



Rekreasyon

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Bu Eđitimde Neler Paylařacađız?

- ✓ Rekreasyon Nedir?
- ✓ Rekreasyonun Özellikleri



Rekreasyonun Nedir?

- Bireyin serbest zamanlarında gönüllü olarak yer aldığı birey için bir anlam taşıyan ve eğlenmesini sağlayan aktivitelerin tamamı
- İnsanların serbest zamanlarında katılmak için seçtikleri bir aktivite olarak ve bu aktivitenin de fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal içerikli ya da hepsini bir arada içerebilir

Rekreasyonun Nedir?

- Bireyin serbest zamanlarında gönüllü olarak yer aldığı birey için bir anlam taşıyan ve eğlenmesini sağlayan aktivitelerin tamamı
- İnsanların serbest zamanlarında katılmak için seçtikleri bir aktivite olarak ve bu aktivitenin de fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal içerikli ya da hepsini bir arada içerebilir

Rekreasyonun Nedir?

- İnsancıl (hümanistik) yaklaşım felsefecileri rekreasyon ve serbest zamanı duygu ve hisler bakımından açıklar
- Deneyim sonucunda oluşan acı veya zevk değerinin gerçek ölçüsüdür.
- Yapılan aktivite sonucunda bir ürün ortaya çıkmayabilir, katılımdaki amaç eğlenmek ve zindelik kazanmaktır.

Rekreasyonun Nedir?

- Nicel felsefeciler ise rekreasyonu ve serbest zamanı zamanın bölümleri olarak kabul eder
- Zamanın sistematik olarak işlerin organize edilmesi, diğer zorunlu işlerin yapılması ve serbest zaman aktiviteleri için ayrılan bölümler olarak parçalara ayırır.
- Zamanın bu şekilde bölümlendirilmesi yapılan tüm aktivitelerden maksimum verim alınmasını sağlar.

Rekreasyonun Özellikleri

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanır
 - kişi serbest zamanlarında ne tür etkinlikler yapacağına, hangi etkinliğe nerede kiminle nasıl katılacağına dışsal zorlamalar olmadan kendisi özgürce karar verir
 - kişinin bu özgür seçimi yapabilmesi için çok çeşitli seçeneklere sahip olması ve bu çok çeşitlilik içinde kişisel gelişimine katkı sağlayacak doğru etkinliği tercih etmesi önemlidir

Rekreasyonun Özellikleri

- **Özgürlük hissi verir**
 - kişi tüm hafta boyunca mesleği (ev işleri) veya yaşamını devam ettirmek için yapmak zorunda olduğu görevleri tamamlamak zorundadır
 - Ancak bu işler bittikten sonra bireyin serbest zamanı ortaya çıkar ve birey kendisini özgür hisseder çünkü birey istediği bir etkinliği veya işi yapabilir

Rekreasyonun Özellikleri

- **Tembellik karşıtıdır**

- Rekreasyon özünde bir faaliyeti gerektirir
- Bireyin serbest zamanında yapacağı aktiviteler çeşitlilik arz edebilir (fiziksel aktiviteler, hobiler, sosyal veya kültürel aktiviteler).
- Seçilecek aktiviteler fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda ya da bu üçünün kombinasyonu karışımı şeklinde olabilir.

Rekreasyonun Özellikleri

- **Rekreasyon serbest zamanda yapılır**
 - Rekreasyonel etkinlikler bireyin dilediği gibi özgürce seçtiği ve iş (zorunlu) saatleri dışındaki zaman sürecinde yapılır.

Rekreasyonun Özellikleri

- **Rekreasyon zevk ve neşe verir**
 - Birey katıldığı aktivitelerden haz ve neşe alır.
 - Eğer seçilen aktivite kalitesiz veya bireyin beklentisini karşılamaz ise birey bu aktiviteye tekrar gönüllü olarak katılmaz.
 - Birey seçtiği aktiviteye katılarak eğlencenin içinde kaybolacak ve çalışma saatleri içinde yapmak zorunda olduğu işler arasında böylelikle bir denge sağlama fırsatı yakalamalıdır.

Rekreasyonun Özellikleri

- Rekreasyon anlık tatmin sağlar ve hemen aktivitenin içindedir
 - Rekreasyonda ödül veya ödülleri yapılan aktivitenin içinde yer alır.
 - Yapılan aktiviteden elde edilecek tatmin duygusu anlık olması bu duygunun biteceği anlamına gelmeyebilir.

Rekreasyonun Özellikleri

- **Rekreasyon rutinin değişmesini sağlar**
 - Rekreasyon genellikle hayat içindeki rutinin deęişmesidir
 - Rekreasyonel etkinliklere katılmak fiziksel, zihinsel ve duygusal dengenin sağlanmasına yardımcı olur. Örneğin, bir yüzme antrenörü serbest zamanlarında kendi işinin çok dışında gibi görünen bir aktiviteyi piyano çalmayı tercih edebilir.

Rekreasyonun Özellikleri

- Rekreasyonun anlamı katılımcıya göre farklılaşabilir
 - Rekreasyonun anlamı bireyin etkinliğe yönelik tutum ve davranışlarına göre değişir.
 - Rekreasyon bireylerin ilgi ve ihtiyaçları kadar çeşitlilik gösterir. Bu aktiviteler; fiziksel aktiviteler, el sanatı, müzik, açık alan aktiviteleri, hobiler, özel aktiviteler olabilir
 - Bu katılım bazen aktif veya pasif katılım şeklinde sınıflandırılabilir.

Rekreasyonun Özellikleri

- Rekreatif etkinlikler sağlığa yararlı, ahlaki değerlere uygun, yapıcı ve sosyal açıdan uygun olmalıdır
 - Kişi katılacağı etkinliği seçmek için özgürdür ancak bireyin sağlığına zarar verecek yada toplumun ahlaki değer yargılarına ters düşecek aktiviteleri de tercih etmemelidir.
 - Örneğin bir kültürde veya bir toplulukta ahlaki olarak kabul edilen bir aktivite diğer bir kültürde uygun görülmebilir olabilir ve diğer bireyleri rahatsız edebilir. Bu nedenle katılımcının aktivite seçiminde daha seçici olması önemlidir.

Katılımınız için teşekkürler