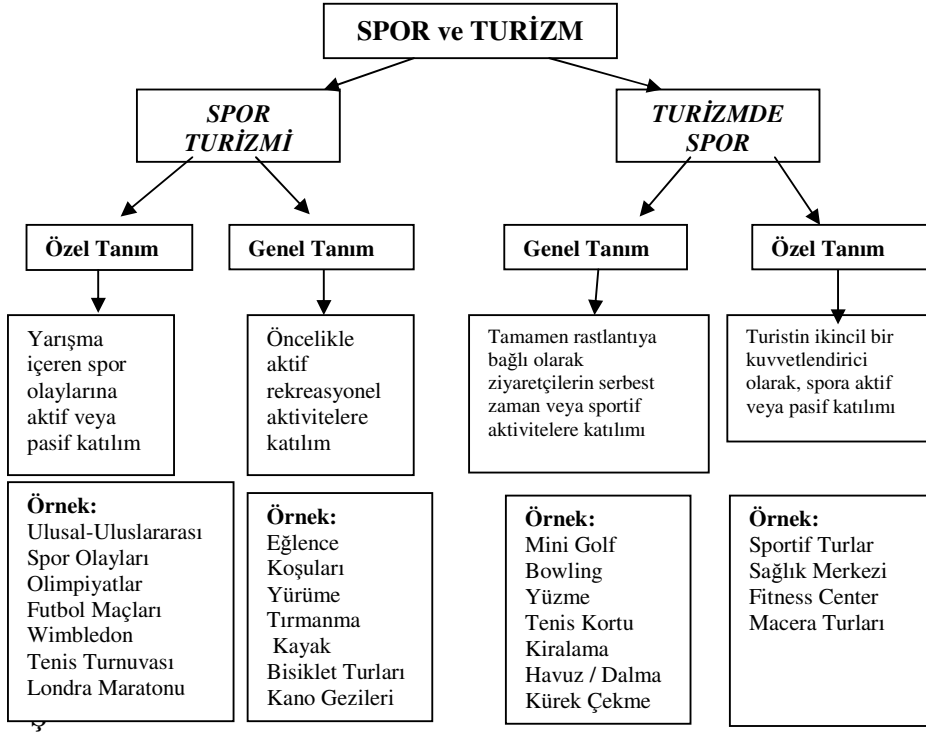
Genel nüfus içinde spor yapan çocuk ve genç sayısını en verimli şekilde devreye sokan ülkelerde gerek ülke düzeyinde gerekse uluslararası alanda sportif performansın ve başarıların sürekli arttığı görülmektedir. Ülkemizde geliştirilecek etkin, ulusal spor programları çocuk ve gençlerin “fiziksel ve kişisel potansiyelinin farkına varma” şansını verecek nitelikte hazırlanmalı ve katılımları teşvik edilmelidir. Nüfusumuzdaki genç ve dinamik potansiyel Türkiye için çok uzak bir ideali çok yakın yapacak güce sahiptir ve değerlendirilmelidir.

### Spor Turizmi Açısından Olimpiyatlar

Spor Turizmi kavramının dünya literatürüne girişi henüz yenidir. Bu kavramın tanımı ve neleri teşkil ettiği gibi konular henüz tam olarak uzmanlar tarafından netleştirilememiştir. Bu olgunun tanımları yapılırken “*Spor + Turizm*” kavramları ayrı ayrı düşünülerek bir bütünlük oluşturulmaya çalışılmıştır.

### Şekil 1: Spor Turizminin Sınıflandırılması.





Spor Turizmi; Uluslararası veya ulusal olsun sportif aktivite içeren organizasyonlar, turlar, şampiyonalar v.b. de, katılanların amacının serbest zaman değerlendirme veya yarışma isteği olan, temelinde sportif etkinliklere katılmak için seyahat içeren tüm turizm hareketleridir. Sportif aktivitelere katılmak, izlemek veya orada bulunmak amacıyla uluslararası veya ulusal alanda seyahat etmek olarak tanımlanmaktadır.

Ayrıca spor turizmi; sportif aktivitelerle sporcu, yönetici, taraftar vb. gibi formlarda meşgul olmak ve görmek amacıyla yapılan seyahat deneyimlerinin tümü olarak ta tanımlanmaktadır. Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi dünyada her yönüyle önem kazanmaya başlayan, önemli getirileri olan bir endüstri olmaya yol alan Spor Turizmi kavramı **Turizm ve Spor** olgularını içermektedir.

Turizm – Spor ilişkisinin ekonomik etkilerinin dışında birçok pozitif yararı vardır. Örneğin, ülkedeki sportif aktivitelerin sayısının her geçen yıl artması, ulusal basının daha çok ilgisinin çekilmesi, bu ilginin artması sayesinde kendi kültürünü tüm dünya toplumları ile paylaşma şansı, spordaki profesyonellik olgusunun gelişmesi, toplumun spora olan katılımının artması (kitle sporunun gelişmesi), yaş oranlarına göre spor organizasyonlarının sayısında artış ve ülkenin belli bölgelerindeki sportif üretkenlik ve gelişim söz konusu edilen yararlardan bazılarıdır<sup>35</sup>.

Tatil sırasında yeni bir spor dalını katılım yoluyla öğrenenler, öğrendiği spor dalına katılımı tatil sonrasında da sürdürenler, spor amaçlı seyahat eden turistlerden etkilenerek aynı aktivitelere katılanlar, golf veya yamaç paraşütü gibi uygun ortam gerektiren spor dallarında sportif performansını üst düzeye çıkarmak için seyahat edenler, turizmin sporun gelişimine verdiği desteğe örnek oluştururlar .

Olimpiyat Oyunları da spor turizmi içerisinde yer alan en önemli organizasyondur. Dünyanın kuşkusuz en büyük ve popüler organizasyonu olan Olimpiyat Oyunlarını organize

etmenin ülke ekonomisine, tanıtımına, ihracatına, yatırımlarına, turizmine, sporuna, gençliğine ve ülkenin imaj ve prestijine ne gibi katkılar getireceğinin bilincinde olan kentler ve ülkeler arasında Olimpiyat Oyunlarını almak için büyük bir mücadele devam etmektedir.

## **Olimpiyat Oyunlarının Spora Katkıları**

Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensiplerinden biride; Ülke insanının spor kültürünü benimsemesi, fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişmelerinin sağlanması ve dolayısı ile olimpizm ruhunun benimsenmesinin sağlanmasıdır. Ayrıca olimpiyatlar sayesinde ülke insanının spora ilgisi de artacaktır.

Sporun, çocukluk çağından itibaren gençleri ve yetişkinlerin yaşam biçimi olarak benimsenmesi için spor tesislerinin sayısının artırılmasına ihtiyaç vardır. Aynı zamanda bu tesisler olimpiyat oyunlarındaki tesis ihtiyacının bir kısmının hazır hale gelmesini sağlayacaktır. Böylece olimpiyat oyunları projesi sayesinde spor o ülkede veya kentte bir yaşam biçimi haline dönüşmesini sağlayacaktır.

Buna en güzel örneklerden biride 1992 Barsenola Olimpiyat Oyunlarıdır. İspanya'nın Barcelona kenti, Oyunlardan önce denizle bağlantısı kesilmiş, altyapı problemleri ve spor tesisi eksikleri bulunan bir kent olarak değerlendirilmekteydi. 1992 Oyunlarını organize etmek hakkını elde ettikten sonra 1986 - 1992 yılları arasında geçen 6 yıllık hazırlık süresi içinde kentin tüm alt yapı problemlerini çözenin yanı sıra inşa ettikleri yeni yollar, köprüler, parklar, oteller ve spor tesisleri ile Barcelona kentini yeniden yaratmışlardır. 1991 yılının ortalarına gelindiğinde Barcelona Avrupa'daki en gelişmiş ve yaşanabilir kentler arasında 8. sıraya yükselmiştir. Ayrıca İspanya yaklaşık 88 yıllık Olimpiyat Oyunları boyunca 4 altın, 13 gümüş ve 9 bronz olmak üzere toplam 26 madalya kazanmışken, 1992 Barcelona Olimpiyat Oyunlarında 13 altın, 7 gümüş ve 2 bronz olmak üzere 22 madalya kazanarak inanılmaz bir başarı sergilemişlerdir. Paralimpik Oyunlarında da (Engelli Oyunları) büyük başarı gösteren İspanyol sporcular 107 madalya elde etmişlerdir. Bugün İspanyol sporcular dünyada çeşitli spor dallarında büyük başarılar elde ederken, Barcelona halkı da spor yapabilmek için en iyi tesislere kavuşmuştur. Günümüzde Barcelona'nın Olimpik Tesisleri her gün düzenli olarak yaklaşık 50.000 kişi tarafından kullanılırken, her yıl 300.000 kişi de Barcelona sokaklarında halk için gerçekleştirilen herkes için spor aktivitelerine katılmaktadır. Tüm bu sonuçlara Oyunları organize ermenin getirdiği motivasyonun yol açtığı İspanyol yetkililerce her fırsatta dile getirilmektedir.

Ayrıca; 1980 Moskova Olimpiyatları, 1984 Los Angeles Olimpiyatları, 1988 Seul Olimpiyatları, 1996 Atlanta olimpiyatları, 2000 Avustralya- Sydney Olimpiyatları ve 2004 Atina Olimpiyatlarında da Barcelona'da kine benzer olarak bireysel ve toplumsal sportif gelişim,spor kültüründe olumlu değişim, tesisleşme vs. görülmüştür. Bu kentlerde yaşam boyu spor ve olimpizm felsefesi yerleşmiştir.

Sonuç olarak; Dünyanın en büyük organizasyonu olarak kabul edilen Olimpiyatlar, ülkelerin ekonomik, sosyal, kültürel ve sportif yönlerine katkı sağlarken yaşam boyu spor felsefesinin oluşmasına vesile olmaktadır. Spor tesislerinin hızla artmasının yanında parklar, bahçeler, konaklama yerleri, rekreasyon alanlar vs. gibi tesislerin sayısı da artmaktadır. Bu sayede bireysel sağlıklı yaşam anlayışı, spor yapma alışkanlıkları artırmak, toplum sağlığının da oluşmasına katkı sağlamaktadır.

Ülkeler yaşam tarzını hareket ve egzersiz üzerine veya sporda bilinçlendirme üzerine kuramamış ise o ülkenin olimpiyatlara da talip olmaması gerekir. Nitekim Avustralya ve ABD’de ve diğer olimpiyatlara aday olmuş ülkelerin hepsinde ortak olarak olimpiyatlardan çok önce halka sporu sevdirmeye ve olimpizm aşkı kazandırma hedeflenmiştir. Gerçekte de sağlıklı yaşam felsefesi benimsenmeden, olimpiyatlardan bahsetmek mümkün değildir.

#### YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Adamovich, D.R., (1984):** “The Heart-Fundamentals Of Electrocardiography, Exercise Physiology And Exercise Stress Testing”, *Bireline Publishing Company, Iowa.*
- Booth, Bernard F. (1994):** Topics in the History of Sport and Exercise. H. P. A. Inc. Publishers., Canada.
- Colley, L.A. (1968):** The Relation of Re-creative Leadership Experience to Ego Stage Development. *Adult Education Journal*, Vol:XIX,no:1. United States of America.
- Cordes, K., Ibrahim, H.,(1996):** Applications in Recreation and Leisure , *Mosby Publishing*, ss.8-48.
- De Knop, P. (1995):** A figurational perspective of the development of sport tourism. Paper presentation at the North American Society for the Sociology of Sport Conference, Sacramento, CA, November 1-4.
- Gavin, J., (1992):** The Exercise Habit, *Leisure Press Champaign, Illinois.*
- Getcher, L.H., Pipin, G., Varnes., J., (1994):** Perspectives on HEALTH, D:C: Health and Company Lexington.
- Heyward, V.H., (1991):** “Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription” *Burgess Publishing Company, England.*
- Kahya, E., (Çevirmen), (1995):** İbn-i Sina El- Kanun Fi’t- Tıbb (Birinci Kitap), *Süleymaniye Kütüphanesi, Ankara.*
- Karpay E., (2000):** “Everything Total Fitness Book”, Adams Media Corporation.
- Kurtzman, J. ( 2001):** Sport, Tourism, Culture, International Olympic Committee - World Tourism Organization Symposium on Sport and Tourism Barcelona, Spain.
- Menerney, W., (1978):** “Help Yourself” Illinois, S5.
- Nerman, V.K., (1995):** Exercise Programming For Older Adults, *Human Kinetics, Montana.*
- Ramazanoğlu F.,(200):** Sporda Sosyal Alan Çalışmaları, Üniversite matbaası Tokat:
- Seiger, L., Vanderpool, K., Barnes, D., (1996):** Fitness And Wellness Strategies, *Brown Benchmark, Iowa.*
- Sharkey, B.T., (1990):** “Physiology Of Fitness “The Canadian Experience, *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness”.*
- United States Of America, (1981):** “How To Keep For Life” 6. Edition, Usa, New York.,
- Williams, C.S., Harageones, E.G., Johnson, D., Smith, C.D., (1999):** Personal Fitness, *Kendall Hunt Publishing Company , Iowa.*
- World Health Organisation, (1968):** Exercise Tests In Relation To Cardiovascular Function, *Tech. Rep. Ser. No:388.*
- Zohman, R.L., (1980):** “Exercise Your Way To Fitness And Heart” Health., *American Heart Association, New York.*
- Zorba E., (1999):** Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, *Neyir Matbaası, Ankara.*
- Zorba, E., (2001):** Fiziksel Uygunluk, Neyir Matbaası, Ankara.
- Zorba, E., Miçooğulları, B.O., Zorba, E., Ağılönü, A., (2003):** 4-5 Yıldızlı Oteller Ve Tatil Köyleri Sportif Rekreasyon Ve Animasyon Programlarının Analizi Ve Karşılaştırılması, “1.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları” sempozyumu Gazi Üniversitesi, Mayıs, 2003.
- Zorba E., (2004), (2006):** Yaşam Boyu Spor, Nobel Yayıncılık, Ankara.

**Zorba Erc.,(2004):** Olimpiyatlara Adaylık Sürecine Yönelik bir araştırma, Doktora tezi.  
**Zorba E.; Tekin A., İkizler C., Zorba Erc., Miçoğulları O., (2004):** “Spor Turizmi”  
Turizm İlkeler ve Yönetim Kitabı,Turhan Kitapevi, Sf:227–251.