



# KÜRESELLEŞEN DÜNYADA SPOR BİLİMLERİ II

Editörler

Doç. Dr. Sinan AKIN  
Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK



DUJAF

# KÜRESELLEŞEN DÜNYADA SPOR BİLİMLERİ II

Editörler

Doç. Dr. Sinan AKIN

Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK





***Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri II***

***Editörler: Doç. Dr. Sinan AKIN, Doç Dr. Mustafa Said ERZEYBEK***

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek

**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design

**Baskı:** Haziran 2023

**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:** 978-625-6945-75-3

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

[www.duvar yayinlari.com](http://www.duvar yayinlari.com)

[duvarkitabevi@gmail.com](mailto:duvarkitabevi@gmail.com)

**Baskı ve Cilt:**REPRO BİR

Repro Bir Mat Kağ. Rek. Tas. Tic. Ltd. Şti.

İvogsan 1518. Sokak 2/30 Mat-Sit iş Merkezi Ostim

Yenimahalle/Ankara

## İÇİNDEKİLER

### 1. Bölüm.....5

*Beden Eğitimi ve Sporda Profesyonelleşme*  
*İlyas GÖRGÜT*

### 2. Bölüm.....19

*Spor Bilimlerinde Yapay Zekâ Kullanım Alanları*  
*Ayşe USTALAR, Aydın ŞENTÜRK, Nebahat ELER*

### 3. Bölüm.....37

*Özel Gereksinimli Bireylerde Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları*  
*Ayla KARAKULLUKÇU, Abdulsamet POLAT*

### 4. Bölüm.....49

*Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğretim Yöntemleri*  
*Cemre Nilay AKKOYUN*

### 5. Bölüm.....63

*Kurumsal İmaj Bağlamında Liderlik*  
*Engin ÇİNİBULAK*

### 6. Bölüm.....77

*Küresel Liderlik*  
*Şule BİŞGİN*

### 7. Bölüm.....105

*Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendi Kendine*  
*Konuşma Durumları ile Duygusal Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişki*  
*Ahmet DEMİR, Hulusi ALP*

**8. Bölüm.....125**

***Yeni Trend “Kangoo Jump” Egzersizleri***

*Ali TÜRKER, Oğuzhan YÜKSEL*

**9. Bölüm.....135**

***Güreşçilerde Yüksek Yoğunlukta***

***Ara Yüklenmeli Antrenman Uygulamaları***

*İsmail KAYA*

**10. Bölüm.....147**

***Egzersiz ve Ruh Sağlığı***

*Ünal Can GÖKMEN, Orhun ÜSTÜN*

## 1. Bölüm

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA PROFESYONELLEŞME

İlyas GÖRGÜT<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Doç. Dr., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KÜTAHYA.  
e-mail: ilyasgorgut@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1497-4493.



## GİRİŞ

İnsanlık tarihi ile birlikte başlayan birçok faaliyet zaman ve koşullar değiştikçe ve gelişmeye devam ettikçe ilkel koşullardan, amatör ruhtan uzaklaşmış daha profesyonel bir kimlik kazanma amacıyla süreçleri kural ve ilkeler dâhilinde sürdürme eğilimine dönüşmüştür. Bu dönüşüm yaşam biçimlerinden teknolojik altyapılara, güvenlik koşullarından sağlık sektörüne hemen her alanda kendini göstermiştir. Yaşanan kitlesel ve etkileyici hareketlilik sayesinde insanların çağın şartlarına uygun yaşamaları ve ihtiyaç duydukları şeyleri temin etmeleri noktasında birtakım düzenlemelerin yapılması gerekliliği doğmuştur. Bu düzenlemelerin başında da çalışma hayatı gibi önemli bir alan gelmektedir. İlk yıllarında usta-çırak mantığı ile gerçekleşen çalışma hayatı ya da meslek icra etme olgusu, dönüşüm ile birlikte meslek odaları ve eğitim veren okullar yoluyla alanda yetişen, iş hayatının gerektirdiği bilgi, beceri ve donanıma sahip bireyler vasıtasıyla sağlanmaya başlanmıştır. Böyle olunca da meslek sahibi olma ya da mesleki anlamda gelişme sağlama adına kalabalık insan grupları sistem içerisine girme talebi oluşturmuştur. Arz talep dengesini sağlamak, mesleki anlamda ise en iyiyi icra eden çalışma hayatına dahil etmek için farklı yöntemler geliştirilmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda bireylerin belirli eğitimlerden geçmesi, bu eğitimleri en iyi şekilde tamamlayanların alan mezunu olduğu gösteren diplomalar ya da eğitim aldıklarını gösteren sertifikalar ile seçilmesi öncelik kazanmıştır. Bu önceliği etkin ve verimli olarak geliştirmek adına hem eğitim kurumlarında eğitim hayatını hem de mezuniyet sonrası iş ortamlarında çalışma hayatını düzenleyen kural ve ilkelerin oluşturulması ve bu belirlenen kriterlerin birey ayırımı yapmaksızın herkese eşit koşullarda uygulanması için daha sistemli bir yapının meydana getirilmesi hedeflenmiştir. Bu hedef ise karşımıza profesyonellik kavramını çıkarmıştır. Günümüz teknoloji yani bilim çağı eğitim hizmetlerinin profesyoneller tarafından planlanmasını ve yürütülmesini, iş hayatının ise yine profesyoneller aracılığıyla standartlaştırılmasını ihtiyaçtan ziyade bir zorunluluk haline getirmiştir. Bu kapsamda özellikle her yapının temeli olan eğitim ile birlikte öğretmenlik mesleği ve mesleki gelişimi gündeme gelmektedir. Birçok alt kolları ile birlikte öğretmen profesyonelleşmesi ya da mesleki gelişimi belirli kriter ve beklentiler ile yürütülmeye, eksiklikler belirlendikçe de güncellenmeye çalışılmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor eğitim alanı da bireyin bütüncül gelişimini amaçlayan öğretmenlik mesleği altındaki önemli dallardan biridir. Bu bölüm ile mesleki gelişim veya profesyonellik kavramı anlatılırken özelde ise beden eğitimi ve spor mesleki alanına ilişkin farkındalık oluşturulmaya çalışılmaktadır.



### **Profesyonel ve Profesyonelleşme Kavramı**

Profesyonel, sıkı etik ve ahlaki yükümlülükler getiren katı davranış kurallarına tabi olan, bir mesleğin üyesi veya belirli bir mesleki faaliyette çalışan herhangi bir kişidir. Ayrıca meslek üyelerinin o meslekte gerekli görülen özel rolleri yerine getirmek için gerekli özel bilgi ve becerilerle hazırlayan eğitim ve öğretim standartlarıdır. Aynı zamanda güç, prestij, yüksek gelir, yüksek sosyal statü ve ayrıcalıklara sahiptirler ve kısa süre içinde sıradan insanlardan bir dereceye kadar ayrılan ve toplumda yüksek mevki işgal eden seçkin bir sınıfı oluşturmaya başlarlar. Profesyoneller ya da meslekler eski dönemlere kadar uzanmakta ve Hipokrat yemini gibi günümüzde bile kendini göstermektedir. Zaten üniversite denilen yapılar doktorlar, teologlar ve din adamları, avukatlar ve disiplinlerin öğretmenleri gibi profesyonellerin hazırlanması için kurumlara ihtiyaç duyulması sonucu ortaya çıkmıştır. Profesyonellere duyulan talep ile birlikte alanda uzmanlaşma yani profesyonelleşme ön plana çıkmaktadır.

Profesyonelleşme Türk Dil Kurumu tarafından amatörlük karşıtı ve bir işi kazanç sağlamak amacıyla yapma anlamına gelirken literatüre bakıldığında meslek statüsüne ulaşma süreci olarak kabul edilmekte ve uygulayıcıların maaş, statü ve güç açısından kendi mesleki çıkarlarının yanı sıra mesleki yargı alanının tekel olarak korunmasını ifade etmektedir. Genellikle mesleki veya normatif bir değer olarak, çalışanlar tarafından ve çalışanlar için iş ortamında korunmaya ve teşvik edilmeye değer bir şey olarak yorumlanmaktadır. Bu konuda Amerikan Ulusal Kolej ve İşverenler Birliği [National Association of Colleges and Employers (NACE)] etik mesleki uygulama ilkeleri, kariyer gelişimi ve istihdam sürecine dâhil olan bireylerin adil ve eşitlikçi bir işe alım sürecini sürdürmek, adayların bilinçli ve sorumlu karar vermelerini desteklemek için bazı ilkeler sunmaktadır.

➤ *1. Makul, sorumlu ve şeffaf davranışlar sergilemek.*

- ✓ Yüksek etik standartlar benimsenerek zararlı eylemlerden bilinçli bir şekilde kaçınmak.
- ✓ Kuruluşun politikalarını ve yönergelerini açıkça ifade ederek geniş tabana yaymak.
- ✓ Tüm adaylar için eşitlikçi hizmetleri garanti etmek.
- ✓ Mesleki birlik standartları ve ilkeleri ile orantı bir şekilde hareket etmek.
- ✓ Farklılıkların çözümünde ve endişelerin ele alınmasında hassas davranmak.
- ✓ Saygılı ve işlemlerin ötesine geçen sürdürülebilir ilişkiler geliştirmek.

- 2. Önyargısız hareket etmek.
  - ✓ Danışmanlık yapılırken, hizmet verilirken, mülakat yapılırken veya istihdam kararları alınırken önyargısız hareket etmek.
  - ✓ İstihdamı neyin oluşturduğunu tanımlamak.
- 3. Eşit erişim sağlamak.
  - ✓ Kişilerin mali destek, hediye, iştirak veya aynı hizmet katkılarına herhangi bir şart veya istisna olmaksızın ulaşımını sağlamak.
  - ✓ Hizmet ve fırsatların sağlanmasında ırk, cinsiyet, cinsel kimlik, etnik köken, cinsel yönelim, din, ulusal köken, engellilik, yaş, ekonomik durum veya gazilik durumu temelinde ayrımcılık yapmamak.
  - ✓ Kapsayıcılık ve çeşitliliği proaktif bir şekilde ele almak.
- 4. Yasalara uymak.
  - ✓ Uyum, göçmenlik ve olumlu eylemi içeren Eşit İstihdam Fırsatı [Equal Employment Opportunity (EEO)] dahilinde ancak bununla sınırlı olmamak üzere yerel ve ulusal kuruluşlarla bağlantı halinde olmak.
  - ✓ Uyumsuzluk şikâyetlerinin ortaya çıkması halinde bu şikâyetlere zamanında ve uygun bir şekilde yanıt vermek.
- 5. Gizliliği korumak.
  - ✓ Adaylar ve onların mülakatları ile hizmet, program ve kaynaklara katılımlarına ilişkin tüm kişisel bilgileri saklamak.
  - ✓ Mesleki planlarla ilgili öğrenci bilgilerinin gizliliğini sağlamak.

Profesyonelleşme kavramının ne anlama geldiğini, profesyonel koşullar sağlamak için ne gibi ilkelere dikkat edilmesi gerektiğini inceledikten sonra eğitimi ortamındaki koşulların yani mesleki ilkelerin ya da öğretmen profesyonelliğinin ne ifade ettiğini incelemek yararlı olacaktır.

### **Öğretmen Profesyonelleşmesi**

Öğretmenlerin profesyonelliği, eğitimdeki ana konulardan biri olarak sürekli gündeme gelen, eğitimdeki ihtiyaçların artmasıyla birlikte hükümetler ve eğitimcilerin etkileşimleri doğrultusunda zaman zaman geliştirilmesi yönünde çalışmalar yapılan bir alan olmuştur. Bu alan öğretmenlerin meslekleri hakkında ne düşündükleri, neden profesyonel olmaları gerektiği ve meslekleriyle ilgili bilgi ve becerilerini nasıl uyguladıkları, nasıl davrandıkları ile ilgilidir. Ayrıca bu kapsamda öğretmenlerden pedagojik, kişisel, sosyal ve mesleki yeterlilik olmak üzere dört tür yeterliliğe sahip olmaları, bunları sürdürmeleri ve geliştirmeleri beklenmektedir.

Eğitim ihtiyaçlarının artması profesyonellik kavramında da değişimlerin yaşanmasına ve post-modern çağ olarak adlandırılan yeni bir eğitim çağının doğmasına veya yeni bir alanın oluşmasına yol açmıştır. Bu yeni anlayış öğretmenlerin yüksek esnekliğe ve demokratik profesyonelliğe, birçok beceriye ve bilgiye sahip olmalarını gerekli kılmaktadır. Ayrıca öğretmenleri paydaşlarının ihtiyaçlarına duyarlı olmaya ve onların karar alma sürecine katılımını sağlamaya yönlendirmektedir.

Sachs (2016) öğretmen profesyonelliğini hükümetlerin, sendikaların ve öğretmenlerin odak noktası olan ve dikkatlerinin büyük bir kısmını verdikleri özellikle *standartlar*, okul ve sistem sıralamaları ile ölçülen öğretmen *hesap verebilirliği* ve *performansı* olmak üzere üç başlık altında incelemektedir.

*Standartlar*; bazı açılardan öğretmenlerin hesap verebilirliğini yönetmek ve denetlemek için bir araç haline gelmiştir. Standartlar ise öğretmen standartları ve öğretim standartları olarak iki şekilde karşımıza çıkmaktadır. Öğretmen standartları, bireysel olarak öğretmenlerden beklenen yeterlilik düzeylerini, öğretim standartları ise kapsamı ve görev alanı dahilinde öğretmenlik mesleğini ifade etmektedir. Uygulamada standartlar, hükümetler için öğrenci, öğrenme çıktıları ve öğretmen performansının raporlanması yoluyla eğitim faaliyetlerini kontrol etmek ya da okullaşmayı sağlamak ve sonuçları iyileştirmek için bir fırsat olarak görülmektedir.

*Hesap verebilirlik*; siyasi bir eylemdir. Öğretmenlerin kendileri tarafından belirlenen hesap verebilirlikleri ile hükümet ve işverenler tarafından belirlenen hesap verebilirlikler farklı olabilmektedir. Ancak ideal olan iki kesim arasında hesap verebilirliğin uyumlu olmasıdır. Öğretmenler için öğretim yaptıkları öğrencilere ve içinde çalıştıkları topluluklara karşı sorumluluk söz konusu iken hükümetler için ise öncelikler zaman zaman ve o dönemdeki siyasi eğilime göre değişiklik gösterse de öğretmenlerin hükümet politikalarını uygulamaları ve hükümetin önceliklerini hayata geçirmeleridir. Yine de görünürde öğretmenler ve hükümetler öğrencilerin kaliteli öğrenim görmesini sağlamak için ortak bir girişim içinde çalışmaktadırlar.

*Performans*; son derece seçici performans nesnelleştirmeleri yoluyla kurumun işleyişi hakkında mükemmel bilgi sağlamayı amaçlayan teknolojilere dayanmaktadır. Öğretimin standardını ve kalitesini artırarak, öğrenci öğrenim çıktılarını kanıtlanabilir bir şekilde iyileştirmeyi amaçlamaktadır. Burada objektif ölçütler kullanılarak iyileşmenin açıkça ortaya konması ve sisteme olan güvenin tesis edilmesi önemlidir.

### **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Profesyonelleşmesi**

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği profesyonelleşmesi konusunda Amour ve Yelling (2004) mesleğin yıllar içinde müfredatında çok az radikal değişiklik yapıldığını, bu nedenle Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri arasında bir tür

mesleki izolasyonun yaygın olmadığını belirtmektedirler. Ayrıca beden eğitimi derslerinin hem ulusal hem de uluslararası bağlamda düşük statülü bir ders olarak görülmesi ve geçmişte mesleki gelişim için finansman ve zaman sağlamanın zor olması Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin nispeten daha az sürekli mesleki gelişime dahil olmaları ile sonuçlandığını ifade etmektedirler.

Tannehill, MacPhail, Halbert ve Murphy (2013) tarafından yapılan bir çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spora özgü güncelleme kursları, müfredat planlama/geliştirme/değerlendirme, bölüm ve öğrenci yönetimi kursları, ilk yardım ve güvenlik, sosyal yardım ve okul sorunlarıyla ilgilenme, bilgi ve iletişim teknolojisi eğitimi, konferans katılımı, akademik ve kişisel gelişim gibi alanlarda kariyer boyu sürekli mesleki gelişimi önemsedikleri görülmektedir. Yine beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden okul içerisinde vatandaşlık, öğrenme gücünü çeken, üstün zekâlı ve yetenekli öğrenciler ilgilenme, uyuşturucu farkındalığı ve kaliteli bir sosyal yardım programının sağlanması gibi okul tarafından belirlenen konularda destek sağlaması beklenmektedir. İlâveten ilk yardım yeterlilikleri, iş sağlığı ve güvenliği, beden eğitiminde risk değerlendirmesi ve beden eğitiminde öğretmenler dışındaki yetişkinler için eğitim farkındalığı gibi güvenlik eğitimleri hakkında bilgi edinmeleri, öğrendiklerini kendi konu bağlamlarına uygulamaları istenmektedir. Beden Eğitim ve Spor öğretmenleri ise ilgi uyandıran, uygulanabilir olarak algılanan ve gereksiz zaman kaybını önleyen fikirler ve etkinlikler sağlayabilen pratik temelli eğitim planlamalarını tercih etmektedirler. Ancak okullarda görülen pratik/teorik sunum biçimleri için zaman kısıtlılığı, uygulamalı derslere ilişkin düşük eleştirel düşünme ve analitik sorgulama içerdiği yönündeki genel kanı müfredatta ve öğretmen mesleki gelişim hizmetlerinde bu yönde çalışmalar gerçekleştirilmesini güçleştirmektedir. Bu bağlamda uluslararası yapılan araştırmalara bakıldığında etkili bir kariyer boyu sürekli mesleki gelişimin aşağıdaki özelliklerin tümünü ya da bazılarını karşılaması gerekmektedir.

- ✓ Mesleki gelişimin içeriği, öğrencilerin öğrenecekleri bilgilere ve bu öğrenme süreci içerisinde karşılaşılabilecekleri farklı sorunların nasıl ele alınacağına odaklanmalıdır.
- ✓ Mesleki gelişim yönlendirmelerinde öğrenci öğrenim hedef ve standartları ile öğrenci performansı arasındaki farkların analizi dikkate alınmalıdır.
- ✓ Mesleki gelişimde, öğretmenler neyi öğrenmeleri gerektiğinin belirlenmesine ve öğrenme fırsatına veya kullanılacak sürecin geliştirilmesine dahil edilmelidir.
- ✓ Mesleki gelişim öncelikle okul temelli ve okul faaliyetlerinin ayrılmaz bir parçası olmalıdır.
- ✓ Mesleki gelişim, bireysel ihtiyaçlarla ilgili öğrenme fırsatları sağlamalı,

ancak çoğunlukla işbirliğine dayalı problem çözme etrafında organize edilmelidir.

- ✓ Mesleki gelişim sürekli ve devamlı olmalıdır. Gerekli kaynakları ve dış perspektifleri sağlayabilecek okul dışındaki kaynaklardan öğrenme için takip ve destek de dahil olmak üzere daha fazla yararlanılmalıdır.
- ✓ Mesleki gelişim, öğrenciler için sonuçlar ve mesleki gelişim yoluyla öğrenilen derslerin uygulanmasında yer alan süreçler hakkında çoklu bilgi kaynaklarının değerlendirilmesini içermelidir.
- ✓ Mesleki gelişim, öğrenilmesi gereken bilgi ve becerilere ilişkin teorik bir anlayış geliştirmeye yönelik fırsatlar sunmalıdır.
- ✓ Mesleki gelişim, öğrenci öğreniminin önündeki engelleri ve kolaylaştırıcıları ele alan kapsamlı bir değişim süreciyle bütünleştirilmelidir.

### **Sporda Profesyonelleşme**

Profesyonellik kavramının spor ortamında düzenlenmesinde ve kurallara uygun sürdürülmesinde ülke spor politikasını planlayan ve yürüten yönetimler birinci derecen sorumludurlar. Hoogendama (2021) spor politikacıları açısından profesyonelliği, tarihi gelişimi içerisinde sokak düzeyindeki bürokratlardan ön saflardaki çalışanlar, yeni kamu yönetimi ve teknokratik profesyonellik, kamu değeri yönetimi ve işbirlikçi profesyonellik olmak üzere üç farklı aşamada değerlendirmektedir.

*Sokak düzeyindeki bürokratlardan ön saflardaki çalışanlara profesyonellik süreci:* 1980'lere kadar hakim olan siyaset ve kamu hizmeti görevlileri ile siyaset ve politika arasındaki keskin ayrıma dayanan bir yönetim modelidir. Seçilmiş politikacılar hedefleri belirlemekte; sadık kamu hizmeti görevlileri bunları politikaya dönüştürmekte ve uygulayıcılar da bunların uygulanmasını talep etmektedirler. Örgütsel ilke *makine bürokrasisidir*. Yani idari örgütlenme, iş birimlerinin özel ve uzmanlaşmış görevleri yerine getirdiği dikey ve yatay işbölümü ilkesine göre düzenlenmiştir. Kontrol kanunlar, kurallar ve yönetmelikler (protokoller) aracılığıyla yukarıdan aşağıya doğrudur. Doğası gereği vatandaşların yasal eşitliği, öngörülebilirlik, kontrol ve hesap verebilirlik gibi temel değerleri içeren merkezîyetçi ve bürokratik bir hiyerarşi modeline dayanmaktadır.

*Yeni kamu yönetimi ve teknokratik profesyonellik süreci:* Bu akım piyasa ilkelerine, verimliliğe ve ekonomik rasyonalizme vurgu yapan neo-liberalizmden esinlenmiştir. Sokak düzeyindeki bürokratlardan ön saflardaki çalışanlara profesyonellik anlayışında görüldüğü gibi politikacılar ve politika ile politika ve uygulama arasındaki ayrıma dayanmaktadır. Profesyoneller artık hükümet içinde

değil, hükümet adına çalışmaktadır ve hükümet tarafından belirlenen sonuç anlaşmalarına ve performans göstergelerine bağlıdır. Profesyoneller sadece hükümet politikasının uygulayıcılarına indirgenmiştir. Hedefler, performans göstergeleri ve zorunlu planlar, profesyonel çabayı ve yönetsel faaliyetleri, hükümetin öncelikleri etrafında odaklayan stratejiler olarak görülmektedir. Bu da daha büyük bir "görev kontrolüne" ve mesleki özerkliğin azalmasına (profesyonellikten uzaklaşmaya) yol açmaktadır.

*Kamu değeri yönetimi ve işbirlikçi profesyonellik süreci:* Bu yaklaşım hükümetin tek başına karmaşık sosyal meseleleri ele alamayacağı ve bu meselelerin birçok aktörle işbirliği gerektirdiği fikrine dayanmaktadır. Dolayısıyla merkezîyetçi olmayan bir yönetim modelidir. Politika diyalog ve işbirliği yoluyla formüle edilmekte ve uygulanmaktadır. Ağ ortak çalışması, tüketici memnuniyeti ile aynı şey olmayan kamu değerini gerçekleştirmeye yöneliktir. Yani tüketicinin iyi spor tesisi istediği bir noktada kamu halk sağlığını ön plana çıkaracak şekilde planlama yapabilmektedir.

Yaklaşım içerisinde işbirliği ve demokratik olmak üzere iki farklı anlayış söz konusudur. İşbirlikçi yaklaşımda ana örgütlenme ilkesi, birlikte üretimdir. Yani profesyonellerin kurum içinden ve dışından meslektaşlarıyla işbirliğine dayalı topluluklar olarak adlandırılan yapılarda, birlikte çalışması anlamına gelmektedir.

Demokratik anlayışta ise ortak üretim sadece iş arkadaşları, politika yapımcılar ve politikacılarla birlikte çalışmakla sınırlı değildir. Aynı zamanda profesyonellerin sadece insanlar için değil, insanlarla birlikte çalışmasıdır. Dolayısıyla vatandaş ya da müşteri, bir müşteri değil, bir ortak üretici ya da katılımcıdır. Vatandaş bir tüketiciden ziyade kendi çözümlerinin yöneticisi, değişimlerinin üreticisidir. Kamunun profesyonellik kavramı içerisindeki gelişimini izlediğimizde sadece plan yapanların taleplerinden çok, ortaklı yapılar ile işbirliğine doğru bir evrilmenin ve çoğunluğun faydasına olacak politikaların gerçekleştirilmeye çalışıldığı görülmektedir.

Ülke politikacılarının, çoğunluğa ulaşma yönündeki planlamaları ve büyük kitlelere hitap etmesi nedeniyle ekonomik faktörlerin devreye girmesi, sporda profesyonellik kavramına farklı bir boyut kazandırmıştır. Özellikle üst düzey sporcuların kayda değer düzeyde gelir elde etmesi, Dünya Kupası gibi muazzam düzeyde sponsorluk çeken milyarlarca dolarlık spor etkinlikleri, sponsorlar için oldukça ilgi çekici kitlesel izleyicilerin olması, Manchester United vb. birçok kulübün kendi başlarına şirketleşmesi ve daha birçok nedenden ötürü elit spor profesyonelleşmiş yani ticarileşmiştir. Ticarileşmenin spor içerisinde farklı alan ve kesimlere olan etkilerinden bazılarını şu şekilde açıklayabiliriz;

- ✓ Ticarileşmenin siyaset felsefesi açısından göze çarpan önemli bir özelliği, sporun değerli mallarının üretildiği ve dağıtıldığı sistemi dönüştürmesidir. Başka piyasalarda olduğu gibi spor malları piyasaları içinde, ticari bir mala erişim yalnızca yeterli mali kaynaklara sahip olma koşuluna bağlıdır.
- ✓ Ticarileşmenin bir diğer özelliği ise ahlaki açıdan malların üretimi ve dağıtımıyla ilişkili teşvik yapısını dönüştürmesidir. Sporda bir piyasa sisteminin ortaya çıkmasıyla birlikte, kar güdüsü devreye girmekte ve spor etkinlikleri düzenleyenler, sporla ilişkilendirilen değerlerin zararına olacak şekilde artık ya kendi ekonomik çıkarlarını ya da çalıştıkları şirketin çıkarlarını takip etme güdüsüne sahip olmaktadır.
- ✓ Birçok büyük ölçekli kamusal spor etkinliği, başlangıçta yerel topluluklar tarafından yönetilmekte, yerel toplulukların tutum ve fikirlerini ifade etmekteyken bu etkinliklerin popülaritesi arttıkça ve giderek ticarileştikçe asıl köklerinden uzaklaşmaya başlamaktadır.
- ✓ Spor takımları genellikle kendilerini destekleyen topluluklarla bağlarını yitirmekte ve böylece yerel kimliğin ifade edildiği alanlar olan etkinlikler yok olmaktadır. Yerel katılımcılar etkinliklerin ve takımların karar alma süreçlerinde artık söz sahibi olamadıkları gibi buna bağlı olarak çıkarlarının da artık göz ardı edildiği durumlar ortaya çıkmaktadır.
- ✓ Sporun bir zamanlar temsil ettiği kapsayıcı, demokratik alanın kaybına dayanmaktadır. Ticarileşme insanları spordan dışlamaktan ziyade modern ticari spor etkinliklerinin çoğunda zenginler için özel oturma yerleri ve kurumsal localarıyla en büyük değerlerden birini, yani "hayatın farklı kesimlerinden" insanların birbirleriyle karşılaşma fırsatını baltalamaktadır.
- ✓ Medyanın ilgisi, yayın anlaşmaları ve kurumsal sponsorluklar, sporun finansman seviyelerini katlayarak arttırmıştır. Kazanmanın artan önemiyle birlikte rekabetin ve ticarileşmenin artması, sporcuları ve spor organizasyonlarını spor bilimlerine veya spor tıbbına, performansı optimize etmenin yollarını aramaktadır.

Spor kuruluşları, küresel medya ağları ve kurumsal sponsorlar arasında görülen son derece sinerjik ilişkiler, sporun yapısı, organizasyonu, üretimi ve tüketimi üzerinde dramatik bir etkiye sahip olmaktadır. Dolayısıyla küresel spor kartellerinin gücü, ilgili alandaki endüstri haberlerini ve işlerini kimin bildirme yetkisine sahip olduğu, bilgilerin büyük kitlelere nasıl ve ne kadarının sunulması gerektiği ile doğrudan ilgilidir. Bu kapsamda söz konusu yapılar spor endüstrisi içerisinde hem sporcular hem de antrenörler, menajerler, halkla ilişkiler ve destek personeli gibi diğer tüm çalışanlar da dahil olmak üzere, işin mümkün olduğunca çok yönünü kendi görüşlerine göre kontrol etmeye çalışmaktadır.



Elit, profesyonel branşlarda mükemmellik arayışı ve başarı üzerine kurulu karmaşık sosyokültürel ilişkiler sponsorların, kulüp sahiplerinin, yönetimlerinin veya antrenörlerin sağlıktan ziyade performansın geliştirilmesi üzerine kurulu bir baskı ortamını oluşturmalarına zemin hazırlamaktadır. Spor branşlarının profesyonelleşmesi ile birlikte özellikle profesyonel bir takım başarısının beraberinde getirdiği galip gelen takım taraftarlarından sağlanacak kazanç ve çeşitli alanlardaki sponsorluk sözleşmeleri, spor organizasyonlarındaki iş gücü olan sporcuların ve onların performanslarını üst düzeyde tutmaları beklenen doktorların geçmiş bağlarında değişmelere yol açmıştır.

Sporcular henüz iyileşmeden tehlikeli sakatlıklarla oynamalarına izin vermeleri için takım doktorlarına baskı yapmak ve çeşitli kaynaklardan sakat bir şekilde oynamaları için baskı görmektedirler. Bu baskı unsurlarından bazılarını açmamız gerekirse öncelikle sporda kendine güvenen ve erkeksi olmak şeklinde ifade edilen “maçoluk” gelmektedir. Sporda maçoluk abartılı bir erkeklik olarak tanımlanan ve profesyonel takım sporlarında yaygın olarak görülen bir özelliktir. Maçoluk konusunu Amerikan Ulusal Futbol Ligi'nde (NFL) eski bir oyuncu olan Tim Green, şu şekilde ifade etmektedir: “NFL oyuncuları sertlik gösterme konusunda güçlü bir baskı yaşamaktadırlar. İğne vurulmak oyuncuların yapmaktan gurur duydukları ve darbe alındığını gösteren bir şeydir. Ayrıca iğne vurulmak sporcunun oyun oynamak için her şeyi yapabileceğinin bilinmesi, kişinin sağlığını tamamen hiçe saydığı bir sertlik işareti olduğu ve sporcuya ne gerekiyorsa yapacağı konusunda güven duyulabileceği anlamına gelmektedir.” Ancak oyuncular sakat bir şekilde oynamaları konusunda yönetimlerinin baskılarına maruz kalmaktadırlar. Bu nedenle kazanmak için büyük baskı altında olan antrenörler genellikle maço imajını teşvik etmekte ve doktor kararlarına şüpheyle bakabilmektedirler. Dolayısıyla bu durum, antrenörlerin sakat sporcularına iyileşmeden oynamaları için baskı yapmalarına yol açmaktadır. Bazı oyuncular da antrenörün sakatlandıklarını öğrenmesi halinde kendilerini takım kadrosuna almayacağı ya da kendisini değiştireceği korkusuyla tedaviden tamamen kaçınmaktadır. Çünkü aksi durumda oyuncunun o takımda oynama şansının sona erebileceği, takas edilme veya başka bir takıma transfer olabilme şansını mahvedebileceği düşünülmektedir. Diğer baskı araçları olarak ise başarıda elde edilecek gururdan mahrum kalma ihtimali, akran baskısı, oyun sevgisi, medya ve ekonomik gerekçeler gösterilebilir.

Sporda profesyonellik kapsamında spor ortamının bir parçası olarak kabul edilen ve normalleştirilen bir risk kültürü olarak tanımlanan sporda tıbbi klinisyenlerin çalışmaları, spor hekimliği çalışmaları ve spor doktorlarının deneyimleri de giderek artan bir akademik ilgi görmektedir. Çünkü doktorlar kendilerinin takımın bir parçası olduğuna inandıkları ya da böyle inanmak



istedikleri için takımın başarısı uğruna bir oyuncunun sağlığını feda etme baskısı yaşayabilmektedirler. İkinci olarak doktor, profesyonel bir spor takımı doktoru statüsünden elde ettiği pek çok fayda nedeniyle pozisyonunu koruyabilmek için yönetimi memnun etme konusunda kendisine aşırı baskı uygulayabilmektedir. Dolayısıyla takım doktoru profesyonel bir spor takımıyla ilişkinin önemli miktarda iş ve prestijle sonuçlanabilmesi faydalarından ötürü spor organizasyonu içerisindeki paydaşların performans ve maddi gelirinin üst düzeye çıkarılması ile hasta-doktor ilişkisi dahilinde bireyin bakım yükümlülüğünün sağlanması ikilemi arasında tıp etiğinden ödün vermesi için dayatılan baskılarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Baskıların yoğunluk durumu ise yanlış tedavi veya operasyon gibi kötü durumlarla sonuçlanabilmektedir.

### **Sonuç**

Öğretmenlik mesleki gelişimi ya da profesyonelliği içerisinde ilgili paydaşların farklı istek ve talepleri olduğu, düzenleyiciler ve uygulayıcılar açısından farklı ilke ve kuralların, farklı denetim modellerinin uygulanmaya çalışıldığı ve sürekli bir gelişim ve yenilenme faaliyeti gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu kapsamda Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin özellikle uygulamaya yönelik gelişim talepleri söz konusu olsa da sistemsel güçlükler nedeniyle bunların uzun vadede karşılanmasının kolay olmadığı düşünülmektedir. Spor alanındaki profesyonelliğe bakıldığında ise ekonomik kazanç, statü ve ortamdaki bireylerin bu işi hayatlarını idame ettirebilecekleri bir mesleki olarak görmeleri, alanın ticarileşmesine, bazı durumlarda etik değerlerin göz ardı edilmesine yol açmaktadır. Sporunun her koşul altında oynama isteği, spor hekimlerinin kulüp doktorluğu ve elde edecekleri prestij, kulüp idarecilerinin başarı ve ekonomik temelli kaygıları, medyanın etkisi, sponsorların daha fazla kitleye ulaşma arzusu, sürecin ekonomik çerçevede yürütülmesini öncelikli hale getirmektedir. Dolayısıyla spor çevresinde profesyonelliğin, performansın sakatlığa yol açacak düzeyde aşırı zorlanması ve spordan ayrılma boyutuna ulaşmadan gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Spor faaliyetlerinin amatör ruh ile sürdürülürken kazanç elde edilebilmesi ve özellikle etik değerlere bağlı kalınması yönünde ilgili otoritelerin gerekli düzenlemeleri yapması, ortaya çıkabilecek olumsuz durumlara müdahale edilmesi noktasında yararlı olacaktır. Bu kapsamda spora katılım ve sporu sürdürme açısından sporcu, antrenör, idareci medya, sponsor ve sağlık personeli gibi ilgili paydaşların spor değerlerini ön plana çıkaracak şekilde profesyonelliği yaşamalarının tesis edilmesi üzerinde hassasiyetle durulmalıdır.

**KAYNAKLAR**

- Agre, Philip E. (2004). *What is conservatism and what is wrong with it?* Publications of department of information studies, University of California, USA.
- Anderson, L., & Jackson, S. (2013). Competing loyalties in sports medicine: Threats to medical professionalism in elite, commercial sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(2), 238-256.
- Armour, K. M., & Yelling, M. R. (2004). Continuing professional development for experienced physical education teachers: Towards effective provision. *Sport, education and society*, 9(1), 95-114.
- Evetts, J. (2013). Professionalism: Value and ideology. *Current sociology*, 61(5-6), 778-796.
- Gardner, H., & Shulman, L. S. (2005). The professions in America today: Crucial but fragile. *Daedalus*, 134(3), 13-18.
- Hawley, W., & Valli, L. (Eds.) (2007). *Design principles for learner-centered professional development*. Corwin Press, <https://doi.org/10.4135/9781483329512>
- Hoogendam, A. (2021). Front-line professionals and local sport policy: A theoretical framework. *European Journal for Sport and Society*, 18(2), 153-167.
- Keay, J., & Lloyd, C. (2009). High-quality professional development in physical education: the role of a subject association. *Professional Development in Education*, 35(4), 655-676.
- Kenny, B., Jimenez, Y., Pollard, N., Thomson, K., Semaan, A., & McAllister, L. (2021). Ethics education learning outcomes for health professions students. *Journal of Academic Ethics*, 1-27.
- Macauley D (1997) Will money corrupt sports medicine? *British Journal of Sports Medicine* 31(1): 1
- National Association of Colleges and Employers (NACE)]. (2023). *Principles for ethical professional practice*. 20.04.2023 tarihinde <https://www.nacweb.org/career-development/organizational-structure/principles-for-ethical-professional-practice/> adresinden erişilmiştir.
- Polsky S (1998) Winning medicine: Professional sports team doctors' conflicts of interest. *Journal of Contemporary Health Law and Policy* 4(2): 503–529.
- Postema, G. J. (1980). Moral responsibility in professional ethics. *NYUL Rev.*, 55, 63.
- Sachs, J. (2016). Teacher professionalism: Why are we still talking about

it?. *Teachers and Teaching*, 22(4), 413-425.

- Tannehill, D., MacPhail, A., Halbert, G., & Murphy, F. (2013). *Professional Development and Professional Learning: Bridging The Gap For Experienced Physical Education Teachers*. In *Research and Practice in Physical Education* (pp. 168-174). Routledge.
- Thorburn, M. (2006). The loneliness of the long-distance Scottish physical education teacher: how to provide effective in-service for experienced teachers' implementing new curricula. *Journal of In-service Education*, 32(3), 359-373.
- Walsh, A. (2015). *Sport, commerce and the market*. In McNamee, M., & Morgan, W. J. (Eds.). (2015). *Routledge handbook of the philosophy of sport*. Routledge: New York, USA.
- Wardoyo, C., & Herdiani, A. (2017). Teacher professionalism: analysis of professionalism phases. *International Education Studies*, 10(4), 90-100.
- Whitty, G. (2006). Teacher professionalism in a new era. *first General Teaching Council for Northern Ireland Annual Lecture, Belfast*, 15.

## 2. Bölüm

# SPOR BİLİMLERİNDE YAPAY ZEKÂ KULLANIM ALANLARI

Ayşe USTALAR<sup>1</sup>

Aydın ŞENTÜRK<sup>2</sup>

Nebahat ELER<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor (Doktora), KÜTAHYA.

<sup>2</sup> Dr.Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye,  
e-mail: aydin.senturk@dpu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-4581-3702.

<sup>3</sup> Doç. Dr., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Zonguldak, Türkiye.  
nebahateler@beun.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3857-3459



## GİRİŞ

Yapay zekâ terimi, bilgisayar sistemlerinin insan benzeri zekâ ve öğrenme yeteneklerine sahip olabilmesini ifade eder. Yapay zekâ, bilgisayarların karmaşık görevleri yerine getirmek, verileri analiz etmek, örüntüleri tanımak, kararlar almak ve öğrenmek gibi insan benzeri zekâ işlevlerini gerçekleştirmesini sağlar. Yapay zekâ, bilgisayar bilimleri, istatistik, matematik ve bilişsel psikoloji gibi birçok disiplini kapsayan bir alandır. Genellikle zayıf ve güçlü şeklinde iki ana kategoride incelenir (Pool, Mackworth and Goebel, 1998).

Zayıf yapay zekâ, belirli bir görevi gerçekleştirmek için programlanmış yapay zekâ sistemlerini ifade eder. Bu sistemler, belirli bir problemi çözmek veya belirli bir görevi yerine getirmek için belirli kurallara dayalı algoritmaları kullanır. Örneğin, bir satranç oyununda oynamak için programlanmış bir yapay zekâ, belirli hamleler yapmak için programlanmış kuralları ve stratejileri kullanır.

Güçlü yapay zekâ, insan benzeri zekâ ve öğrenme yeteneklerine sahip olan yapay zekâ sistemlerini ifade eder. Bu sistemler, çeşitli görevleri bağımsız olarak gerçekleştirebilir, öğrenebilir, karmaşık problemleri çözebilir ve kararlar verebilir. Güçlü yapay zekâ, insan benzeri düşünme ve problem çözme yeteneklerine sahip olma hedefini taşır (Pool, Mackworth and Goebel, 1998).

Yapay zekâ uygulamaları birçok alanda etkin bir şekilde kullanılmaktadır;

- Otomasyon: Yapay zekâ, birçok sektörde otomasyon süreçlerinin geliştirilmesinde kullanılır. Örneğin, imalat sektöründe robotlar ve otomatik sistemler, yapay zekâ tekniklerini kullanarak üretim hatlarını optimize etmekte ve iş süreçlerini otomatikleştirmektedir.
- Sağlık Hizmetleri: Yapay zekâ, tıp ve sağlık alanında birçok uygulama sunar. Hastalık teşhisinde, tedavi planlamasında, radyoloji görüntülerinin analizinde ve genetik verilerin değerlendirilmesinde yapay zekâ kullanılır. Ayrıca, sağlık takip sistemleri ve sağlık danışmanlığı gibi alanlarda da kullanımı yaygındır.
- Finans ve Bankacılık: Yapay zekâ, finansal analiz, portföy yönetimi, dolandırıcılık tespiti ve müşteri hizmetleri gibi finans ve bankacılık sektöründe birçok uygulama sunar. Örneğin, algoritmalar, büyük veri setlerini analiz ederek yatırım önerileri sunabilir veya müşteri taleplerini anlayarak kişiselleştirilmiş hizmetler sunabilmektedir.
- Ulaşım ve Lojistik: Otomotiv sektöründe sürücüsüz araçlar, trafik yönetimi ve güzergah optimizasyonu gibi konularda kullanılır. Lojistik sektöründe ise teslimat süreçlerinin yönetimi, envanter yönetimi ve teslimat rotalarının optimize edilmesinde kullanımı yaygındır.
- Eğitim: Öğrenme yönetimi sistemleri, öğrenci değerlendirmesi ve kişiselleştirilmiş öğrenme gibi eğitim süreçlerinde kullanılabilir. Yapay

zekâ, öğrencilerin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş öğrenme materyalleri sunmakta ve öğretmenlere değerli geri bildirimler sağlamaktadır.

- Satış ve Pazarlama: Satış ve pazarlama stratejilerinin geliştirilmesinde etkili olabilmektedir. Müşteri davranışlarını analiz ederek, müşterilere kişiselleştirilmiş teklifler sunabilir ve pazarlama kampanyalarının etkinliğini artırabilir.
- Hukuk: Hukuk alanında belge analizi, dava tahmini, sözleşme yönetimi ve yasal araştırmalar gibi konularda kullanılmaktadır. Yapay zekâ sistemleri, büyük miktarda hukuki veriyi analiz ederek avukatların iş yükünü hafifletip doğru hukuki kararlar alınmasına yardımcı olabilmektedir.
- İnsan Kaynakları: İşe alım süreçlerinde ve insan kaynakları yönetiminde kullanılabilir. CV analizi, mülakat süreçleri, yetenek yönetimi ve iş memnuniyeti analizi gibi konularda yapay zekâ teknikleri uygulanabilir.
- Güvenlik ve Siber Güvenlik: Yapay zekâ, güvenlik sistemleri ve siber güvenlikte kullanılarak tehditleri tespit etme, saldırıları önleme ve verileri koruma konularında etkili olmaktadır. Yapay zekâ tabanlı algoritmalar, anormal davranışları tespit edebilir ve potansiyel tehditleri önceden tahmin edebilir.

Yapay zekâ, birçok sektörde ve disiplinde uygulanmakta ve sürekli olarak yeni uygulama alanları keşfedilmektedir. Bu uygulama alanlarından biri de spor bilimleridir. Spor bilimleri alanında birçok farklı amaç doğrultusunda yapay zekâ uygulamalarından yararlanılmaktadır (Li vd., 2022). Ball State Üniversitesi'nden Profesör Montoye liderliğindeki ekip, sağlıklı yetişkinlerde fiziksel aktivitenin yoğunluğunu değerlendirmek için YSA tabanlı insan ivmeölçerleri kullanmıştır (Montoye vd., 2017). Sun Yat-sen Üniversitesi'nden Liu Hua liderliğindeki ekip, fiziksel aktivite niyetleri ile topluluk ortamı arasındaki ilişkiyi incelemek için derin öğrenme algoritmalarının kullanılmasına öncülük etmiştir (Wang vd., 2019). Barselona Politeknik Üniversitesi'nden Profesör Martin liderliğindeki ekip, spor yeteneği düşük insanların rehabilitasyonu için SVM algoritmasına dayalı bir bel ivmeölçeri kullanımına odaklanmıştır (Rodríguez-Martin vd., 2017). Pittsburgh Üniversitesi'nden Profesör Connaboy liderliğindeki ekip, sağlıklı bir popülasyonda kas yaralanması riskini tahmin etmek için makine öğreniminin kullanımı üzerinde çalışmıştır (Eagle vd., 2019). İspanya Alicante Üniversitesi'nden Profesör Martin liderliğindeki ekip, yaşlı popülasyonlarda bilişsel ve fiziksel aktivite modellerini izlemek ve optimize etmek için bilgisayar görüşü tabanlı robotik sistemlerin kullanımına odaklanmıştır (Maritnez-Martin and Cazorla, 2019).

## **Spor Bilimleri**

Spor bilimleri, sporun fiziksel, fizyolojik, biyomekanik, psikolojik ve sosyokültürel yönlerini bilimsel yöntemlerle inceleyen bir disiplindir. Spor bilimleri, insan hareketi, egzersiz fizyolojisi, antrenman ve performans psikolojisi, beslenme, biyomekanik, spor tıbbı, spor pedagojisi ve spor sosyolojisi gibi birçok alt disiplini içermektedir (Dever ve Sözer, 2021).

Spor bilimlerinin amacı, sporun fiziksel aktivite, performans, sağlık ve refah üzerindeki etkilerini araştırmak, sporcuların performansını optimize etmek, sporcuların sağlığını ve güvenliğini sağlamak, egzersiz ve antrenman programlarını geliştirmek ve sporun sosyal, kültürel ve ekonomik etkilerini anlamak ve değerlendirmektir. Bu disiplin, bilimsel yöntemleri kullanarak sporla ilgili sorulara cevap arar, verileri toplar, analiz eder ve sonuçları yorumlar. Araştırmalar, laboratuvar çalışmaları, saha çalışmaları ve istatistiksel analizler gibi yöntemler kullanılarak spor bilimleri alanında bilgi ve anlayış geliştirilir (Dever ve Sözer, 2021).

Spor bilimleri, sporcuların performansını artırmak, spor sakatlanmalarını önlemek, sporla ilişkili hastalıkların tedavisinde kullanılan yöntemlerin geliştirilmesi gibi birçok uygulama alanına da sahiptir. Ayrıca, egzersiz ve fiziksel aktivitenin genel halk sağlığı üzerindeki etkilerini araştırır ve sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesine katkıda bulunur (Dever ve Sözer, 2021).

## **Spor Bilimlerinde Yapay Zekâ**

Yapay zekâ, insanların zekâ gerektiren görevleri gerçekleştirmek için makinelerin nasıl yapabileceğini inceleyen bir disiplindir. Yapay zekâ, erken dönem oyunları, uzman sistemleri ve diğer algoritmik modelleri deneyimlemiş ve şu anda makine öğrenmesi ve derin öğrenme gibi araştırma alanlarına yönelmiştir . Yapay zekâ aslında bir bilgisayar bilimi dalıdır. Hızlı bir şekilde tekrarlayan bilgisayar teknolojisi güncellemeleri ile daha güçlü zekâ ve uygulanabilirlik sergilemiş ve genel olarak halk tarafından kabul görmüştür. Sporsal aktiviteler, kapsamlı nitelikli eğitimin uygulanmasının önemli içeriklerinden biridir ve ulusal beden yapısının iyileştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında temel bir destekleyici rol oynamaktadır. Son yıllarda yeni nesil yapay zekâ teknolojisinin hızlı gelişimi, geleneksel beden eğitimi modellerinin içeriği, modu, yöntemi ve sistemine önemli bir etki yapmıştır. Yapay zekâ teknolojisinin derinlemesine spor branşlarına uygulanması ve geleneksel modellerdeki zaman-mekan senaryolarının ve bilgi transfer yöntemlerinin sınırlamalarını aşma konusu, yapay zekâ çağında spor bilimlerinde alanında önemli bir konu haline gelmiştir (Zhang and Fu, 2022).



Son yıllarda yapılan spor yapay zekâ araştırmalarında, ana konu bilgisayar bilimidir ve temel teorik algoritma araştırması tercih edilir. Bu, sinir ağı tabanlı makine öğrenme algoritmalarının kullanımını içeren spor performansı tahmini, insan hareketi tanıma ve değerlendirme, teknik ve taktik karar destek, spor sakatlık değerlendirmesi vb. konuları içerir. Yapay zekâ alanındaki en önemli araştırma yönlendirmelerinden biri olan derin öğrenme (Deep Learning), derin sinir ağı ve temsil seviyesi temelinde akıllı öğrenme algoritması olup, insan benzeri analitik öğrenme yeteneği elde ederek yapay zekâ ile ilgili teknolojilerin ilerlemesini destekler. Bunlar arasında, derin öğrenme içindeki insan duruşu tanıma teknolojisi, insan uzuvlarının yapısal parametrelerini algılayarak duruş ve davranışı doğru bir şekilde tanımlayabilen bir teknolojidir. İnsan iskelet eklem noktalarının tespiti, duruş tanımanın temel sorunudur. 2012'den bu yana, derin öğrenme teknolojisinin hızlı gelişimi, insan iskelet eklem noktalarının tespit etme etkinliğinin sürekli iyileşmesini sağlamıştır (Zhang and Fu, 2022).

Spor bilimlerinde yapay zekâ, birçok farklı alanda kullanılabilir:

- Performans Analizi ve Tahmini: Sporcuların performansını analiz ederek daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilmektedir. Veri analitiği ve makine öğrenimi teknikleriyle, sporcuların hareketleri, istatistikleri, antrenman verileri ve genetik bilgileri gibi pek çok faktörü değerlendirerek, performanslarını analiz edebilmekte ve gelecekteki performansları tahmin edilebilmektedir. Böylece antrenörler ve sporcular, zayıf yönleri belirleyebilir, antrenman programlarını optimize edebilir ve daha iyi sonuçlar elde edebilirler (Liu and Wang, 2022).
- Yaralanma Riski Analizi: Sporcuların yaralanma riskinin tahmin edilmesine yönelik yapay zekâ çalışmaları bulunmaktadır. Sporcuların hareket verilerini analiz ederek, belirli bir hareketin yaralanma olasılığını değerlendirip antrenörleri uyararak veya riskli durumları önceden tespit etmek için kullanılmaktadır. Böylece yaralanma riskini azaltmak için önleyici önlemler alınabilmektedir (Poulios vd., 2021).
- Oyun Stratejileri ve Taktikleri: Yapay zekâ, takımların oyun stratejilerini ve taktiklerini geliştirmede kullanılabilir. Oyuncu istatistikleri, rakip takım verileri ve maçın gerçek zamanlı analizi gibi verileri kullanarak, yapay zekâ algoritmaları oyun stratejilerini optimize edip antrenörleri maç sırasında yönlendirebilir. Ayrıca, yapay zekâ, gerçek zamanlı maç analizi yaparak oyunculara tavsiyelerde bulunabilir ve taktik değişiklikleri önerileri sunabilir (Poulios vd., 2021).
- Hakem Kararlarının Değerlendirilmesi: Hakem kararlarını değerlendirmede ve doğruluklarını artırmada kullanılabilir. Yapay zekâ sistemleri, maç videolarını analiz ederek hatalı kararları tespit edebilir

veya hakemlere yardımcı olmak için hızlı bir geri bildirim sağlayabilir. Bu şekilde, hatalı kararların önüne geçilebilir ve maç sonuçları adil bir şekilde belirlenebilir (Chen, 2021).

- Sporcuların Sağlık ve İyilik Hali İzleme: Yapay zekâ, sporcuların sağlık durumlarını izlemek ve iyilik hallerini değerlendirmek için kullanılabilir. Sporcuların nabız, uyku düzeni, beslenme alışkanlıkları gibi verilerini takip ederek, antrenman programlarını buna göre ayarlanabilmektedir. Ayrıca, sporcuların mental sağlığını izlemek ve performanslarını etkileyebilecek stres veya yorgunluk gibi faktörleri değerlendirmek için de yapay zekâ uygulamaları kullanılabilir (Wang vd., 2021).
- Spor Yaralanmalarının Önlenmesi: Yapay zekâ, spor yaralanmalarını önceden tahmin etmek ve önlemek için kullanılabilir. Sporcuların hareket verilerini, sakatlanma geçmişlerini ve diğer risk faktörlerini analiz ederek, belirli bir sporcunun yaralanma riskini değerlendirebilir ve önleyici önlemler alınmasını sağlayabilir. Bu, sporcuların daha sağlıklı ve daha güvenli bir şekilde performans göstermelerini sağlayabilir (Wang vd., 2021).
- Gerçek Zamanlı Analiz ve Taktik Önerileri: Yapay zekâ, gerçek zamanlı veri analizi yaparak antrenör ve sporculara maç sırasında hızlı geri bildirimler sağlayabilir. Örneğin, futbol maçında yapay zekâ, takımın ve rakip takımın performansını analiz edebilir, taktik değişiklikleri önerileri sunabilir veya oyunculara maç içindeki pozisyonları hakkında yönlendirmelerde bulunabilir. Böylece, antrenörler ve sporcular maçın seyrini daha iyi anlayabilir ve uygun stratejileri uygulayabilir (Wang vd., 2021).

### **Spor Branşlarına Göre Yapay Zekâ Kullanım Örnekleri**

Spor bilimleri alanında farklı konulara özgü yapay zekâ uygulamaları kullanılmakta ve geliştirilmektedir. Spor bilimleri alanı kapsamında spor branşlarının niteliklerine özgü geliştirilmiş ve geliştirilmekte olan yapay zekâ uygulamaları da mevcuttur.

#### **❖ Futbol**

Yapay zekâ, futbol maçlarında veya antrenmanlarda oyuncu performansını analiz etmek için kullanılabilir. Özel kameralar veya sensörler kullanarak toplanan veriler (hız, mesafe, pas yüzdesi vb.), yapay zekâ algoritmaları ile analiz edilerek oyuncuların güçlü ve zayıf yönleri belirlenebilir. Bu analizler, oyuncuların gelişimi

için antrenman programlarının ve kişiselleştirilmiş stratejilerin oluşturulmasına yardımcı olabilir (Keshav vd., 2020).

Futbol takımlarının maç stratejilerini ve taktiklerini geliştirmek amacıyla geliştirilmiş ve geliştirilmeye devam eden uygulamalar mevcuttur.. Büyük veri analizi, takım performansı, rakip takım analizi ve maç verileri gibi faktörleri değerlendirerek yapay zekâ algoritmaları, takımlara maç stratejileri önerileri sunabilir. Ayrıca, canlı maç verilerini analiz ederek, takım taktiklerini dinamik bir şekilde ayarlayabilir ve oyuncu değişiklikleri yapabilir (Keshav vd., 2020).

Futbol kulüplerinin potansiyel oyuncularını keşfetmesi ve transfer analizi yapması için yapay zekâ uygulamaları kullanılabilir. Büyük veri analizi ve veri madenciliği teknikleri kullanılarak, oyuncuların istatistiksel verileri, yetenekleri ve performansları değerlendirilebilir. Bu, kulüplerin doğru transfer kararları vermesine yardımcı olabilir (Keshav vd., 2020).

Yapay zekâ uygulamaları hakem kararlarının objektif olarak değerlendirilmesine ve VAR (Video Assistant Referee/Video Yardımcı Hakem) sistemiyle kullanılmasına olanak tanımaktadır. Görüntü işleme ve yapay zekâ algoritmaları kullanılarak, kritik anlarda doğru kararların verilmesi için video analizleri yapılabilmektedir. VAR sistemleri, maçlardaki tartışmalı pozisyonları ve ofsayt durumlarını değerlendirerek hakemlere yardımcı olmaktadır (Keshav vd., 2020).

#### ❖ Basketbol

Yapay zekâ, basketbol takımlarına savunma ve hücum stratejileri geliştirmede yardımcı olabilmektedir. Veri analizi, rakip takımın oyun stilini anlamak ve oyuncuların performansını değerlendirmek için kullanılabilir. Yapay zekâ algoritmaları, takımlara maç içindeki oyun durumlarına ve oyuncu yeteneklerine göre stratejik kararlar önerilebilir (Dorrer, Popov and Tolmacheva, 2020).

Basketbol maçlarında veya antrenmanlarda oyuncu performansını analiz etmek için kullanılabilir. Sensörler, kameralar ve giyilebilir cihazlar aracılığıyla toplanan veriler (hız, zıplama yüksekliği, pas yüzdesi, şut isabetliliği vb.) yapay zekâ algoritmaları ile analiz edilebilir. Bu analizler, oyuncuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek, antrenman programlarını kişiselleştirmek ve performanslarını geliştirmek için kullanılabilir (Dorrer, Popov and Tolmacheva, 2020).

Yapay zekâ uygulamaları ile oyuncuların skor yapma verimliliğini değerlendirmek için şut analizleri yapılabilmektedir. Şutların başarı oranları, şut bölgeleri, hedef bölge verimliliği vb. gibi verileri analiz ederek, oyunculara kişiselleştirilmiş şut antrenmanları sağlanıp skor yapma yetenekleri geliştirilmektedir (Dorrer, Popov and Tolmacheva, 2020).

### ❖ Voleybol

Yapay zekâ, voleybol maçlarında veya antrenmanlarda oyuncu performansını analiz etmek için kullanılabilir. Sensörler, kameralar ve giyilebilir cihazlar aracılığıyla toplanan veriler (zıplama yüksekliği, hız, blok sayısı, pas yüzdesi vb.) yapay zekâ algoritmaları ile analiz edilebilir. Bu analizler, oyuncuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek, antrenman programlarını kişiselleştirmek ve performanslarını geliştirmek için kullanılabilir (Dai and Li, 2021).

Blok ve savunma performansını analiz etmek için de geliştirilmiş yapay zekâ uygulamaları bulunmaktadır. Görüntü işleme ve derin öğrenme teknikleri kullanılarak, maç videoları üzerinden blok teknikleri ve savunma pozisyonları analiz edilebilir. Bu analizler, oyunculara doğru zamanda doğru yerde olmaları için geri bildirim sağlayıp savunma stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir (Dai and Li, 2021).

Yapay zekâ uygulamaları voleybol takımlarının hücum stratejilerini geliştirmede kullanılabilir. Oyuncu yetenekleri, rakip takım analizi ve maç verileri gibi faktörler değerlendirilerek yapay zekâ algoritmaları, takımlara hücum stratejileri ve oyun planlaması konusunda öneriler sunabilir. Bu, takımların daha etkili bir hücum oyunu sergilemelerini sağlayabilir (Dai and Li, 2021).

Voleybol maçlarını analiz ederek oyun dinamiklerini ve taktiklerini yapay zekâ uygulamaları ile anlamak mümkündür. Görüntü işleme, derin öğrenme ve video analitiği teknikleri kullanılarak, maç videoları üzerinden oyun analizleri yapılabilir. Ayrıca, yapay zekâ modelleri, maçın gidişatı ve sonucu hakkında tahminlerde bulunabilir (Dai and Li, 2021).

### ❖ Yoga

Görüntü işleme ve derin öğrenme tekniklerini kullanarak yoga duruşlarını tanınması mümkündür. Bir kamera veya sensör yardımıyla yapılan yoga pozları, yapay zekâ algoritmalarıyla analiz edilebilir ve doğru duruşların sağlanması veya hataların tespit edilmesi için geri bildirim sağlanabilir. Böylece, yoga pratiğini daha doğru ve etkili hale getirebilir (Wang, 2021).

Yapay zekâ, mobil uygulamalar veya sanal gerçeklik ortamları aracılığıyla kullanıcılara yoga eğitimi sağlayabilir. Kullanıcıların yoga duruşlarını doğru bir şekilde takip etmelerine yardımcı olabilir, düzeltici geri bildirimler sunabilir ve kişiselleştirilmiş antrenman programları oluşturabilir. Yapay zekâ, kullanıcının ilerlemesini takip edebilir ve uygun seviyede zorluk sunarak yoga pratiğini geliştirmeye yönlendirebilir (Wang, 2021).

Yoga pratiği sırasında elde edilen verilerin analizi yapılabilmektedir. Bir akıllı bilezik veya giyilebilir sensörler yardımıyla toplanan veriler (kalp atış hızı, solunum hızı, vücut hareketleri vb.) yapay zekâ algoritmalarıyla analiz edilebilir. Bu analizler, kullanıcının yoga pratiği sırasında nasıl ilerlediğini, enerji düzeyini, stres seviyesini ve daha fazlasını belirlemek için kullanılabilir (Wang, 2021).

Yapay zekâ, yoga pratiğiyle ilgili kişiselleştirilmiş tavsiyeler sunabilir. Kişinin esneklik, denge veya güç gibi belirli alanlardaki ihtiyaçlarını değerlendirerek, yapay zekâ algoritmaları uygun yoga duruşları, sıralamaları veya programları önerebilir. Böylece, kullanıcıların hedeflerine uygun olarak yoga pratiğini daha etkili bir şekilde yönlendirebilir (Wang, 2021).

#### ❖ Bisiklet

Bisikletçilerin performansını izlemek ve analiz etmek için kullanılabilir. Sensörler ve giyilebilir cihazlar aracılığıyla toplanan veriler (hız, kadans, kalp atış hızı, güç çıkışı vb.) yapay zekâ algoritmaları ile analiz edilebilir. Bu analizler, bisikletçilerin antrenman programlarını optimize etmelerine, güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve performanslarını geliştirmelerine yardımcı olabilir (Karetnikov, 2019).

Bisikletçiler için güvenli bir yol deneyimi sağlamak amacıyla yol ve trafik analizi yapılabilmektedir. Görüntü işleme ve veri analitiği teknikleri kullanılarak, bisikletçilerin yol koşullarını, trafik yoğunluğunu ve potansiyel tehlikeleri belirlemek mümkündür. Bu bilgiler, bisikletçilere daha güvenli bir rota seçmelerine ve trafikle etkileşimlerini optimize etmelerine yardımcı olabilir (Karetnikov, 2019).

Bisiklet rotası planlaması ve navigasyonunda kullanılabilir. Bisikletçilerin tercihlerini, yol koşullarını, trafik durumunu ve diğer faktörleri göz önünde bulundurarak, yapay zekâ algoritmaları en uygun bisiklet rotalarını ve navigasyon talimatlarını sunabilir. Bu, bisikletçilere daha verimli bir yolculuk sağlayabilir ve yeni rotalar keşfetmelerine yardımcı olabilir (Karetnikov, 2019).

Bisiklet yarışlarında stratejik kararlar almak için kullanılabilir. Veri analizi, rakip takım analizi, hava koşulları ve diğer faktörleri değerlendirerek, yapay zekâ algoritmaları yarış stratejileri ve taktikleri önerilebilir. Bu, bisikletçilere yarış sırasında daha etkili kararlar verme imkanı sağlayabilir (Karetnikov, 2019).

Yapay zekâ, bisiklet güvenliği ve kaza önleme amacıyla kullanılabilir. Sensörler ve kameralar aracılığıyla bisiklet çevresindeki tehlikeler ve potansiyel çarpışma riskleri tespit edilebilir. Yapay zekâ algoritmaları, bisikletçilere uyarılar göndererek, kazaları önlemek için yardımcı olabilir (Karetnikov, 2019).

### ❖ Yüzme

Yapay zekâ, yüzme performansını analiz etmek ve değerlendirmek amacıyla kullanılabilir. Çeşitli donanımlar kullanılarak yüzme hareketleri izlenebilir, veri toplanabilir ve analiz edilebilir. Bu sayede yüzücülerin hareket etkinliği, tekniği, hızı ve verimliliği gibi faktörler değerlendirilebilir (Liu, 2021).

Yüzücülerin hatalarını tespit etmek ve geri bildirim sağlamak için yapay zekâ sistemleri kullanılmaktadır. Yüzme hareketlerini izleyerek, yanlış hareketler, düzgün nefes alma teknikleri, vücut pozisyonu ve diğer hata türlerini tanımlayabilir. Yüzücülere geri bildirimler vererek, hatalarını düzeltmelerine yardımcı olabilir (Liu, 2021).

Yapay zekâ sistemleri, yüzme güvenliği için kullanılabilir. Su üzerinde veya havuzda yerleştirilmiş kameralar ve sensörler aracılığıyla yüzme aktivitelerini izleyebilir ve tehlikeli durumları tespit edebilir. Örneğin, yüzücülerin su altında fazla kalması durumunda veya beklenmedik bir şekilde hareketsiz kaldıklarında alarm verebilir (Liu, 2021).

### **Engelli Sporculara Yönelik Yapay Zekâ Uygulamaları**

Spor, engelli bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunan önemli bir araçtır. Engelli bireyler için sporun birçok faydası vardır ve bu alanda yapay zekâ da önemli bir rol oynayabilir (Rum vd., 2021). Engelli bireyler için sporun faydaları arasında şunlar yer alır:

- **Fiziksel Gelişim:** Spor, engelli bireylerin fiziksel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Örneğin, tekerlekli sandalye basketbolu, engelli bireylerin üst beden güçlerini ve koordinasyonlarını artırabilir. Yüzme, engelli bireylerin genel dayanıklılıklarını ve kas kuvvetlerini artırabilir.
- **Psikolojik ve Sosyal Refah:** Spor, engelli bireylerin özgüvenlerini artırır, stresi azaltır ve sosyal etkileşimleri destekler. Takım sporları, engelli bireyler arasında dayanışma ve takım ruhunu güçlendirebilir. Spor aktiviteleri, engelli bireylerin kendilerini ifade etmelerini, yeni beceriler öğrenmelerini ve kendilerini keşfetmelerini sağlar.
- **Rehabilitasyon ve Rekreasyon:** Spor, engelli bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde önemli bir rol oynar. Fiziksel terapi, spor aktiviteleriyle birleştirilerek hareket kabiliyetini artırma ve fonksiyonel bağımsızlığı destekleme amacıyla kullanılabilir. Aynı zamanda, engelli bireyler için keyifli bir rekreasyon faaliyeti olarak da değerlendirilebilir.

Engellilere yönelik spor branşları, engelli bireylerin fiziksel yeteneklerine, engel türüne ve ilgi alanlarına göre çeşitlilik gösterir (Rum vd., 2021):

*Tekerlekli Sandalye Basketbolu:* Bu spor branşı, alt ekstremitelerini kullanamayan veya sınırlı hareket kabiliyetine sahip olan bireyler için uygundur. Tekerlekli sandalyeyle oynanan basketbol, rekabetçi bir takım sporu olarak tanınır.

*Boccia:* Boccia, kas gücü ve hareket yeteneği sınırlı olan bireyler için popüler bir spor branşdır. Oyuncular, renkli bilyeleri hedefe en yakın şekilde atmaya çalışır. Bu spor, özellikle serebral palsi, kas distrofisi ve benzeri durumları olan bireyler arasında yaygındır.

*Ampute Futbolu:* Ampute futbolu, bir veya daha fazla ekstremitelerini kaybetmiş bireylerin oynadığı bir futbol versiyonudur. Oyuncular, özel olarak tasarlanmış protez ayaklar veya koltuk değnekleri kullanabilir. Bu spor, engelli futbolcular arasında rekabetçi bir platform sağlar.

*Goalball:* Goalball, görme engelli sporcular için tasarlanmış bir spor branşdır. Oyuncular, ellerindeki zil sesini takip ederek topu rakip takımın kalesine atarlar. Bu spor, görme engelli bireyler arasında takım ruhunu geliştirir ve rekabetçi bir atmosfer sağlar.

*Paralimpik Yüzme:* Paralimpik yüzme, engelli bireylerin yüzme becerilerini sergilediği bir spor dalıdır. Engelli yüzücüler, farklı derecelerde hareket kısıtlamalarına sahip olabilirler ve bu nedenle farklı kategorilere ayrılırlar. Paralimpik yüzme, farklı engel türleri olan bireyler için rekabetçi bir platform sunar.

*Engelli Atletizm:* Engelli atletizm, engellilere yönelik çeşitli atletizm etkinliklerini içeren bir spor branşdır. Bu spor dalında, engelli bireyler koşu, atma, sıçrama ve tekerlekli sandalye yarışları gibi çeşitli disiplinlerde mücadele ederler. Engelli atletizm, farklı engel türleri ve seviyeleri olan bireylerin katılabildiği bir spor dalıdır.

*Para Atıcılık:* Fiziksel veya görme engeli olan bireylerin hedefe doğru atışlar yaparak rekabet ettiği bir spor dalıdır. Özel ekipmanlar ve rehberlik sistemi kullanılır.

Yapay zekâ, engelli bireylerin spor deneyimlerini daha etkili ve verimli hale getirmek için çeşitli alanlarda kullanılabilir. Örneğin, yapay zekâ tabanlı hareket tanıma sistemleri, engelli bireylerin hareketlerini algılayabilir ve performanslarını değerlendirebilir. Prostetik cihazlar ve engellilere özel spor ekipmanları üzerinde yapay zekâ kullanılarak daha iyi uyum ve kontrol sağlanabilir. Ayrıca, yapay zekâ destekli rehabilitasyon programları, engelli bireylerin hareket becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Rum vd., 2021).



Engelli bireylere yönelik spor branşlarında yapay zekâ uygulamaları, spor deneyimlerini geliştirmek, performanslarını optimize etmek ve engelli sporculara daha fazla bağımsızlık sağlamak için önemli bir potansiyele sahiptir (Rum vd., 2021).. Engelli bireylere yönelik spor branşlarında yapay zekâ uygulamalarından bazıları:

- Protez ve Biyonik Teknolojiler: Engelli bireyler için protez ve biyonik teknolojilerin kullanımında yapay zekâ büyük bir rol oynayabilir. Yapay zekâ algoritmaları, protezlerin ve biyonik cihazların hareketlerini optimize etmek ve doğal bir hareket hissi sağlamak için kullanılabilir. Sensörler ve yapay zekâ sistemleri, kullanıcının hareketlerini ve kas aktivitesini algılayarak, protez veya biyonik cihazların daha iyi bir şekilde uyum sağlamasını sağlayabilir.
- Eğitim ve Rehabilitasyon: Engelli sporcuların eğitim ve rehabilitasyon süreçlerinde yapay zekâ kullanılabilir. Yapay zekâ, hareket analizi, kinematik ve biyomekanik verileri kullanarak sporcuların tekniklerini değerlendirebilir ve geliştirmeleri için geri bildirimler sağlayabilir. Ayrıca, yapay zekâ tabanlı rehabilitasyon programları, engelli bireylerin fiziksel iyileşme ve spor performanslarını desteklemek için kullanılabilir.
- Oyun Stratejileri ve Rehberlik: Engelli bireylere yönelik spor oyunlarında yapay zekâ, strateji geliştirme ve rehberlik sağlamak için kullanılabilir. Özellikle takım sporlarında, yapay zekâ algoritmaları takımın performansını analiz edebilir, oyun stratejileri sunabilir ve oyunculara gerçek zamanlı taktiksel önerilerde bulunabilir. Bu, engelli bireylerin takım oyunlarına daha aktif katılımını teşvik edebilir ve performanslarını iyileştirebilir.
- Veri Analizi ve Performans İzleme: Engelli sporcuların performansını izlemek ve analiz etmek için yapay zekâ kullanılabilir. Sensörler, giyilebilir cihazlar ve kameralar aracılığıyla toplanan veriler, yapay zekâ algoritmaları ile analiz edilebilir. Bu analizler, engelli sporcuların performansını değerlendirmek, güçlü ve zayıf yönleri belirlemek ve antrenman programlarını optimize etmek için kullanılabilir.
- İletişim ve Erişilebilirlik: Yapay zekâ, engelli bireylerin spor etkinliklerine daha kolay erişimini sağlamak için kullanılabilir. Sesli komutlar, görsel işaretler ve diğer etkileşim yöntemleri üzerinde çalışan yapay zekâ sistemleri, engelli sporcuların spor malzemelerini kontrol etmelerine ve etkinliklere katılmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, doğal dil işleme ve ses tanıma teknolojileri, engelli bireylerin antrenman talimatlarını ve spor etkinlikleriyle ilgili bilgileri daha kolay erişilebilir hale getirebilir.



Yapay zekâ ayrıca engelli bireyler için erişilebilirlik ve kullanılabilirlik konularında da önemli bir rol oynar. Örneğin, görme engelli bireyler için sesli rehberlik sistemleri veya otomatik transkriptleme yazılımları gibi yapay zekâ tabanlı çözümler geliştirilebilir. Sonuç olarak, spor engelli bireylerin yaşamlarını olumlu yönde etkileyen bir araçtır. Yapay zekâ, engelli bireylerin spor deneyimini iyileştirmek, fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkıda bulunmak ve sporun engelliliklerin üstesinden gelmede bir araç olmasını sağlamak için çeşitli şekillerde kullanılabilir (Rum vd., 2021).

### **Yapay Zekâ Uygulamalarının Dezavantajları ve Alınması Gereken Önlemler**

Yapay zekânın spor bilimleri alanında uygulanmasıyla ilgili bazı dezavantajlar ve bu dezavantajlara yönelik alınması gereken önlemler şunlardır (Nadikattu, 2020):

- **Veri Güvenliği ve Gizlilik:** Yapay zekâ sistemleri, büyük miktarda veriye dayandığından, bu verilerin güvenliği ve gizliliği önemlidir. Sporcuların veya takımların kişisel ve sağlık verilerinin korunması için uygun güvenlik önlemleri alınmalıdır. Veri erişimi ve kullanımı sıkı bir şekilde kontrol edilmeli ve yasalara ve etik kurallara uygun bir şekilde kullanılmalıdır.
- **İnsan-Makine Dengesi:** Yapay zekâ, insanların yerini almak değil, onları desteklemek ve güçlendirmek amacıyla kullanılmalıdır. Antrenörler, spor bilimciler ve sporcular, yapay zekâ sonuçlarını değerlendirirken kendi uzmanlıklarını ve deneyimlerini kullanmalıdır. İnsan-makine işbirliği önemlidir ve yapay zekânın karar verme süreçlerinde tam kontrolünün verilmesi riskli olabilir.
- **Önyargı ve Denge:** Yapay zekâ sistemleri, kullanılan verilere ve eğitim sürecine bağlı olarak önyargılı sonuçlar üretebilir. Bu, sporcular veya takımlar arasında adaletsizliklere yol açabilir. Veri toplama ve model eğitiminde çeşitlilik ve denge sağlanmalıdır. Önyargıyı tespit etmek ve gidermek için düzenli bir denetim süreci uygulanmalıdır.
- **Teknoloji Bağımlılığı:** Yapay zekâ, spor alanında kullanılan bir araç olmalıdır, ancak sporun temel değerlerine ve deneyimine zarar vermemelidir. Teknolojiye aşırı bağımlılık, insan faktörünün göz ardı edilmesine ve sporun insan-doğa ilişkisinden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu nedenle, yapay zekâ kullanımı, sporun özünü ve insan faktörünü koruyacak şekilde dengelenmelidir.
- **Hatalı ve Yanıltıcı Sonuçlar:** Yapay zekâ sistemleri, yanlış veya yanıltıcı sonuçlar üretebilir. Bu, yanlış antrenman yönergeleri veya hatalı performans değerlendirmeleri gibi sorunlara yol açabilir. Yapay zekâ

algoritmalarının doğruluk oranı, güvenilirlik ve doğruluk için sürekli olarak izlenmeli ve geliştirilmelidir.

- Etik Kurallar ve Düzenlemeler: Yapay zekâ kullanımının etik ilkeler ve yasal düzenlemelerle uyumlu olması önemlidir. Spor alanında yapay zekâ kullanımını düzenleyen etik kurallar ve rehberlikler oluşturulmalıdır. Bu kurallar, veri gizliliği, adalet, eşitlik, şeffaflık ve insan odaklılık gibi önemli konuları ele almalıdır.

Sonuç olarak, yapay zekâ kullanımının dezavantajlarını azaltmak için güvenlik önlemleri alınmalı, insan-makine dengesi sağlanmalı, önyargı ve denge sorunlarına dikkat edilmeli, teknoloji bağımlılığına karşı önlem alınmalı, hatalı sonuçlar önlenmeli ve etik kurallar ve düzenlemeler uygulanmalıdır. Böylece yapay zekâ, spor branşlarına, spor bilimlerine ve engelli sporlarına daha güvenilir, etik ve faydalı bir şekilde entegre edilebilir (Nadikattu, 2020).

## SONUÇ

Yapay zekâ, spor bilimleri alanında çeşitli uygulamaları olan bir teknolojidir. Spor alanında yapay zekâ kullanımı, antrenman ve performans analizi, oyuncu takibi ve yönetimi, taktik geliştirme, yarış tahminleri ve sakatlık riski değerlendirmesi gibi birçok alanda fayda sağlamaktadır. Yapay zekâ, sporcuların antrenman verilerini analiz ederek performanslarını değerlendirebilir. Sensörler ve akıllı cihazlar aracılığıyla elde edilen veriler, yapay zekâ algoritmaları ile işlenerek sporculara özelleştirilmiş antrenman programları sunulabilir. Ayrıca, sporcuların hareketlerini izleyerek form hatalarını veya performans düşüşlerini tespit edebilir ve buna göre geri bildirim sağlayabilir.

Yapay zekâ, takım sporlarında oyuncu takibi ve yönetimi konusunda kullanılabilir. Kamera sistemleri ve görüntü işleme algoritmalarıyla, oyuncuların pozisyonlarını, hareketlerini ve performanslarını izleyebilir. Bu bilgiler, takımın taktiklerini geliştirmek, oyuncuların performansını değerlendirmek ve oyuncu değişiklikleri yapmak için kullanılabilir. Spor takımlarına taktik geliştirme sürecinde yardımcı olabilir. Geçmiş maç verilerini analiz ederek, rakip takımların oyun tarzlarını ve zayıf noktalarını belirleyebilir. Buna göre, takımın oyun stratejisi ve kadro seçimleri optimize edilebilir. Yapay zekâ, yarışlarda sonuç tahminleri yapabilir. Özellikle bisiklet, atletizm ve Formula 1 gibi sporlarda, geçmiş yarış verileri ve koşullarını analiz ederek gelecekteki yarış sonuçlarını tahmin edebilir. Bu tahminler, takımların yarış stratejilerini oluşturmasına ve karar vermelerine yardımcı olabilir. Sporcuların sakatlık riskini değerlendirebilir. Antrenman verileri, sağlık verileri ve biyomekanik analizlerle birleştirilerek, sporcuların sakatlık riskini belirlemek için öngörü modelleri oluşturabilir. Bu sayede, sporculara sakatlık önleme ve rehabilite edici programlar sunulabilir.

Yapay zekâ uygulamaları, spor bilimleri alanlarında geniş bir potansiyele sahiptir. Verilerin analizi ve karar alma süreçlerinde yapay zekâ kullanımı, antrenörlerin, sporcuların ve takımların performanslarını geliştirmelerine ve rekabet avantajı elde etmelerine yardımcı olabilir. Ancak, etik ve gizlilik gibi konuların da göz önünde bulundurulması önemlidir.

Yapay zekâ uygulamaları için doğru ve kaliteli verilerin toplanması önemlidir. Spor branşlarından ve spor bilimlerinden elde edilen verilerin standart bir formatta toplanması ve depolanması, yapay zekâ algoritmalarının etkili bir şekilde kullanılabilmesini sağlar. Bu nedenle, veri toplama yöntemlerinin iyileştirilmesi ve standardizasyonunun teşvik edilmesi önemlidir. Ayrıca spor kulüpleri, spor bilimciler, araştırmacılar ve yapay zekâ uzmanları arasında işbirliği ve veri paylaşımı teşvik edilmelidir. Bu, daha geniş ve çeşitli veri kümelerinin elde edilmesini sağlar ve yapay zekâ algoritmalarının daha doğru ve güvenilir sonuçlar üretmesine yardımcı olacaktır.

Yapay zekâ uygulamaları, sürekli olarak güncellenmeli ve geliştirilmelidir. Spor branşlarındaki değişiklikler, yeni teknolojiler ve bilimsel araştırmalar doğrultusunda yapay zekâ modelleri ve algoritmaları güncellenerek daha iyi sonuçlar elde edilebilir. Ayrıca, engelli sporlarına yönelik yapay zekâ uygulamaları, engellilik türlerine ve bireysel ihtiyaçlara uygun olarak özelleştirilmelidir. Bununla birlikte Yapay zekâ kullanımının spor branşlarına, spor bilimlerine ve engelli sporlarına etkisini anlatan eğitim programları ve farkındalık çalışmaları düzenlenmelidir. Antrenörler, sporcular ve diğer ilgili kişiler, yapay zekâ teknolojileri hakkında bilinçlenmeli ve bu teknolojileri nasıl kullanacaklarını öğrenmelidir.

Sonuç olarak, yapay zekâ, bilimleri alanında önemli bir potansiyele sahiptir. Ancak, etik ve gizlilik konularının gözetilmesi, veri standardizasyonunun sağlanması, işbirliği ve veri paylaşımının teşvik edilmesi, insan-makine işbirliğinin önemi, sürekli geliştirme ve adaptasyonun sağlanması ve eğitim çalışmalarının yapılması önemlidir. Bu önerilerin dikkate alınması, yapay zekânın spor alanında daha etkili ve faydalı bir şekilde kullanılmasına olanak sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Chen, X. (2021). Research on the application of artificial intelligence technology in the field of sports refereeing,” *Journal of Physics: Conference Series*, 4,
- Dai, X. and Li, S. (2021). Application Analysis of Wearable Technology and Equipment Based on Artificial Intelligence in Volleyball, *Mathematical Problems in Engineering*, 2, 1-10.
- Dever, A. ve Sözer, H. (2021) Spor sosyolojisi. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Dorrer, M. G. Popov, A. A. and Tolmacheva, A. E. (2020). Building an artificial vision system of an agricultural robot based on the DarkNet system, *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 548(3).
- Eagle, S.R., Kontos, A.P. Mi, Q.I. Flanagan, S.D. Nindl, Beals B.C. K. and Connaboy, C. (2019). Shared Neuromuscular Performance Traits in Military Personnel with Prior Concussion, *Med Sci Sports Exerc* 51, 1619–1625.
- Karetnikov, A. D. (2019). Application of data-driven analytics on sport data from a professional bicycle racing team. Master’s thesis. Eindhoven University of Technology
- Li, Jian, Li, Meiyue, and Lin, Hao. ‘RETRACTED: Analysis of Developments and Hotspots of International Research on Sports AI’. 1 Jan. 2022 : 4227 – 4241.
- Liu, S. (2021). Application Research of Artificial Intelligence in Swimming. In: Atiquzzaman, M., Yen, N., Xu, Z. (eds) *Big Data Analytics for Cyber-Physical System in Smart City*, Singapore.
- Martinez-Martin, E. and Cazorla, M. (2019). A socially assistive robot for elderly exercise promotion, *IEEE Access* 7, 75515–75529.
- Montoye, A.H.K., M. Begum, Z. Henning and K.A. Pfeiffer, (2017). Comparison of linear and non-linear models for predicting energy expenditure from raw accelerometer data, *Physiol Meas* 38, 343–357.
- Nadikattu, R. R. (2020) Implementation of New Ways of Artificial Intelligence in Sports. *Journal of Xidian University*, 14(5): 5983 - 5997.
- Poole, D. A. Mackworth and R. Goebel, (1998). *Computational Intelligence: A Logical Approach*, 1998.
- Poulios, P., Serlis, A., Groumpos, P.P. and Gliatis, I. (2021) Artificial intelligence and data processing in injury diagnosis and prevention in competitive sports: A literature review *MOJ Orthopedics & Rheumatology* 13(2), 34-37.
- Rodriguez-Martin, C. Perez-Lopez, A. Sam, A. Catala, J.M. Moreno Arostegui, J. Cabestany, B. Mestre, S. Alcaine, A. Prats, M. Cruz Crespo and A. Bayes, (2017). A Waist-Worn Inertial Measurement Unit for Long-Term Monitoring of Parkinson’s Disease Patients, *Sensors (Basel)* 17.
- Rum L, Sten O, Vendrame E, Belluscio V, Camomilla V, Vannozzi G, Truppa L, Notarantonio M, Sciarra T, Lazich A, Mannini A, Bergamini E. (2021).

Wearable Sensors in Sports for Persons with Disability: A Systematic Review. *Sensors*. 21(5):1858.

Wang, G., M. Li, W. Guo, K. Cengiz, and R. Tomar, "Research on recognition method of sports injury parts based on artificial intelligence enabled 3D image simulation analysis," *International Journal of System Assurance Engineering and Management*, vol. 1, pp. 1–11, 2021.

Wang, H. (2021). Neural Network-Oriented Big Data Model for Yoga Movement Recognition", *Computational Intelligence and Neuroscience*, vol. 10

Wang, R. Y. Liu, Y. Lu, Y. Yuan, J. Zhang, P. Liu and Y. Yao, The linkage between the perception of neighborhood and physical activity in Guangzhou, China: using street view imagery with deep learning techniques, *Int J Health Geogr* 18 (2019), 18.

Ying, L. Z. Qian Nan, W. Fu Ping (2021). Adaptive weights learning in CNN feature fusion for crime scene investigation image classification, *Connection Science*, 33(3), 719–734.

Zhang, T. and Fu, C. (2022). Application of Improved VMD-LSTM Model in Sports Artificial Intelligence", *Computational Intelligence and Neuroscience*, 6.

### 3. Bölüm

# ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN FAYDALARI

Ayla KARAKULLUKÇU<sup>1</sup>

Abdulsamet POLAT<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye.  
ayla.karakullukcu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2462-514X.

<sup>2</sup> Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor (Yüksek Lisans), Kırıkkale, Türkiye.  
abdulsamet704@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2715-8740



## GİRİŞ

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin özel gereksinimli veya özel gereksinimi olmayan her çocuk üzerinde olumlu etkileri vardır. Beden eğitimi ve sporun faydası yadsınamaz bir gerçektir. Sağlıklı ve daha kaliteli bir yaşam sürmek için hayatımızın içinde beden eğitimi ve spor mutlaka hep olmalıdır. Çocuklar hareket yoluyla dünyayla etkileşimde bulunur. Her insan farklı gelişir ve bazı insanlar gelişim esnasında farklı olumsuzluklar yaşayabilirler. Bu olumsuzluklarla birlikte bireylerde çeşitli beceriler (zihinsel, motor, duygusal) eksik kalabilir veya çeşitli sorunlar olabilir (Alp, 2021). Gelişim esnasında ortaya çıkan bu sorunlar, bireyin çevreye uyumunu ve yaşam kalitesini etkiler. Bu durumun üstesinden gelmek için kişiye özel eğitimler gerekebilir. Bu bağlamda "özel eğitim" terimi ön plana çıkmaktadır (Subakan ve Koç, 2019). Yaşa ve cinsiyete bakılmaksızın herkesin temel hakkı olan eğitim yetersizliği ne olursa olsun ayırım yapılmadan özel gereksinimli her bireye ulaştırılmalıdır. Sporun ve beden eğitiminin önemi iyi bilinmektedir. Özel gereksinimli bireyler için uygun eğitim programları beden eğitimi ve spor uygulamalarını içermelidir. Beden eğitimi programları planlanırken özel ihtiyaçları olan kişilerin ihtiyaçları dikkate alınmalıdır (Koparan, 2003). Bu yolla engelli kişilerin kendi kararlarını verme becerilerinin artmasına yardımcı olarak bağımsızlık duygusunu geliştirebiliriz. Zamanımızın aslında modern olarak tanımlandığı fakat sıradan olan günlük yaşamında, bedeni kullanılma yeteneğimiz, insan anatomisi, fizyolojisi ve psikolojisi için spor, sağlıklı kalmak yolunda mükemmel bir araçtır. Spor, sosyal çevrelerini iyileştirmede, iletişim becerilerini geliştirmede, kişisel beceri ve yeteneklerine olan güvenlerini artırarak özgüvenlerini geliştirmede ciddi bir rol oynar. Kendi kendine yeterlilik duygusuna ulaşmak ve bunu gösterebilmek özel gereksinimli bireyler için başlı başına bir tatmin yoludur.

Özel gereksinimli bireylere, sahip oldukları eğitim gereksinimlerinin ve uygun eğitim ortamlarının sağlanması, onların toplumda daha üretken olmalarını sağlar. Özel gereksinimli bireylerin daha iyi yetiştirilebilmesi için öğrencinin özel gereksinimlerinin net bir şekilde tanımlanması gerekir. Bu bireylerin eğitiminde erken teşhis, yaşlarıyla eğitim, tutarlı bir eğitim müfredatı ve diğer paydaşlarla işbirliği önemli unsurlardır (Uğraş, S. 2018). Özel eğitim hizmetleri yönetmeliğine göre; dil ve konuşma problemi olanlar, dikkat eksikliği olan öğrenciler, zihinsel yetersizliği olanlar, otizmlili bireyler, işitme yetersizliği olanlar, ortopedik engeli olanlar, davranış bozukluğu olan öğrenciler, hiperaktif öğrenciler ve üstün yetenekli öğrenciler özel gereksinimli bireyler olarak tanımlanmıştır (Resmi Gazete, 2018). Öğrencinin erken tanısının konulması ve ona göre eğitimin planlanması gerekir. Bu bireylerin hareketlilik



yükünün karşılanabilmesi için yeteneklerine, sınırlılıklarına ve ilgilerine uygun beden eğitimi programlarının kullanılması amaçlanmaktadır. Özel ihtiyaçları olan kişilerin hareketlilik ihtiyaçlarını karşılamak için yeteneklerine, sınırlılıklarına ve ilgi alanlarına uygun beden eğitimi programlarının uygulanmasını sağlamak gereklidir (Biçer, 2000).

Kınalı'ya göre beden eğitimi ve spor etkinlikleri özel ihtiyaçları olan kişilerin, engelliliğin duygusal ve sosyal stresinden kaynaklanan saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duyguları yönetmelerini sağlar ( İlhan, 2008). Beden eğitimi dersi ile özel gereksinimli bireylerin psikolojilerini olumlu yönde etkilerken, o kişinin topluma uyumu açısından da önemlidir. Bireyin spor ile fizyolojik yönden gelişmesi onun günlük hayattaki ihtiyaçlarını karşılamasında kolaylık sağladığı için aynı zamanda bireyde psikolojik olarak da olumlu etkileri göstermektedir (Konar, Şanal 2018). Ayrıca özel gereksinimli kişilerin fiziksel aktivite yoluyla toplumla bütünleşmeleri, sosyalleşme ve sosyalleşme sürecini büyük ölçüde hızlandırır (Alp ve Aslan, 2017; Konar, Şanal 2018). Toplumlar ancak herkesin topluma sağlıklı bir şekilde katkıda bulunması ve toplumun geleceğini şekillendiren çocukların mümkün olduğunca sağlıklı olması durumunda gelişebilir ve huzurlu olabilir. Öte yandan özel gereksinimli bireylerin desteklenmesi ve gerekli ortamın sağlanması toplumun sorumluluğu ve gereğidir (Çoban ve Özçebe, 2019).

## **BULGULAR**

Sporun insanlara faydaları aşikardır. Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmek için beden eğitimi ve spor her zaman hayatımızın içinde olmalıdır. Unutulmamalıdır ki; Çocuklar hareket yoluyla dünyayla etkileşimde bulunur. Fiziksel aktivitenin çocuklar üzerinde sadece fiziksel olarak değil, psikososyal, bilişsel ve fizyolojik olarak da olumlu etkileri olduğu iyi bilinmektedir (Bağcı ve Kaya, 2022). Çocukların kemik gelişimi ve kilo kontrolünde Düzenli fiziksel aktivitenin rolü oldukça büyüktür (Yaşar ve Başkurt, 2021). Çocuğun duygusal, zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimi beden eğitimi ile desteklenir. Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite ve spor yapmak önemlidir (Orhan, 2019). Sporun sadece egzersizle çocuğun fiziksel iyilik halini desteklemekle kalmayıp aynı zamanda çocuğun psikolojik ve sosyal gelişimine ve iyilik haline de katkı sağladığı göz ardı edilmemelidir (Albayrak, 2020).

Normal gelişim gösteren kişiler ve özel ihtiyaçları olan kişiler için beden eğitimi ve sporun faydaları geçerlidir. Normal gelişim gösteren bir çocuk okulda beden eğitimi ve spor dersi aldığı gibi, özel eğitime ihtiyacı olan çocuklar da Özel Eğitim Uygulama Okullarında ve çeşitli özel kurumlarda beden eğitimi ve spor faaliyetlerine tabi tutulmalıdır. Beden eğitimi ve fiziksel

aktivite etkinlikleri özel gereksinimli bireylere doğru uygulandığında hem fiziksel hem de zihinsel gelişimin görülmesi kaçınılmazdır. Özel gereksinim, doğumdan önce, doğum sırasında veya doğumdan sonra ortaya çıkan, merkezi sinir sistemini etkileyen bazı nedenlerle zihinsel gelişimi ve işlevleri yavaşlatan, geciktiren ve bunun sonucunda etkili uyumsal davranışların oluşmasını engelleyen, sosyal açıdan yetersiz kılan ve akademik olarak olumsuz etkileri olan kronik bir durumdur (Kara, 2017). Özel gereksinimli bireylerin özelliklerine göre hazırlanan bireyselleştirilmiş eğitim programları, bireylerden en iyi verimi almayı amaçlar (Kargın, 2007). Ülkeler özel eğitime ihtiyacı olan birey eğitimi için “uygun eğitim” programları hazırlamalıdır. Birçok Avrupa ülkesinde erken dönem özel eğitim hizmetleri vardı. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ekonominin toparlanmasının bunu başlattığına inanılıyor. İsveç'te 1937'den beri doğumdan altı yaşına kadar tüm çocukların ücretsiz sağlık ve okul öncesi eğitim hizmetlerinden yararlandığı görülmektedir. 1952 yılında hemşirelerin gelişim geriliği olan çocukların ailelerini ziyaret etmesiyle başlayan erken dönem özel eğitim hizmetleri, 1981 yılında “İsveç Ulusal Sağlık ve Refah” bildirisi sonucunda önleme programlarıyla daha da genişletilmiştir. 2001 yılında özel gereksinimli çocuklara kaynaştırmanın uygulandığı bir okul öncesi kurumda eğitim verilmiştir (Pınar, 2006). İngiltere'de 18. yüzyılın sonlarında hayırseverler ve kuruluşların gayretleriyle başlayan erken çocukluk bakım ve hizmetleri, 1870 yılında Eğitim Yasası'nın kabul edilmesi, yoksullar ve özel yetenekli öğrenciler için okulların açılması ile zorunlu hale gelmiştir. 1911 yılında, II. Dünya Savaşı'nın bitmesi ve aile nüfusunun azalması sonucunda erken eğitim hizmetleri yoğunlaşmıştır (Kwon, 2002). Ev tabanlı erken çocukluk hizmetleri Yeni Zelanda'da 1980'lerin başından beri sunulmaktadır (Podmore, 2002).

Beden eğitimi ve spor dersi gerek normal eğitimin gerekse özel eğitimin vazgeçilmez bir parçasıdır çünkü sorumluluk bilincinin, işbirliğinin, düşünmenin aktif olarak kullanıldığı bir branştır. Normal gelişim gösteren veya özel gereksinimli bireylerin yaşam boyunca kendi günlük ihtiyaçlarını karşılayabilmek içinde beden eğitimi ve spor derslerine ihtiyaçları vardır.

Kayhan'a göre Özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin, topluma ve ailelerine yük olmadan, günlük ihtiyaçlarını karşılayabilecek beceri düzeyine ulaşıncaya, üretken ve kendi kendine yetebilecek duruma gelene kadar eğitim verilmesi arzu edilir. Özel ihtiyaçları olan kişilerin hareketliliğini artırmak yapılabilecek en önemli şeylerden biridir. (Külahçı ve Pehlivan, 1998). Bu bireylerin sosyal, ruhsal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilecek müdahale ve terapi programlarının oluşturulması hem bu bireylerin toplumla bütünleşmeleri hem

de fiziksel ve ruhsal iyileşmeleri için faydalıdır (Dindar, Erduğan ve Atar, 2019).

Özel gereksinimli bireyin gelişimi hareket eğitimi programlarından etkilenir. Hareket kavramına spor, dans, uygulama ve keşif hareketleri dâhildir. Tüm insan eylemleri böyledir. Büyüme ve gelişmede temel bir araç olan hareketlerle kazanılan bu deneyimler kendi başlarına bir amaç olarak görülmemelidir (İlhan, 2009). Beden eğitimi ve spor derslerine özel gereksinimli öğrencilerin aktif katılımını sağlamak için eğitim ortamları tüm öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlanmalıdır. Diğer fiziksel etkinliklere katılmak isteyen özel gereksinimli öğrenciler desteklenmeli ve akranlarıyla aynı deneyimleri yaşamaları için teşvik edilmelidir (Orhan ve ark. 2021).

Özel gereksinimli kişiler, akranlarıyla birlikte beden eğitimi ve spor dersi alabilmeleri için bazı uyarlamalar gereklidir. Uyarlamak; Özel gereksinimli bireyin engeline göre fiziksel aktivite için gerekli olan tüm malzemelerin düzenlenmesidir.

Üzüm'ün yaptığı çalışmaya göre hastalığa ve sakatlığa göre uyarlanmış beden eğitimi, kişinin yapacağı etkinlikleri düzenler. Uyarlanmış beden eğitimi, engelli insanları meşgul etmek için oyunlar, fitness ve terapi kullanır. Uyarlanmış beden eğitimi başka bir çalışmada “kendini gerçekleştirme, yaşam boyu esenlik, hareketlilik, çevreye uyum, eşit erişim için gerekli değişiklikleri kolaylaştırma, bütünleştirme ve değerlendirme konusunda uzmanlık gerektiren bir işlev” olarak tanımlanmaktadır (Türkçüer ve Özcan 2021).

Uyarlanmış spor aktivitesi, rekreasyondan sağlık ve tıbbi tedaviye kadar çeşitli amaçlar için kullanılabilir (Savucu, 2019).

Ülkemizdeki uyarlanmış beden eğitimi ve spor kronolojisine baktığımızda;

- 1982 yılında, Türkiye Özel Olimpiyat Organizasyonu kuruldu.
- 1986 yılında, İstanbul'da Türkiye I. Özel Olimpiyat Oyunları yapıldı.
- 1990 yılında, Gençlik spor Genel Müdürlüğü bünyesinde Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu (TÖSF) kuruldu ve TÖSF, dört ana engel grubunun (Bedensel engelliler, işitme engelliler, zihinsel engelliler, görme engelliler) faaliyetlerini kendi bünyesi altına topladı.
- 1997 yılında, Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu'nun adı “Türkiye Engelliler Spor Federasyonu” (TESF) olarak değişti.
- 2000 yılında, Türkiye Engelliler Spor Federasyonu, Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu, Görme Engelliler Spor Federasyonu, İşitme Engelliler Spor Federasyonu, Bedensel Engelliler Spor Federasyonu olmak üzere yeniden yapılanmaya gitti.

- 2000 yılında, “Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor” dersi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında zorunlu ders kategorisine girmiştir.
- 2002 yılında, Türkiye Milli Paralimpik Komitesi İstanbul’da kuruldu.
- 2006 yılında, Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu özerk bir yapıya kavuştu.
- 2009 yılında, “Özel Eğitim” dersi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında zorunlu olarak ders olarak yerini almıştır.
- 2010 yılında, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde “Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü” açıldı.
- 2018 yılında, “Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor” dersi Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları müfredatında ki yerini almıştır.
- 8 Şubat 2018’de gerçekleşen Yükseköğretim Genel Kurul Toplantısı’nda yalnızca özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı yapan programlar dâhilinde, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından uygun görülürse, ilgili yılın Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sistemi (ÖSYS) kılavuzunda yayımlanan programların kontenjanının yüzde 10’unun (%10’nun) engelli öğrencilere ayrılması için karar alındı (Savucu, 2019).

Özel gereksinimli bireylere uygulanan özel program ve uyarlamaların sosyal hayatın içinde olma, dışlanmış hissetmeme, isteklerini ifade etme, başkalarıyla iletişim kurma, çevreye uyum sağlama, olaylar hakkında karar verme ve benlik saygısını artırma gibi birçok faydası olduğu belirlenmiştir. Amaca uygun beden eğitimi, fiziksel etkinlikler ve eğitsel oyunlar, özel gereksinimli bireylerin kendi duvarlarıyla çevrili yaşamlarından kurtulmalarına, başka ortamlardaki diğer insanlardan etkilenmelerine ve onları farklı şekillerde etkilemelerine olanak sağlar.

Spor, özel gereksinimli bireylerin topluma kazandırılmasında önemli bir rol oynamakta, yeni dostlukların kurulmasını ve pekiştirilmesini desteklemektedir (İlhan, 2008).

## **SONUÇ**

Beden eğitimi ve sporla olumlu fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımlar elde edilebilir. Bu çalışmada özel gereksinimli bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimleri incelenmiştir. Beden eğitimi ve spor, yapılan literatür araştırmalarına göre bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak daha iyi bir düzeye ulaşmasında etkilidir. Spor ve beden eğitimi yoluyla gelişen özel gereksinimli bireyler aile ve toplum içinde kendilerini daha rahat ifade edebilirler. Beden

eğitimi ve sporun bireye, aileye ve çevreye olan faydalarını göz önünde bulundurarak, bireylerin sürekli gelişimini desteklemenin yetersizliğinden kaynaklanan kaygı, öfke ve stresi azaltmak, meydana gelen çeşitli olumsuzlukların etkilerini en aza indirmek ve Sosyal ortamlarda karşılaşılabilecekleri olumsuzluklarla baş etmesini desteklemek amacıyla özel gereksinimli bireylerin bulunduğu her alanda beden eğitim ve spor faaliyetlerinde yer almaları önerilir.

**KAYNAKÇA**

- Akbal, M (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.10. Bartın
- Albayrak, H. (2020). Dezavantajlı Çocuklar İçin Spor Faaliyetlerinin Öneminin Eleştirel Teori Bakış Açısıyla Ele Alınması. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 67-89.
- Alp, H. (2021). Hareket eğitimi ve eğitsel oyunlar. S. T. Aslan (ed)., *Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Anne - Baba El Kitabı, Serisi İŞİTME YETERSİZLİĞİ içinde (s. 155-177)*. Eğiten Matbaacılık, Ankara.
- Alp, H. ve Aslan, T. S. (2017). İşıtme engelli çocukların yaşam kalitelerine fiziksel aktivite ve rekreatif etkinliklerin etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 44(205-217).
- Baglama, B., & Demirok, M. S. (2018). The role of physical education for children with special needs: a review study. *Near East University Online Journal of Education*, 1(1), 36-41.
- Bağcı, S. (2022). Okul öncesi dönemde çocukların fiziksel aktivitelerinin artırılmasında geleneksel oyunların rolü. *Journal of sustainable education studies*, 3(2), 141-149.
- Biçer, Y. S. (2000). Sportif çalışmaların ve oyunların zihinsel özürü çocuklar üzerindeki etkileri/Effects of participation in a sports exercise programme on movement competencies of mentally retarded children.
- Çakmak, Ö. (2008). Eğitimin Ekonomiye ve Kalkınmaya Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 33-41.
- Çoban, T., & Özcebe, H. (2019). Engelliliğe genel bakış ve engelli çocukların sağlık davranışları. *Turkish journal of family medicine and primary care*, 13(4), 553-566.
- Dindar, M. D., Erduğan, F., & Atar, Ö., (2019). Mental Bozukluklara Sahip Obez Bireylerin Egzersize Katılım Durumlarının Değerlendirilmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-12
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu eğitim dergisi*, 16(1), 315-324.
- İlhan, L. (2009). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Çocuklarının Özel Eğitimleri Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 38-48.

- Kara, B. (2017). Dünyada ve Türkiye’de zihinsel engellilerde eğitim. *The journal of academic social science studies*, 61, 277-288.
- Karaburçak, s., Turhan, s., & Akalan, c. (2021). Akademik başarı, fiziksel aktivite, egzersız ve spor ilişkisi: 2015'ten günümüze bibliyografi tabanlı sistematik derleme. *Journal of international social research*, 14(76).
- Kargın, T. (2007). Eğitsel değerlendirme ve bireyselleştirilmiş eğitim programı hazırlama süreci. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 8(01), 1-15.
- Konar, N., & Şanal, A. (2018). Engelli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. In *International 2nd Academic Sports Research Congress* (pp. 637-660).
- Konar, N., & Şanal, A. (2018). Engelli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. In *International 2nd Academic Sports Research Congress* (pp. 637-660).
- Koparan, Ş. (2003). Özel ihtiyaçları olan çocuklarda spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 14
- Külahçı, M., & Pehlvan, O. Z.(1998). Özel eğitime muhtaç gençlere yönelik spor eğitimi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 14-19.
- Kwon, Y. (2002). Changing curriculum for early childhood education in England. *Educational Research and Practice*. 4 (2).
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, s.159 Kırıkkale .
- Orhan, B. E., Uzunçayır, D., & İlhan, L. (2021). Kaynaştırma eğitimi sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüş ve önerileri.
- Pınar, E. S. (2006). Dünyada ve Türkiye’de Erken Çocukluk Özel Eğitiminin Gelişimi ve Erken Çocukluk Özel Eğitim Uygulamaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 7(02), 71-83.
- Podmore, V. N. (2002). Home-based early childhood services: The case of New Zealand. UNESCO Policy Brief on Early Childhood.
- Savucu, Y. (2019). Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 192-200.
- Subakan, Y., & Mustafa, K.O.Ç. (2019). Özel eğitim gereksinimli bireylerin gelişim ve eğitimlerinde kullanılan mobil cihazlar ve yazılımlar. *Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 3(2), 51-61.
- Türkçüer, A., & Özcan, K. (2021). *Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kaliteleri üzerine etkilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).

- Uğraş, S. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrenciler hakkındaki düşünceleri. *Spor Bilimleri Alanında Yeni Ufuklar Kitabı*, 23, 365-383.
- Yaşar, P., & Başkurt, Z. (2021). Çocukluk Çağı Obezitesinde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(4), 715-720.





## 4. Bölüm

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİNDE ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Cemre Nilay AKKOYUN<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Arş.Gör., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye,  
e-mail: cemre.akkoyun@dpu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0137-5790



## GİRİŞ

İnsan hayatının önemli bir parçasını oluşturan eğitim sürecinde, hedeflenen davranışlara ulaşmada büyük rol oynayan öğretim programları birçok farklı dersi içinde barındırmaktadır. Her ders için hazırlanmış olan öğretim programları öğrenenlere kazandırılması istenen davranışlara uygun etkinliklerle donatılmıştır. Öğretim programının belirlenen hedeflere ulaşabilmesi açısından, iyi planlanmış olan bir öğretim sürecinin gerçekleştirilmesi gereklidir. Öğrenenlere eğitim sürecinde gerekli davranışları nasıl kazandırılacağı sorusu, öğretimde yöntem konusunun ortaya çıkmasına yol açmıştır. Yöntem eğitim sürecinde kullanılan, öğrenmeyi doğrudan etkileyen, hedefe ulaşmak için seçilen en mantıklı yol olarak tanımlanmış olup, öğrenme sürecinin nitelikli bir şekilde tamamlanması için uygun yöntem seçiminin önem arz ettiği belirtilmiştir (Yaman, 1998). Demirel de (2000) eğitim amaçlarının gerçekleşmesinin ancak uygun yöntem seçimiyle mümkün olduğunu, bu nedenle her ders için tek bir yöntem kullanmak yerinde çeşitli yöntemlerin kullanılması gerektiğini aktarmıştır. İyi seçilmiş bir öğretim yöntemi, öğrencilerin daha aktif ve kalıcı öğrenmesini sağlarken, motivasyonlarını artırmaya yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra her bir yöntemin kendine özgü özellikleri olmakla birlikte, birbirlerine üstünlükleri söz konusu değildir (Yaşar, 1998).

Öğretim sürecinde plana ve yöntemlere bağlı kalınmadığı sürece, hedeflenen amaçlara ulaşmada, öğrencilere doğru davranışı kazandırmada aksaklıklar meydana gelebilir. Bu nedenle her ders için uygun yöntem seçimi oldukça önem arz etmektedir. Öğretmenlerin doğru öğretim yöntemini seçmeleri ve uygulamaları, öğrencileri başarıya ulaştırma konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Kitabın bu bölümünde Beden Eğitimi ve Spor alanında kullanılan öğretim yöntemleri anlatılmaktadır.

### ***Öğretim Yöntemini Seçerken Neler Dikkat edilmelidir?***

Literatür incelendiğinde öğretim yöntemi seçiminde dikkat edilmesi gereken faktörlerin farklılaştığı görülmektedir.

Demirel (1987) yöntem seçimini etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamıştır;

- Ulaşılmak istenen hedefler,
- Öğretmenin yöntemle alakalı donanımı,
- Konunun içeriği,
- Mevcut öğrenci sayısı,
- Okulun fiziki koşulları,
- Maliyet,
- Öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleridir.

Harmandar (2004) ise benzer şekilde yöntem seçimini etkileyen faktörleri şöyle sıralamıştır;

- Öğretmenin yönetime yatkınlığı,
- Zaman,
- Fiziki imkanlar,
- Maliyet,
- Öğrenci grubunun büyüklüğü,
- Konu içeriği ve kazandırılacak nitelikler,
- Öğretmenin karakteri

Küçükahmet (2004) ise yöntem seçimini etkilen faktörleri şu şekilde aktarmıştır;

- Öğretmenin yönetime hakim olma durumu,
- Zamansal ve fiziksel yeterlikler,
- Maliyet,
- Öğrenci sayısı,
- Konunun içeriği,
- Kazandırılmak istenen davranış niteliğidir.

Yavaş ve İlhan'a (1996) göre ise yöntem seçiminde dikkat edilmesi gereken hususlar şu şekildedir;

- Öğretim yöntemi, öğrencilerin yaş ve cinsiyetleri başta olmak üzere, öğrenci özellikleri dikkate alınarak seçilmelidir.
- Öğrencilerin fiziksel, kültürel, sosyal gelişim düzeyleri dikkate alınmalıdır.
- Seçilen öğretim yöntemi, konu içeriğine ve öğrenci grubunun hazır bulunuşluk düzeyine uygun olmalıdır.

Tüm bu sıralamalar değerlendirildiğinde, öğretim yöntemi seçerken öğretmenin yöntemler hakkında bilgi sahibi olması ve farklı öğretim yöntemlerini kullanmaya istekli olması gereklidir. Mevcut öğrenci grubunun kişi sayısı, hazır bulunuşluk düzeyleri ve bireysel özellikleri göz önüne alınmalıdır. Öğretilen konunun özelliği, zaman ve fiziksel olanaklar belirlenip, uygun maliyetli bir yöntem seçilmelidir. Seçilen yöntem hedeflenen davranışları kazandırma konusunda uygun olmalıdır.

### ***Beden Eğitimi Öğretiminde Kullanılabilecek Öğretim Yöntemleri***

Öğretim sürecinde kullanılan öğretim stratejilerinin ve yöntemleri her branşta ve konuda değişiklik gösterebilmektedir. Öğretim sürecinde yöntem seçiminin

ana çıkış noktası “nasıl öğreteceğim?” sorusudur. Öğretmenin, öğretim yöntemleri hakkındaki yetkinliği, istenilen hedeflere ulaşma konusunda önem arz etmektedir.

Mosston ve Ashworth (1986) beden eğitimi ve spor derslerinde kullanılan yöntemleri öğretmen merkezli den öğrenci merkezliye doğru devam eden bir yelpaze şeklinde sunmuşlardır.

Genel eğitimde kullanılan soru-cevap, tartışma, düz-anlatım, gösteri gibi yöntem ve tekniklerin yanında, beden eğitimi ve spor öğretiminde daha sık kullanılan başlıca öğretim yöntemleri şu şekildedir (Mosston ve Ashworth, 2008; Pehlivan, 2001; Barret, 2005).

- (A) Komut Yöntemi
- (B) Alıştırma Yöntemi
- (C) Eşli Çalışma Yöntemi
- (D) Kendini Değerlendirme Yöntemi
- (E) Katılım Yöntemi
- (F) Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi
- (G) Problem Çözme Yöntemi
- (H) Kişisel Program-Öğrencinin Tasarımı Yöntemi
- (I) Öğrencinin Başlatması Yöntemi
- (J) Kendine Öğretme Yöntemi.

### ***Komut Yöntemi (A)***

Komut; bir hareketi öğrencilerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için öğretmenin verdiği emir olarak tanımlanmaktadır (Harmandar, 2004). Komut yönteminin en belirgin özelliği tüm kararların öğretmen tarafından veriliyor olmasıdır. Bu yöntemde öğretmen karar verici rolündeyken, öğrenciler de bu kararları takip edip uygulama rolündedir. Yöntem kullanılırken öğretmen bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmak yerine sınıfın ortalama yetenek seviyesine dikkat ederek uygulama yapar. Komut yönteminde öncelikle öğretmen hareketi gösterir, daha sonra öğrencilere çeşitli komutlar vererek öğrencilerin uygulamalarını gözlemler. Hareketin başlangıç ve bitişi, sayış, etkinlikler arasında geçirilen süre gibi tüm kararlar öğretmen tarafından verilir (Çöndü, 2004). Bu sebeple komutlar verilmeden önce öğrencilerin dikkatlerinin öğretilmekte olduğundan, dinlediklerinden emin olmak gerekir. Yöntem uygulanırken dikkat edilmesi gerekenler şunlardır;

- Hareketlerin sıralamaları ve ayrılan süre öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeylerine göre belirlenmelidir,
- Hareket görselleştirilmeli ve motivasyonu sağlayan tekniklere yer verilmelidir (Aracı, 2006),

- Öğretmen komutlarını herkesin anlayacağı şekilde vermelidir (Yılmaz, 2019),
- Öğretmen dönütler verirken yanlışı düzeltip, doğruyu pekiştirmelidir (Çöndü, 2004),
- Ders boyunca öğrencilerin sıkılmaması adına farklı etkinliklerle renklendirilmelidir (Demirhan, 2006).

Komut yöntemi zamanı verimli kullanma, kurallı hareket etmeyi öğrenme, sık tekrar sayesinde öğrenileni pekiştirme konularında avantaj sağlamaktadır. Bunun aksine, komut yönteminde aynı komutun sık tekrarı öğrencinin sıkılmasına sebep olabilmekte, bireysel farklılıklar göz önüne alınmadığından her öğrencinin algılama düzeylerinin farklı olmasından dolayı öğrencilerin dersten kopmalarına neden olabilmektedir.

### ***Alıştırma Yöntemi (B)***

Alıştırma yöntemi beden eğitimi ve spor öğretiminde en çok tercih edilen yöntemlerden birisidir. Alıştırma yönteminde öğretmenin rolü harekete karar vermek ve öğrencilere aktarmaktır, öğrenciler ise komut yönteminden farklı olarak; harekete başlama, bitirme ve uygulama süresinin kendileri belirlemektedir (Mosston ve Ashworth, 2008; Demirhan, 2006).

Alıştırma yönteminde öğretmenden öğrencilerin kontrolüne devredilen dokuz karar şu şekilde açıklanmıştır (Mosston ve Ashworth, 2008);

1. Öğrencinin konumu,
2. Öğrencinin duruşu,
3. Alıştırmaların sırası,
4. Alıştırmaya başlama süresi,
5. Alıştırmayı bitirme süresi,
6. Alıştırmalar arasında ara verme,
7. Alıştırmadaki tempo ve ritim,
8. Konuyla alakalı sorulan sorular,
9. Kılık kıyafet

Uygulama esnasında öğrencilere hangi konularda karar verme işinin devredildiği açıkça belirtilmelidir, bu sayede öğrenciler öğretmenin beklentilerini ve alacakları sorumluluk arasında bir bağ kurabilir. Daha sonra öğretmen hareketi çocuklara göstererek gerekli açıklamaları yapmalıdır daha sonra alıştırmalara geçilmelidir (Yılmaz, 2019). Alıştırma esnasında öğretmenler her öğrenciyi izlemek için zaman ayırmalı, öğrencilere dönüt ve pekiştirmeler vermeli ve değerlendirmede öğrencilerin bireysel farklılıkları dikkate alınmalıdır.

Alıştırma yönteminin becerileri geliştirme açısından fayda sağladığı, farklı hareketler içerdiğinden dolayı öğrencinin ilgisini canlı tuttuğu, öğrencilerde sorumluluk duygusunu arttırdığı ve karar verme becerisini geliştirdiği aktarılmıştır. Bunun aksine, alıştırmaların süresi ve şiddeti doğru ayarlanmadığında performans düşüklüğüne neden olabileceği, her öğrencinin alıştırma esnasında özgür olmasından kaynaklı dağınık bir görüntü meydana gelebileceği ve öğretmenin sürekli gözlem yapması nedeniyle kalabalık sınıflarda yorucu bir yöntem olabileceği alıştırma yönteminin sınırlılıkları olarak sayılabilir.

### ***Eşli Çalışma Yöntemi (C)***

Bu yöntem iş birliğine dayalı öğretim yöntemi olarak da isimlendirilmektedir. Eşli çalışmada öğrencilerin iletişim halinde olmaları sağlanmaktadır. Eşli çalışma yönteminde öğretmenin rolü, konuyu belirlemek, aşamaları belirlemek ana kararları vermek ve gözlemciye geri bildirim sağlamaktır (Mosston ve Ashworth, 2008). Öğrencilerin rolü ise ortak bir biçimde çalışmaktır. Eşli çalışmada her eşin belirlenmiş bir görevi vardır, bir öğrenci gözlemci rolünderken diğer öğrenci uygulayıcı rolündedir. Gözlemciler öğretmenin belirlediği ölçüt tablosunu kullanır ve eşinin performansı hakkında bilgi verir (Harmandar, 2004). Öğrencilerin görevleri uygulama esnasında sıra ile değişir. Bu yöntemde kontrol öğretmenden öğrenciye aktarılmış olup, öğretmen gözlem yapan öğrenciyi izleyip gerekli düzeltmeler için müdahale etmektedir (Çöndü, 2004; Yılmaz, 2019).

Yöntemin uygulama esnasında; öğretmen eşleri seçerken öğrencilerin bireysel özelliklerine dikkate alarak uygun eş seçimi yapmalıdır, öğretilecek konu ile ilgili öğrencilerin uygun hazırbulunuşluk düzeyinde olmasına dikkat ederek, gözlem kartlarını ve araç gereçlerini hazırlamalıdır, alıştırma öğrencilere ayrıntılarıyla anlatarak görev dağılımı yapmalı ve etkinlik boyunca tüm grupları kontrol etmelidir. Yöntem üçer dörder kişilik gruplarla da yapılabilir. Bu durumda öğrenciler “uygulayıcı, gözlemci, kayıt edici” gibi farklı görevler üstlenebilir (Aracı, 2006).

Eşli çalışma yönteminin, kalabalık sınıflarda uygulanabilir olması, her öğrencinin daima aktif olması, iletişimi güçlendirmesi, öğrencilerin gözlem yeteneğinin gelişmesi, yardımlaşma alışkanlığı kazandırması ve sosyal becerileri geliştirmesi gibi faydaları olduğu söylenebilir (Nebioğlu, 2006; Tunçel, 2006; Yılmaz, 2019; Harmandar, 2004). Bunun yanı sıra öğrencilerin görevleri tam anlayamadıklarında zaman kaybının yaşanması, öğrencilerin gözlem yaparken ve dönüt verirken incitici olabilmesi, dönütlerin öğrenci tarafından veriliyor olması nedeniyle zaman zaman eksiklikler yaşanması eşli çalışma yönteminin sınırlılıkları olarak ön plana çıkmaktadır (Harmandar, 2004; Yılmaz, 2019).



### ***Kendini Değerlendirme Yöntemi (D)***

Kontrol yöntemi olarak da adlandırılan kendini değerlendirme yöntemi, öğretmen tarafından belirlenmiş olan ölçütlere bağlı kalarak, öğrencilerin kendilerini değerlendirmesidir. Yöntemin asıl hedefi, değerlendirme konusunda öğretmene bağımlı olmaktan çıkıp, kendilerini denetleyerek deneyim kazanmasıdır. Kendini değerlendirme yönteminde hareketin yapılışı yerine hareketin bitiminde ortaya çıkan sonucu değerlendirilmesi yapılır (Nebioğlu, 2006).

Kendini değerlendirme yönteminde, eşli çalışma yönteminde olduğu gibi ölçüt çizelgeleri kullanılır (Tamer ve Pulur, 2001). Uygulama esnasında öğretmen konuyu seçerek uygun bir etkinlik hazırlar, etkinliği öğrencilere detaylı bir şekilde açıklar, öğrenciler bağımsız olarak programı uygular, öğretmen öğrencileri hareketleri yapma konusunda teşvik eder, öğrenciler etkinlik sonunda kendini değerlendirir ve öğretmen değerlendirme esnasında öğrencilere yardımcı olur.

Kendini değerlendirme yönteminde öğrencilerin bağımsız çalışabilmesi, kendilerini denetleme becerilerinin gelişmesi, etkinlik süresince aktif olmaları ve sorumluluk kazanmaları sağlanan faydalar olarak ön plana çıkmaktadır. Bunun aksine kalabalık sınıflarda çok sayıda ölçüt kağıdına ihtiyaç olması, öğrencilerin bireyselleşmesi nedeniyle iletişimin azalabilecek olması ve öğrencilerin kendilerini değerlendirirken objektif davranamayabilecek olmaları kendini değerlendirme yönteminin sınırlılıkları olarak değerlendirilmektedir (Tamer ve Pulur, 2001; Mosston ve Ashworth, 2008).

### ***Katılım Yöntemi (E)***

Katılım yönteminde öğrenciler etkinliklere katılma konusunda özgür oldukları ve bağlı kalmaları gereken bir ölçüt olmamasından kaynaklı ilgilidirler (Çöndü, 2004; Nebioğlu, 2006). Yöntemde asıl dikkat edilen nokta tüm öğrencilerin katılımını sağlamaktır, her öğrenciye zorluk derecelerini kendi belirleyecekleri şekilde alternatifler tanınır ve sonucunda performans noktasında ortaya çıkan farklılıklar göz ardı edilir (Nebioğlu, 2006).

Katılım yönteminin uygulanışı; öğretmenin bireysel farklılıkları göz önüne alarak farklı zorluklardaki hareketleri hazırlaması, öğrencilere göstermesi ve istediği hareketi seçmek ve uygulamakta özgür olduklarını öğrencilere ifade etmesiyle başlar. Sonraki aşamada öğrenci istediği hareketi seçer ve uygular. Öğrenci bu sayede kendisi için uygun seviyeyi belirlemeyi öğrenir ve öğretilen öğrencileri gözlemleyip dönütler vererek rehberlik eder (Tunçel, 2006). Uygulama sırasında öğrencilere sorular sorar ve gelen soruları da yanıtlar. Öğretmen katılım yöntemini uygularken; etkinlikleri öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeylerine uygun olarak seçmeli, öğrenme ortamını çevre şartlarına uygun şekilde hazırlamalı, etkinlikleri öğrencilerin motivasyonlarını

artıracak şekilde hazırlamalı, etkinlikleri öğrencilere açıklamalı ancak başlama süresini öğrencilere bırakmalı, geri bildirim vererek öğrenci ile iletişim kurmalıdır (Mosston ve Ashworth, 2008; Çöndü, 2004; Aracı, 2006).

Katılım yönteminde öğretmenin öğrencileri gözlemlene imkânının fazla olması, öğrencilerin katılımının çok olması, öğrencilerin etkinlik düzeyini kendi seçmesine bağlı olarak özgüvenlerinin artması, zihinsel ve psikomotor gelişimlerine fayda sağlaması yöntemin faydaları olarak ön plana çıkmaktadır. Bunun yanı sıra etkinliklerin hiçbirine katılım sağlamak isteyen öğrencilerin olabilmesi, bireysel farklılıklar nedeniyle görev dağılımında zorluk oluşabilmesi katılım yönteminin sınırlılıkları olarak söylenebilir.

### ***Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi (F)***

Yönlendirilmiş buluş yöntemi, bir kişiyi önceden belirlenmiş bir yanıt keşfetmeye yönlendiren soruların mantıksal ve sıralı tasarımıdır (Mosston ve Ashworth, 2008). Öğrenci merkezli olan yönlendirilmiş buluş yöntemi öğrencilere etrafındakileri keşfedebilme, ortama uyum sağlama, problemlerini çözüme olanağı tanır.

Yönlendirilmiş buluş yöntemi sayesinde öğrenciler problem çözüme, analiz, sentez ve değerlendirme basamaklarında zihinsel etkinliklerde bulunabilirler (Temel ve Avşar, 2008). Bu yöntemde öğretmen, merak duygusunu uyandırmak için belirsizlik durumunu ortaya koymalı, belirsizliği sorular sorarak ortaya çıkarmalı ve soruların cevabını söylemeden öğrencilerin zihinsel etkinlikte bulunmalarını sağlayarak, yanıtları öğrenciden almalıdır (Harmandar, 2004; Çöndü, 2004; Tamer ve Pulur, 2001). Öğretmen konuyu belirledikten sonra soruları hazırlarken öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeylerini ve ilgilerini dikkate almalı, her ipucu için tek bir yanıt olacak şekilde düzenlemelidir, cevaplar esnasında geri bildirim vermeli yanlış cevapları yönlendirmeli ve doğru cevapları pekiştirmelidir (Mosston ve Ashworth, 2008; Çöndü, 2004; Aracı, 2006).

Yönlendirilmiş buluş yönteminde öğrencinin hareketi kendi keşfedeceği için istekli olması, kendini değerlendirme imkanı bulması, zihinsel gelişimine katkı sağlaması yöntemin olumlu katkıları olarak ortaya çıkmaktadır. Kalabalık sınıflarda verimin düşebilmesi, zaman kaybına neden olabileceği, sorulan soruların öğrenci düzeyine uygun olması takdirde motivasyon eksikliğine yol açabilecek olması da yönlendirilmiş buluş yönteminin sınırlılıkları olarak söylenebilir.

### ***Problem Çözme Yöntemi (G)***

Problem çözme yönteminde öğrencilerin gerçek hayatta karşılaştıkları veya karşılaşılabilecekleri problemlerin çözümlenmesini içeren etkinliklerden

oluşmaktadır. Günümüzde eğitimin önemli hedeflerinden biri de öğrencilerin yaşam boyu karşılaştıkları problemleri çözebilen bireyler yetiştirmektedir. Bu beceriyi kazandırabilmek için öğrencileri çeşitli problemlerle karşılaşacakları bir ortam yaratmak ve çözüm bulmaya teşvik ederek üst düzey zihinsel etkinlikleri işe koşmak gereklidir (Ocak, 2014).

Öğrenci merkezli olan bu yöntemde, öğretmen birden fazla çözüm yolu olan, öğrencilerin gelişim seviyelerine uygun bir problem seçmelidir. Problem seçildikten sonra öğrencilerin gruplar halinde veya bireysel olarak problemin farkına varması, problem hakkında bilgi toplaması, çözüm yollarını belirlemesi, çözüm yollarını denemesi ve son aşamada çözüme varması beklenmektedir (Bilen, 1993; Küçükahmet, 2004; Mosston ve Ashworth, 2008).

Problem çözme yönteminin çok yönlü düşünme alışkanlığı kazandırması, özgüven, sorumluluk alma, araştırma alışkanlığı kazandırması, zamanı iyi kullanmayı öğretmesi, bağımsız düşünmeyi öğretmesi, bilişsel ve duyuşsal gelişimine katkı sağlaması açısından faydaları bulunmaktadır (Harmandar, 2004; Taşpınar, 2014; Küçükahmet, 2004). Öğrencilerin her zaman problemi doğru algılayamamaları, yöntemin uygulanması için daha fazla zamana ihtiyaç olması, her konuda uygulanamaması, problemin çözümü için gereken kaynakları ve araç-gereci sağlamanın zorluğu problem çözme yönteminin sınırlılıkları olarak karşımıza çıkmaktadır (Tamer ve Pular, 2001; Harmandar, 2004; Mosston ve Ashworth, 2008).

### ***Kişisel Program-Öğrencinin Tasarımı Yöntemi (H)***

Kişisel program yönteminde öğretmenin rolü konunun genelini ve konu başlıklarını belirlemektir. Öğrenci ise bu başlıklar çerçevesinde sorular belirler ve çözüm yolları arayarak düzenlemeler yapar, bu sayede öğrencinin kişisel programı ortaya çıkar (Demirhan, 2006; Mosston ve Ashworth, 2008). Yöntemin asıl amacı öğrencinin ilgisine, kapasitesine ve yeteneklerine göre kendi programını tasarlamasına olanak sağlamaktır. Yöntem oldukça öğrenci merkezlidir ve öğrenciye özgürlük fırsatı sunmaktadır ancak öğrencinin başarılı olması için öğretmenin ve kendinin rollerini iyi algılamalıdır (Mosston ve Ashworth, 2008).

Öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor yöntem gelişimini olumlu yönde etkilemesi, öğrencilere bireysel özgürlük fırsatı sağlaması, disiplinli ve planlı çalışma alışkanlığı kazandırması ve ilgi uyandırıcı olması kişisel program yönteminin olumlu özellikleri olarak ön plana çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, yöntemi uygulayabilmek için fazla zamana ihtiyaç olması, kalabalık sınıflarda uygulanabilir olmaması yöntemin sınırlılıkları olarak sayılabilir.

### ***Öğrencinin Başlatması Yöntemi (I)***

Öğrencinin ilk defa etkinlikleri kendisinin başlattığı bir yöntemdir. Öğrenci kendi düzeyini bilir, kendine uygun stilleri seçebilir ve bu sayede öğrencide sorumluluk alma bilinci gelişir. Öğrencinin başlatması yöntemi öğrenci merkezlidir ve bireyseldir, her öğrencinin isteğine bağlı olarak geliştiği için sınıf içerisinde bulunan her öğrencinin aynı noktaya varması beklenmez (Yıldız, 2012). Yöntemde öğrenci konuya ilişkin gerekli kararları aldıktan sonra öğretmeniyle iletişime geçerek hazır olduğunu belirtir, öğretmenin bu yöntemdeki rolü öğrenciyi dinlemek, sorular yönelmek, gerekli dönütleri sağlamak ve desteklemektir (Mosston ve Ashworth, 2008).

Öğrencinin üst düzeyde karar vermeye hazır olması, sorumluluk becerisini kazanması ve derse olan ilgisinin artması yöntemin olumlu katkıları olarak sayılabilir (Dönmez, 2018; Mosston ve Ashworth, 2008). Tüm sınıfın aynı hedefe ulaşamayabilecek olması ve kalabalık gruplarda uygulamanın zor olması yöntemin sınırlılıkları olarak ortaya çıkmaktadır (Mosston ve Ashworth, 2008; Yılmaz, 2019).

### ***Kendine Öğretme Yöntemi (J)***

Kendine öğretme yönteminin temelini “yaparak-yaşayarak öğrenme” oluşturur. Yöntemde öğrencinin rolü konuyu seçmek ve öğrenmektir. Bu bağlamda yöntemin tamamen öğrenci merkezli olduğu söylenebilir ancak belirli bir düzeye gelmiş olan öğrencilerde uygulanabilecek bir yöntemdir (Demirel, 2004). Kendine öğretme yöntemi sınıf dışında gerçekleşen öğrenmeleri kapsamaktadır (Mosston ve Ashworth, 2008). Öğrenci hazırlık, uygulama ve değerlendirme aşamasında tüm kararlarını kendi verir ve öğretmenden bağımsız olarak hareket eder.

Her ortamda kullanılabilir olması, bireylerin kapasitesini geliştirmesine yardımcı olması, ilgi duyduğu konuları öğrenme şansının olması, bir gözlemciye gerek olmaması kendine öğretme yönteminin olumlu yanları olarak ortaya çıkmaktadır. Öğrencinin bu süreçte dönüt alamaması ve sorumluluğunun oldukça fazla olması da kendine öğretme yönteminin sınırlılıkları olarak sayılabilir (Mosston ve Ashworth, 2008).

Beden eğitimi ve spor öğretiminde kullanılan özel öğretim yöntemleri temel özellikleri ve örnek etkinlik açıklamalarına Tablo1 de yer verilmiştir;

**Tablo 1.** Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri ve Özellikleri

Öğretim Yöntemi	Özellikleri	Uygulama Örneği	Öğretmen Rolü	Öğrenci Rolü
A	Öğretmen karar verir ve öğretimi gerçekleştirir. Öğrenci kararları ve talimatları kopyalar ve bunlara uyum gösterir.	Atletizm branşında gülle atma tekniğini öğretmenin gösterir, ardından öğrenciler aynı hareketi uygular.	Talimat ve Karar verme	Kopyalama Karar takibi
B	Öğretmen görevleri ve öğrenme fırsatlarını belirler ardından öğrenciyi nasıl yapacağı konusunda yönlendirir, ardından öğrenci kendi hızında çalışır, öğretmen bu aşamada öğrenciyi geri bildirim sağlar.	Öğretmen hentbol ile ilgili, çeşitli istasyonlar kurar ve hareketleri gösterir, öğrenciler alıştırmaları uygular.	Karar verme Geribildirim Sağlama	Tekrar etme Geribildirim Sağlama
C	Öğretmen yapılıcak etkinliğin ana hatlarını aktarır, öğrenciler çiftler halinde ya da üçerli, dörderli gruplarla çalışırlar ve her öğrenci görevine özgü sorumlulukları yerine getirir.	Öğretmen basketbolda turnike atışı tekniğiyle ilgili hazırladığı çalışma kartlarını öğrencilere dağıtır. Öğrenciler sırayla uygulayıcı ve gözlemci olarak çalışmayı yaparlar ve birbirlerine geri dönütler verirler.	Destekleme Karar Verme Geribildirim Sağlama	Görevleri gerçekleştirme Akran değerlendirilmesi
D	Öğretmen bir görev belirler ve bu görevin başarıyla gerçekleştirilebilmesi için ölçütler belirler, öğrenciler görevi başgmsuz olarak tamamlar ve ölçütlere bağlı kalarak performansını değerlendirir.	Öğretmen voleybolda parmak pas tekniğinin nasıl uygulanacağına dair bilgi verir. Öğrenciler kendi başlarına tekniğe ilişkin kriterleri yerine getirir ve kendi performanslarını kontrol ederler.	Yönlendirme Karar verme	Kendini değerlendirme
E	Öğretmen çeşitli görevler belirler, öğrenciler yeteneklerine ya da motivasyonlarına en uygun olan görevi seçerler ve kendi çalışmalarını yürütürler.	Öğretmen öğrencilerin firiatma becerilerini geliştirmek için farklı ölçütlerde ve ağırlıkta topları getirir. Öğrenciler kendilerine uygun olanı seçip uygulamayı yaparlar.	Karar verme Kolaylaştırıcı olma	Seçme
F	Öğretmen, öğrencileri belirlediği öğrenme hedefine kademeli olarak yönlendirmek için sorular ve görevleri kullanır. Öğrenciler soruları yanıtlayarak öğrenmeyi gerçekleştirirler.	Öğretmen çiritin nasıl atıldığına dair öğrencilerine sorular sorarak öğrencileri doğruyu bulmak için yönlendirir.	Soru soran	Ortaya çıkaran
G	Öğretmen birden fazla çözüm yolu olan bir problem belirler, öğrenciler gruplar halinde veya tek başlarına problemi çözmek adına uygun çözüm yolları yaratmaya çalışır.	Öğretmen sorar: "Bir forvet oyuncusu futbolda gol atma şansını arttırmak için hangi stratejileri kullanabilir?"	Rehberlik etme	Çözüm üretme
H	Öğretmen konu başlığını belirler. Öğrenci, bu konuya ilişkin yapması gereken görevleri tasarlar, geliştirir ve gerçekleştirir.	Öğretmen derste badmintonla ilgili etkinlikler olduğuna karar verir. Öğrenciler badminton konusunda kendi öğrenme etkinliklerini tasarlar ve bunlara katılır, öğretmenden geri bildirim ister.	Karar verme Danışmanlık	Başlama
I	Öğrencinin Yeni hedeflediği ve nasıl hedeflediğini öğrenci kendi karar verir. Öğrenci öğretmenin desteğini istediğinde öğretmen rehberlik sağlar.	Öğrenci koşu tekniğini ve hızını geliştirmesi gerektiğine karar verir ve gerek gördüğü zamanda öğretmenden destek alır.	Mentorluk Destek olma	Karar verme
J	Öğrenci kendi başına öğrenme ve gelişimle meşgul olur, sınıf dışındaki etkinlikleri kapsamaktadır.	Öğrenci evde jimnastik hareketlerini internette öğrenmeyi seçer.	-	Stres yönetme

Kaynak:(Mosston ve Ashworth, 2002)

## KAYNAKÇA

- Aracı, H.(2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi ve spor*. 6. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Evi.
- Barrett, T. (2005). Effects Of Cooperative Learning On The Performance Of Six Grade Physical Education Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24: 88-102.
- Çöndü, A.(2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*.2. Basım.Ankara: Nobel Yayınevi.
- Demirel, Ö. (2000). *Plandan uygulanmaya öğretim sanatı*, Ankara: Pegem Yayınevi.
- Demirel, Ö., Ün, K.(1987).*Eğitim terimleri*.Ankara : Şafak Matbaası.
- Demirel, Ö.(2004).*Öğrenme sanatı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Demirhan, G.(2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya İli Örneği)*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Harmandar, H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Küçükahmet, L., (2004). *Öğretimde planlama ve değerlendirme*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Mosston, M., Ashworth, S. (1986). *Teaching Physical Education*. New York, N.Y.: Merrill.
- Mosston, M., Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education* (5th ed). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Mosston, M., Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. First Online Ed.
- Nebioğlu, D. (2006). *Beden eğitimi dersi genel esasları & Planlaması denetimi*. (2. Baskı). Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Ocak, G. (2014). Yöntem ve Teknikler. *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ocak, G. (Ed.). (8. Baskı). Ankara, Pegem Akademi.
- Pehlivan Z, İlköğretimde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme. II. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu Bursa, Uludağ Üniversitesi, 2001:115-6.
- Tamer, K. ve Pular, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset Matbaacılık.
- Taşpınar, M. (2014). *Kuramdan uygulamaya öğretim ilke ve yöntemleri*. 6.Baskı. Ankara, Edge Akademi Yayıncılık.

- Temel C., Avşar P. (2008) *Beden Eğitimi Dersi (1-8. Sınıflar) Öğretmen Kılavuz Kitabı*, 1. Baskı. MEB Yayınları Yardımcı ve Kaynak Kitaplar Dizisi 73, Ankara.
- Tunçel,Z.(2006). *İşbirlikli öğrenmenin beden eğitimi başarısı bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar üzerindeki etkileri*. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yaman, M. (1998). “*Türkiye’de orta öğretim kurumlarında biyoloji öğretiminin değerlendirilmesi*”. Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, H.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yaşar, Ş. (1998). “*Fen Bilgisi Öğretiminde Kullanılan Strateji, Yöntem ve Teknikler*”, *Fen Bilgisi Öğretimi*. (Edt. Şefik Yaşar). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları no. 1061, Açıköğretim Fakültesi Yayınları no. 585.
- Yavaş, M., İlhan, A. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Bursa: Melisa Matbaacılık.
- Yıldız, E. (2012). *İlk ve ortaöğretimde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor derslerinde kullandıkları öğretim yöntemleri ve karşılaştıkları sorunların incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Yılmaz, S. H. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemlerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

## 5. Bölüm

# KURUMSAL İMAJ BAĞLAMINDA LİDERLİK

Engin ÇİNİBULAK<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni. E-mail:engincinibulak@hotmail.com





## **GİRİŞ**

Gelişen ve değişen dünyamızda gerek teknolojiye bağlı olarak gerekse de günümüzün koşullarına bağlı olarak insanların ihtiyaçları da değişmektedir. İnsanlar ihtiyaç duydukları her şeye teknoloji aracılığıyla kolay bir şekilde erişebilmekte ve ihtiyaçları doğrultusunda sunulan ürünler hakkında bilgi sahibi olabilmektedir. İnsanların birbirleriyle etkileşimi yine sosyal medya ve sosyal çevrede ürün hakkında yapılan yorumlar bireylerin tercih yapmasını kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla kurumların varlıklarını sürdürülebilmesi için olumlu bir imaja sahip olması bir zorunluluk haline gelmiştir. Kurumsal imajın sağlanabilmesi ve hedef kitle ile sağlıklı bir etkileşim yakalayabilmesi kurumun diğer paydaşlarının ortak çalışmasıyla mümkündür. Kurum kültürünün oluşması, üretilen malın kalitesi, sunulan hizmetin standartları gibi unsurlar bireyin tercih sebebi olabilmektedir. Toplumun demografik yapısı ele alındığında hizmet anlayışı kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Sunulan hizmetin kurumsal imaj yaratabilmesi için hizmetin önemine, niteliğine dikkat edilmelidir. Hizmetin olumlu ve olumsuz yönleriyle ele alınması gerekir. Bu noktada olumlu bir hizmetin sunulabilmesi için liderlik vasıflarına sahip olan kurum yöneticilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Hem kurum çıkarlarını hem de hedef kitlenin çıkarlarını koruyabilen kurum ve hedef kitle için en uygun imkanlarını oluşturabilen aynı zamanda kurumu başarıya taşıyacak liderlerin varlığı hizmetten duyulan memnuniyeti artıracaktır. Kurumsal imajın oluşturulmasında; misyon ve vizyon oluşturabilen, güçlü, etkili, stratejik planlarını hedeflere dayandıran lider yöneticiler oldukça önemlidir. Güçlü bir imaj oluşturan kurumlar kamuoyunun desteğini alarak varlıklarını sürdürebilir ve kuruluş amaçları doğrultusunda rekabet ortamında varlıklarını koruyabilirler. Tüm bu bilgiler ışığında kurumsal imajın oluşturulması noktasında liderliğin yadsınamaz bir rolü mevcuttur. Çalışmamızda da kurumsal imaj bağlamında liderliğin rolü incelenmiş olup ilgili alana katkı sağlayacağı umulmaktadır.

## **Kurum İmajı**

Geçmişten günümüze birçok farklı alanın konusu olan imaj kavramı, pazarlama, halkla ilişkiler alanlarının yanı sıra yönetim bilimleri alanında da sıkça ele alınmaktadır. Örgütler arasında mevcut olan rekabet, kurumların birbirine karşı üstünlük sağlama çabaları ve bunu sürdürebilir bir hale getirebilmek için kurumlar farklı arayışlar içerine girmektedir (Çakto ve Altınok, 2020). Kurumların bu arayışlarını belirleyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurların başında ise hitap ettikleri kitleler gelmektedir. Mevcut olan rekabet ortamında daha fazla kitleye ulaşmak ve kurumsallaşmak için atılan bazı adımlar kuruma bazen olumlu katkılar sağlarken bazen de olumsuz yönde etkileri

olabilmektedir. Kurumların halkla ilişkiler birimleri hedef kitle ile iletişim hatlarını oluşturmak ve hedef kitle üzerinde iyi bir imaj bırakmak adına çalışmalar yapmaktadır. Bu çalışmaların başında markanın mesajını, basılı yayınlar, web siteleri, televizyon veya radyo programları aracılığıyla iletmek gelir. Yapılan bu çalışmalar bireyin tercih yapması noktasında kolaylıklar sağlamaktadır. Dolayısıyla kurumlar için imaj faktörü önemli bir etken olmaktadır. Baykasoğlu vd., (2004) tarafından imaj kavramı, hedef kitleye verilmek istenen düşünceyi ya da mesajı kitlenin kafasında şekillendirmesi olarak ifade ederken Türk Dil Kurumu'na (2022) göre istenen kurumu veya kişiyi saygın hale getirmek mevcut olan izlenimi değiştirmek daha iyi hale getirebilmek olarak tanımlanmaktadır. Yine Uluçay (2018) kurumun toplum tarafından benimsenmesini, kabul görmesini sağlayan tutum ve davranışların bütünü olarak ifade edilmektedir. Kurum için bireyler tarafından kuruma kazandırılan izlenimlerin toplamı olarak da bilinir (Rigel, 1993). İleriye dönük hedefleri gerçekleştirebilmek ve kurumun sürekliliğini sağlayabilmek için örgütün oluşturduğu kurumsal imaj önemlidir (Bal, 2012).

### **Kurum İmajının Gelişimi**

Kurumsal imajın gelişim 15. Yüzyılda Augsburg'daki Fugger ailesinin faaliyetleri ile başlamış, Lippmann (1922) tarafından siyasi önyargıları tanımlamak için kullanıldığı bilinse de kurumsal imaj ilerleyen yıllarda isimlendirilmiştir (Lippmann, 1922; Semerci, 2016). İlk olarak 1950 yıllarında ortaya çıkan bu kavram insan özellikleri arasında kıyaslama yapma eğilimi ilk olarak Newman ile 1953 yılında kendini göstermiştir. İlerleyen zaman diliminde imajın oluşmasında birden fazla unsurun sürece dahil olmasıyla beraber ilgili çalışmalar yoğunlaşmıştır. Çalışmaların yoğunlaştığı bu dönemde kurumların bağlamında imaj farklı kategorilere bölünmeye başlamıştır. 1960 yıllarının başında kurumsal imajın faydaları, kurumsal imaj yaratabilmek için ihtiyaç duyulan faaliyetler ve imaj dahilindeki paydaşlar, kurumsal imajın kurumlar için sağlayabileceği avantajlar, imaj oluşturmanın zorlukları, imajın kurumlara yönelik sağladığı ekonomik katkılar gibi birçok araştırma yapılmıştır (Abratt, 1989). Günümüzde ise bu araştırmalara ek olarak imaja yönelik yeni açılımlar ve imajın niteliğini algılamak üzere çalışmalar sürmektedir.

### **İmajın Oluşumu**

İmajın kendiliğinde ya da girişimler sonucu oluşturulması imaj makerlık, imagoloji gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Hedef kitlede iyi bir izlenim oluşturma gayesi ile başlayan imaj yaratma, medya kurullarına uygun görüntü oluşturma ve bu doğrultuda düşünme ve davranış biçimini geliştirmeyi

hedefleyen bir süreçtir. İmaj oluşum şekilleri şöyle ifade edilebilir; şekil yolu ile, ün yolu ile, deneyim yolu ile ve kazara (Bal, 2009).

### **Kurumsal İmajın Niteliği ve Sürekliliği**

Kurumsal imaj dinamik bir yapıya sahip olmasından dolayı sürekli olarak değişim ve gelişim gösterebilmektedir. Kurum ya da kişi bağlamında imaj düşünüldüğünde, insanların zamana bağlı olarak tutum ve davranışları değişebilmektedir. Örgütün açıklamaları örgüt ile paydaşlar arasındaki bağı kuvvetlendirebileceği gibi onu olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. Kurumsal imajın devamlılığını sağlayabilmek için imajın niteliğini ve sürekliliğini etkileyen unsurların zamana, mekâna, hedef kitleye göre değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda ürün kalitesi, satış sonrası faaliyetler, reklam, paydaşlarla iletişim, sponsorluk ve medyaya yönelik çalışmaların güncel olarak yürütülmesi önem arz etmektedir.

### **Kurumsal İmajın Katkıları**

Kurumların iyi bir imaja sahip olması hedef kitlenin olumlu bakışını kazanırken bu durum kurumada katkı sağlamaktadır. Hedef kitle bağlamında iyi bir imaja sahip olan kurum bireylerde güven duygusu yaratmaktadır. Yine kurum için çalışan bireyler içinde motivasyon kaynağı olabilmektedir. Hem kurum çalışanları hem de hedef kitle için güven veren imajın oluşturulması kurumun devamlılığını sağlayacaktır. Kurumsal imajı sağlama noktasında başarılı olan örgütlerde hedef kitle yalnızca ürün ve hizmetleri ile değil bu ürünlerin ve hizmetlerin yaratmış olduğu değeri ve markaların yarattıkları imajı satın almanın bilinciyle hareket eder (Lembet, 2013). Dolayısıyla olumlu imaj, kurumun sunduğu hizmetler ve ürünlerin ötesinde kurumun devamlılığına katkı sağlamaktadır.

### **Kurumsal Kültür ve Liderlik**

Örgütün kurumsal bir yapıya ulaşmasını sağlayan belirli unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar kurumun temel ilkeleriyle doğrudan ilişkilidir. Bunlar liderlik, motivasyon, yönetim anlayışı, kurumsal yapı olarak ifade edilebilir. Kurumun işlemesine sağlayan ve kurumu süreklilik kazandıran bu unsurlar kurumsal kültürün oluşmasında büyük öneme sahiptir. Kurum kültürünün oluşmasında patronlardan ziyade iyi liderlere ihtiyaç duyulmaktadır. Geçmişle ile günümüz kıyaslandığında geçmiş yıllarda yöneticiler sınırsız yetkilere sahip ve çalışanların verilen emirleri sorgulamadan uyguladığı bir yönetim anlayışı hâkim iken günümüzde kurumlarda bu anlayıştan farklı olarak liderlik anlayışında bazı dönüşümleri beraberinde getirmiştir. Bu dönüşümü

kuruma değer, idealler aşılama, liderlik ve bu olguları çalışanlarda düşünce yapısı aynı zamanda kişilikleriyle bütünleştirerek daha etkili bir kurum olabilmek olarak ifade etmek mümkündür. Bu süreçler sırasında lider, üstlendiği rol ile geleceğe ilişkin sağlıklı tahminlerde bulunarak yine kurumun yararına olabilecek durumları başlatarak kurum için misyon ve vizyon oluşturup önemli kararları alma noktasında diğer paydaşları da bu sürece dahil ederek çevresiyle kurumu bütünleştiren kişi olarak düşünülebilir (Cemaloğlu, 2007). Kurumsal kültürün şekillenmesi noktasında liderlik anlayışının önemli olduğu, çalışanlar ile lider arasındaki iletişimin niteliğinin kurumsal kültürün oluşmasında belirleyici bir unsurdur.

### **Liderlik**

Liderlik, belirli durumlar altında örgütün amaçlarını gerçekleştirmek üzere grup ya da kişisel amaçları oluşturmak üzere bireylerin faaliyetlerini yönlendirme etkisi olarak tanımlanmaktadır (Keklik, 2012). Bakan ve Büyükbeşe (2010) örgüt ve kişiler arası problemleri çözebilme yeteneğine sahip olunması olarak tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle Alga (2017) grup sürecinin odak noktası, etkileme, ikna biçimi, itaati sağlama, güç ilişkisi, etkileşimin sonucu, amaçları ulaşma aracı ve mevcut yapıyı harekete geçirici unsurların birleşimi olarak tanımlamaktadır. Yapılan tanımlarla beraber liderliğin belirli bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiği yine problemlerin çözülmesi için gerekli özelliklere sahip olunması gerektiği anlaşılmaktadır. Kurum imajını etkileyebilecek sorunların oluşabilme ihtimali liderliğe olan ihtiyacın önemini artırmaktadır.

### **Liderlik Kuramları**

Modern gelişmeler ile birlikte liderlik üzerine yapılan çalışmaların yoğunlaşması liderlik kuramlarının ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Liderlik ile ilgili bilimsel çalışmaların yoğun olmadığı dönemlerde liderler için liderlik özelliklerinin doğuştan geldiği, yaşça büyük olan insanların lider kişiler oldukları görüşü hakimdi (Khan, Nawaz ve Khan, 2016). Günümüzde liderlik ile ilgili çalışmalar yoğunluk kazanmış, liderlik için kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramlar Çetin (2008) tarafından davranışsal, durumsallık, çağdaş ve özellik kuramı olarak ifade edilmektedir. 19. Yüzyılda liderlik hakkındaki bilimsel çalışmalar başlamış ve günümüze kadar çeşitli kuramlar ile geliştirilmiştir. Tunçer'e (2012) göre 1930-1940 yılları arasında özellikler kuramı; 1940-1960 yılları arasında davranışsal kuramı; 1960-1980 yılları arasında durumsallık kuramı ve 1980'den itibaren çağdaş liderlik kuramı anlayışından bahsetmek mümkündür. Liderlik kuramları incelendiğinde her kuramın kendine özgü çeşitli içeriklere sahip olduğu görülmektedir. İlgili kuramlara ait özelliklerden bazıları şunlardır;

**Tablo1.** Liderlik kuramları ve özellikleri

KURAMLAR	ÖZELLİKLER
<i>Özellikler</i>	Özellikler kuramında liderlerin doğuştan gelen yeteneklere sahip olduğu yine ikna kabiliyeti, üstün zekâ ve motive etme gibi nitelikler sebebiyle liderliğin doğuştan gelen bir özellik olduğu görüşü hakimdir.
<i>Davranışsal</i>	Davranışsal kuramında lider göstermiş olduğu davranışlar ile insanları etkiler ve örnek bireyler olarak görülmesi nedeniyle bu kuramda izleyicilere yönelik tutum ve davranışlar önemlidir.
<i>Durumsallık</i>	Durumsallık kuramında liderler değişen koşullarda ortaya koydukları başarıyla lider olarak anılmalı görüşü hakimdir. Dünyadaki değişimlerin etkili olması yine değişen koşullara uyum sağlamak için liderlerin farklı durumlar karşısında başarılı olabilmesi görüşü hakimdir.
<i>Çağdaş Liderlik</i>	Çağdaş liderlik kuramında ise liderlerin benimsedikleri tarza göre değerlendirilmeye alındığı ve günümüzde geçerliliğini hala devam ettirmektedir.

**Kaynak:** Gün ve Aslan (2018)

Tablo1’de görüldüğü gibi zamanla beraber liderlik kuramları değişiklik göstermektedir. Teknolojik gelişmeler, zaman, hedef kitlenin değişim göstermesiyle beraber liderlik kurumları da kendini bu unsurlara bağlı olarak güncellemektedir.

### **Liderde Bulunması Gereken Özellikler**

Liderin özellikleri aslında bireyin sahip olduğu becerilere ve ne kadar yenilikçi bakış açısına sahip olabildiğine göre değişkenlik gösterebilir. Bununla birlikte genel olarak bir liderin sahip olduğu veya bir liderde olması gereken özellikleri kişisel, fiziksel, zihinsel, duygusal ve genel özellikler başlıkları altında incelemek mümkündür.

**Kişisel Özellikler:** Bir kurumda liderler astlarını ilk olarak kişilik özellikleriyle etkilemektedir. Karakter ve kişilik bireyin toplumsal gelişimini simgeleyen özelliklerdendir. Toplumsal gelişim derecesi bireyin çevresindeki diğer insanlarla etkileşimi ortaya koyar. Toplamsal yönü gelişmiş olan bireyler toplum içerisinde etkileme ve inandırabilme yetenekleriyle lider düzeyine çıkarlar. Gürsoy (2005) toplumsal olgunluğa sahip bireylerin olumlu bir karaktere sahip oldukları yine duygu ve heyecanlarını kontrol altında tutabildiklerini, kolay arkadaş edinebildiklerini, empati kurma, sistematik düşünme, kişisel ilişkilerde daha anlayışlı olduklarını vurgulamaktadır. Dolayısıyla koşullara bağlı olarak liderin sergilediği kişisel davranışlar bütünleştirici olabilmektedir.

**Fiziksel Özellikler:** Bireyin fiziki ve sağlık şartlarının uygun olması bu şartlara bağlı olarak lider başarıya ulaşabilmektedir.

**Zihinsel Özellikler:** Kişinin zihinsel özellikleri; şahsi disiplin, irade, muhakeme, inisiyatif, zekâ, kültürel bilinç ve öz güven olarak ifade edilebilir (Demiray ve Berberoğlu, 2002). Liderlerin buldukları zorlu şartlar esnasında karşılaştıkları problemleri çözebilecek iradeye sahip olması yine açık talimat olmadığı durumlarda inisiyatif kullanabilmesi liderde bulunması gerek özellikler arasında yer alır (Gürsoy, 2005).

**Duygusal Özellikler:** Liderin kendisini kontrol altında tutabilmesi, yaşadığı duygu durumunu dengede ve tutarlı tutabilmesi, liderin duygu durumunun iletişim kurduğu kişilere geçebileceği gerçeğini göz ardı etmemesi gerekmektedir. Duygusal olarak olgunluğa sahip olan liderler kendi üstünlükleri ve zayıflıkları hakkında bilgi sahibidir (A.g.e).

**Genel Özellikler:** Bir liderde bulunması gereken genel özellikleri şöyle sıralayabilir; astların ve takipçilerin gelişmelerine katkı sağlayabilmesi, liderin hizmete yönelik olması, politik bilince sahip olması, sosyal yeteneklere sahip olması, farklılıkları yönetebilmesi, işbirliği ve dayanışmaya açık olması gerekmektedir (A.g.e.).

**Tablo2.** Liderde bulunması gereken özellikler

<b>Kişisel Özellikler</b>	Yaratıcılık, Sistematik Düşünme, Kararlılık
<b>Fiziksel Özellikler</b>	Fiziki Dinçlik, Sağlık
<b>Zihinsel Özellikler</b>	İrade, Şahsi disiplin, İnişiyatif, Muhakeme, Özgüven, Zekâ,
<b>Genel Özellikler</b>	Denge, Kişisel Kontrol, Tutarlılık
<b>Duygusal Özellikler</b>	Politik Bilinç, Sosyal Beceri, Hizmete Yönelimli Olmak

**Kaynak:** Alkin (2006) tarafından yapılan çalışmadan oluşturulmuştur.

### **Kurumsal İmaj Bağlamında Liderliğin Etkileri**

Kurumsal imaj bağlamında liderliğin etkileri incelendiğinde liderlik aracılığıyla karlılık ve verimlilik açısından olumlu sonuçların elde edileceği araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Alga, 2017). Liderlerin bilgi ve becerileri doğrultusunda konumlandırıldığında kurumun imajına olumlu yönde katkı sağlayacağı bir gerçektir. Fakat liderlerin yeterli bilgi, beceriye sahip olmaması durumunda kurumsal imaj zarar görebilmektedir. Kurumsal imajın bir paydaşı olan liderlik örgütün amaçlarını doğrultusunda hızlı, doğru ve etkin kararlar vererek hedef kitle ile sürdürülebilir bir iletişim ağı yaratabilir. Güçlü liderlik özelliklerine sahip liderler organizasyon çalışanlarını rahatlıkla etkileyebiliyorken aynı zamanda onların iyi bir motivasyona sahip olmasına olanak sağlayabilir (Hao ve Yazdanifard, 2015). Genel olarak liderliğin etkileri ve sonuçları şöyle sıralanabilir;

- Örgütsel hedefleri ve bireysel hedefleri bir bütün haline getirmektedir,
- Çalışanlar için iyi bir çalışma ortamı yaratabilir,

- Üretkenliğin artmasına yardımcı olabilir,
- Örgütün kurumsal imaj yakalama noktasında kritik roller oynayabilir,
- Bilinçli olmayan grupları yönlendirir,
- Başarılı ve başarısız çalışanları tarafsız bir şekilde değerlendirir,
- Gücün dengeli bir şekilde kullanılmasına olanak sağlar,
- Organizasyon içerisinde koordinasyonun oluşmasını sağlar,
- İşbirliğinin oluşmasına olanak sağlar,
- Hedef kitlenin kendilerini değerli hissetmelerine katkı sağlar (Çiçek, 2011; Tunçer, 2012).

Yukarıda belirtilen maddelere bakıldığında kurum imajının sağlanması noktasında liderliğin etkili bir unsur olduğu anlaşılmaktadır. Yoğun rekabet ortamında kurumların faaliyetlerini sürdürebilmesi, devamlılığını sağlayabilmesi, örgütsel hedeflere ulaşması ve hedef kitlede karşılık bulabilmesi noktasında liderlerin kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir (Gün ve Aslan, 2018).

### **İlgili Literatür**

Demir ve Bağlıoğlu (2017) tarafından sağlık kurumlarında kurumsal imaj sürecinde liderliğin incelendiği çalışmada hedef kitlenin ihtiyaçlarına cevap verecek kişilerin lider yönetici olduğu bu doğrultuda lider yöneticilerin bilgi ve becerilerini en iyi şekilde kullanarak sağlık kurumlarının kalitesini yükseltebileceğini vurgulamaktadır. Kalitenin yükselmesiyle beraber kurumsal imaj oluşarak insanlar tarafından tercih edilme olasılığını artıracaktır.

Kalkan'ın (2020) imam hatip liselerinde liderlik ve kurumsal imaj üzerine yapmış olduğu çalışmada bu eğitim kurumlarında yöneticilik yapan bireylerin sergilemiş olduğu liderliğin kurum çalışanları üzerinde etkiye neden olduğu yine olumlu bir kurum kültürüne olanak sağladığı ifade edilmektedir.

Gençay (2014) tarafından öğretmenlerin görüşlerine göre okul yöneticilerinin liderlik tarzları ve okul imajı üzerine yapılan çalışmada okul müdürlerinin okuldaki başarı düzeyinden sorumlu oldukları kadar başarılı bir imajın sergilenmesinden de sorumlu oldukları belirtilmektedir. Gelişen ve değişen dünyamızda dönüşümcü liderlere ihtiyaç olduğunu ve başarılı liderler ile kamuoyunun desteğini alan kurumların kurumsal açıdan başarılı bir imaj sağlayabileceği vurgulanmaktadır.

Uluçay (2012) tarafından kurumsal imajın farklı paydaşlar tarafından algılanışının incelendiği çalışmada kurumsal imajın paydaşlar üzerinde güven yaratma ve bunu sürdürmek gibi önemli işlevlerinin olduğu ifade edilmektedir. Kurumsal imaj bu işlevleri sayesinde kurumlarının rekabet gücünü artırarak kurumun devamlılığını sağlaması noktasında önemli katkılar sunmaktadır.



Savaş ve Suvacı (2021) tarafından vakıfların kurumsal imajı ve lider etkisinin incelendiği çalışmada liderlik ve kurum imajı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Erentürk (2020) tarafından kurumsal kimlik, kurumsal imaj ve kurumsal itibarın incelendiği çalışmada kimlik ve kültür imajı arasındaki ilişki ifade edilirken kurumsal kimliğin etkileyen unsurlar olarak çalışanların tecrübeleri ve yönetimin liderlik ve vizyonun önem arz ettiği belirtilmektedir.

## **SONUÇ VE ÖNERİLERİ**

Kurumsal imaj bağlamında liderlik incelendiğinde kurum için olumlu bir imajın oluşması ve bunun devamlılığının sağlanabilmesi noktasında liderlik önem arz etmektedir. Kurum kültürünün önemli bir paydaşı olan liderlik, sorunların çözümünde pratik çözümler üreterek kuruma maddi ve manevi faydalar sağlar. Yine kurum çalışanlarını doğru yönlendirerek hedef kitlenin ihtiyaçlarını doğru bir şekilde saptayarak kuruma ekonomik katkılar sağlar. Liderler kurumun rekabet gücünü artırarak diğer kurumlara karşı varlığını korur.

### ***Öneriler***

Kurum imajının sağlanabilmesi için liderlerin uygun pozisyonda çalışmasına olanak sağlanması,

Liderlerin ihtiyaç duyduğu personel, araç ve gerçeklerin temin edilmesi,

Kurum kültürünün oluşması için tüm paydaşların beraber hareket etmesi,

Güvene dayalı bir çalışma ortamının sağlanması,

Kurumun amaçları doğrultusunda gerçekçi hedefleri belirlenmesi önerilmektedir.

**KAYNAKÇA**

- Abratt, R. (1989). A New approach to the corporate image management process. *Journal of Marketing Management*, 5(8): 66 – 67.
- Alga, E. (2017). Örgütlerde algılanan Liderlik tarzlarının çalışanların tükenmişliğine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 97-124.
- Alkın, C. (2006). *Liderlik özellik ve davranışlarının belirlenmesi ve konuyla ilgili olarak yapılan bir araştırma*. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Alver, F. (2003). *Basında yabancı tasarımı ve yabancı düşmanlığı*. İstanbul: Der Yayınları.
- Bakan, İ. ve Büyükbeşe, T. (2010). Liderlik türleri ve güç kaynaklarına ilişkin mevcut-gelecek durum karşılaştırması. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 12(19), 73-84.
- Bal M. (2009 ). *İmaj ve önyargı faktörünün gazete haberlerine etkisi* (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı, Konya.
- Bal, M. (2012). Çalışan personelin kurumsal imaj oluşumuna etkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 219.
- Baykasoğlu, A., Dereli, T., Sönmez, A. İ., & Yağcı, E. (2004). İmaj yönetimi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 3-18.
- Cemaloğlu, N. (2007). Okul yöneticilerinin liderlik stillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 2007, s. 73-112.
- Çakto, P. & Altınok, B. (2020). Spor yönetiminde halkla ilişkiler ve imaj: imaj faktörünün spor kurumlarına etkisi üzerine bir derleme. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(2) , 44-51.
- Çetin, N. (2008). Kurumsal Liderlik çözümlerinin ışığında okul müdürlüğü ve eğitilebilir durumsal liderlik özellikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 74-84.
- Çiçek, M. (2011). Liderlikte farklı bir yaklaşım: otantik Liderlik tarzı ve transformasyonel Liderlik biçimi ile karşılaştırılması. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(3), 59-71.
- Demir, Ö. & Bağlıoğlu, A. (2017). Sağlık kurumlarında kurumsal imaj sürecinde lider yöneticilik . *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2) , 1-26.
- Erentürk, M. K. (2020). Kurumsal kimlik, kurumsal imaj ve kurumsal itibar ilişkisi. *Premium e-Journal of Social Sciences (PEJOSS)*, 4(5), 169-176.

- Gençay, A. (2014). *Öğretmenlerin görüşlerine göre okul yöneticilerinin liderlik stilleri ve okul imajı* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Gün, İ. ve Aslan, A. (2018). Liderlik kuramları ve sağlık işletmelerinde liderlik. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 5(3), 217-226.
- Gürsoy, A. (2005). Liderlikte duygusal zekâ (liderlik özellikleri ile duygusal zekâlı liderlere ulaşılması) Türk Silahlı Kuvvetleri'nde örnek bir uygulama. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa: Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Gürsoy, A. (2005). Liderlikte Duygusal Zekâ (Liderlik Özellikleri ile Duygusal Zekâlı Liderlere Ulaşılması) Türk Silahlı Kuvvetleri'nde Örnek Bir Uygulama. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Hao, M. J. & Yazdanifard, R. (2015). How effective leadership can facilitate change in organizations through improvement and innovation. *Global Journal of Management and Business Research*, 15(9), 1-6.
- Kalkan, Ü. (2020). İmam hatip liselerinde liderlik, okul kültürü ve kurumsal imaj algısı. *Turkish Studies - Religion*, 15(3), 347-360. <https://dx.doi.org/10.47091/TurkishStudies.41795>.
- Keklik, B. (2012). Sağlık hizmetlerinde benimsenen Liderlik tiplerinin belirlenmesi: özel bir hastane örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 73-93.
- Khan, Z.A.; Nawaz, A. ve Khan, I. (2016). Leadership theories and styles. *Journal of Resource Development and Management*, 16, 1-7.
- Lembet, Z. (2013). Markalar ve kurumsal sosyal sorumluluk. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 2013, s. 1-24.
- Lippmann, W. (1922). *Public Opinion*. New Brunswick. London: Transaction Publishers. Lott, BE, & Lott, BE (1965). *Group cohesiveness as interpersonal attraction: A review of relationships with antecedents and consequent variables*. *Psychological Bulletin*, 64, 259-309.
- Rigel, N. (1993). *Haber çocuk ve şiddet*. Der Yayınları, İstanbul.
- Savaş, A. T., & Suvacı, B. (2021). Vakıfların Kurumsal İmajı Üzerinde Lider Etkisi: TEMA Vakfı ve Hayrettin Karaca. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 93-110.
- Semerci, N. (2016). Health Determinants in Business Enterprise Image. *Journal Of Strategic Research in Social Science*, 17-38.
- Tunçer, P. (2012). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (Kasım, 2022). 10.11.2022 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> şu adresten erişilmiştir.

Uluçay, D. M. T. (2012). *Yaşar Üniversitesi kurumsal imajının üniversitenin farklı paydaş grupları tarafından algılanışı*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.



## 6. Bölüm

# KÜRESEL LİDERLİK

Şule BIŞGIN<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Dr. Öğr. Gör. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye,  
e-mail: [sule.bisgin@dpu.edu.tr](mailto:sule.bisgin@dpu.edu.tr), ORCID ID: 0009-0001-4771-1710



## GİRİŞ

Organizasyonların hedeflerine ulaşmasında yönünü ve hızını belirleyen aktörlerin başlıcası olan "liderlik" olgusu, 19.yy.'dan bu yana işletme biliminin temel ilgi alanlarından birisi olagelmış, liderin yetkinliğini ve verimliliğini artırma ve lider yetiştirme konusunda genelden özele birçok teorik ve uygulamalı çalışma yapılmıştır.

1980'li yıllardan bu yana özellikle ABD ve Avrupa popüler ve akademik çevrelerinde yeni bir kavram olarak ele alınan "küresel liderlik" kavramı ışığında hızla küreselleşen dünyada liderin konumu yeniden betimlenmeye çalışılmış, yerli yazında ise kavram, neredeyse hiç tartışılmamıştır.

Bu çalışmada, yerli literatürde yer almayan bir konu olarak "küresel liderlik" kavramı öncelikle tanımlanacak, klasik liderlik kavramından farklı yönleri ve yeni ihtiyaçlarıyla küresel liderin özellikleri, küresel lider yetiştirmede trendler, küresel liderin başarımı etkileyen faktörler, sırayla ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır.

## 1. İLGİLİ KAVRAMLAR

### 1.1. Lider

Liderlik, en genel tanımıyla "bir grubu etkileyerek hedefine ulaşmasını sağlamak" şeklinde tanımlanabilir (Akdemir, 2009:320)<sup>1</sup>. İşletme literatüründe genel kabul gördüğü şekliyle "lider", belirli özellikleriyle "yönetici" den farklıdır. Koçel'in de belirttiği gibi (Koçel,2010:574) yöneticilik, karmaşık çevre şartları içinde organizasyonun düzenli ve tutarlı sonuç üretmesiyle ilgili iken liderlik, vizyon değişimini sağlamakla ilgili faaliyetlerdir<sup>2</sup>.

Lider tanımları bilgi çağıyla birlikte yeni projeksiyonlara evrilmekte, "salt profesyonel, bilgili, nitelik sahibi liderler" yerine, tehditleri fırsatlara çeviren, takım oyunu oynayabilen, inisiyatif sahibi liderler ön plana çıkmaktadır. (Balun ve Erbay, 2015:76-77)<sup>3</sup>.

Sargut, (Sargut,1996:3-17) küreselleşme süreciyle birlikte evrensel liderlik modelleri oluşturma deneyimlerinin zaman zaman Batılı "emik" yaklaşımlara dönüştüğünü, bu "düzmece-kolaycı" yaklaşım geliştirme deneyimlerinin "özde-etik" bir nitelik alması gerektiğini belirtir<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Ali AKDEMİR, (2009), "İşletmeciliğin Temel Bilgileri", Ekin Yayınevi, Bursa, s.320.

<sup>2</sup> Tamer KOÇEL, (2010), "İşletme Yöneticiliği", Genişletilmiş 12.Baskı, Beta Yayınevi Basım A.Ş., İstanbul, s.574.

<sup>3</sup> Bora BALUN, Gazanfer ERBAY, (2015), "Bilgi Toplumu sürecinin Liderlik Tipolojisine Etkisi ve Geleceğin Liderlik Tanımlaması", Electronic Journal of Vocational Colleges, Kasım 2015, Bürokon Özel Sayısı, ss.68-80.

<sup>4</sup> A. Selami SARGUT, (1996), "Liderlik Kurumları için Bağlamsal bir Çerçeve: Kültürlerarası Bir Yaklaşım", Amme İdaresi Dergisi, Cilt:29, Sayı:4, ss.3-17.



Liderliğin "kamusal" içeriği konusunda kazandığı yeni görünümünün tartışılması da, küresel liderlik kavramı tartışılırken ağırlık noktasını oluşturan "özel sektör" liderliğinin doğru anlaşılması açısından önemlidir. OECD'nin özelde "iyi yönetim" olarak vurguladığı kamusal liderlik tecrübeleri ülkeden ülkeye değişik özellikler göstermekte, bununla birlikte "kapsamlı stratejiler geliştirme", "liderlik kurumları/okulları oluşturma" ve "yönetim eğitimini liderlik gelişimine dönüştürme" hedefleri, OECD üyesi ülkelerde temel karakteristik olarak ön plana çıkmaktadır (Çetin,2012:75-85)<sup>5</sup>.

Bilgi Çağı'nda lider, değişen üretim yapıları ve çevresel koşullara dinamik biçimde uyum sağlayabilen, katılımcı-paylaşımçı, yaratıcı zeka sahibi, gerekli ve faydalı bilgiyi ayıklayabilen, emir vermekten çok vizyon aşılıyarak örgütü sürekli öğrenme ve gelişime ikna edebilen, empati yapabilen lider olarak tanımlanmaktadır (Kırmaz,2010:212-222)<sup>6</sup>.

Liderlik kavramına dair genel bakışı sonlandırmadan önce değinilmesi elzem olan son konu, yeni liderlik biçim ve tanımlamaları olmalıdır. Liderlikle ilgili çalışmalarda sıklıkla kullanılmaya başlanan bu liderlik tür ve betimlemelerinin kısa da olsa ele alınması, küresel liderlik kavram ve tanımlamalarına doğru gidilen yolda liderlik kavramının özellikle son 30 yıl içinde nasıl bir algıyla değerlendirildiğinin göz önüne konulabilmesi için önem taşımaktadır.

Bu yeni liderlik tanımlarından başlıcaları ele alınacak olursa,

**Karizmatik Liderlik;** taşıdıkları bazı özellikler/karizma nedeniyle sıradandan çok daha fazla ilgi, bağımlılık ve güveni takipçilerinden gören, etkili, motive edici liderlik tipidir (Aykanat,2010:50-53)<sup>7</sup>.

**Dönüşümcü Liderlik;** takipçileri, paylaşılan vizyon ve hedefler konusunda motive ederek heyecan veren, rol model olarak izleyicilerin kapasitesini artıran, sosyal değişimin gerekli olduğu tüm meselelerde uygulanabilen, yeniliği ve değişimi esas alan liderlik tipidir (Bass ve Riggio,2006:2-15)<sup>8</sup>.

**Stratejik Liderlik;** liderlerin otoritelerini pekiştirmek için kullandıkları bir yönetim aygıtı olmaktan çok strateji sürecini liderlik içerik ve uygulamalarındaki karar alım süreçlerinin tamamında sistematik bir yöntem olarak kullanan liderlik tipidir (Morrill,2007:XI)<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> Sefa ÇETİN,(2012), "Leadership in Public Sector: A Brief Appraisal", Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:2, No:32, ss.75-85.

<sup>6</sup> Birol KIRMAZ,(2010), "Bilgi Çağı Lideri", Ankara Barosu Dergisi, Yıl:68, Sayı:3, ss.207-222.

<sup>7</sup> Zafer AYKANAT, (2010), "Karizmatik Liderlik ve Örgüt kültürü Üzerine Bir Uygulama", Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, ss.50-53.

<sup>8</sup> Bernard M. BASS, Ronald E. RIGGIO, 2006, "Transformational Leadership", Second Edition, Lawrance Erlbaum Associates, London.

<sup>9</sup> Richard L. MORRILL, (2007), "Strategic Leadership", Rowman and Littlefield Publishers, Inc, Maryland, USA, p.XI.

**E-Liderlik**; geleneksel liderlerden farklı olarak liderlik sürecinde elektronik kanallardan yararlanan lider tipidir (Naktiyok, 2006:19)<sup>10</sup>.

**Paternalistik Liderlik**; hiyerarşik organizasyonel yapı içinde liderin aile modellemesi yaparak takipçilerinin iş ve kişisel/aile yaşamlarında da etkili olduğu, buna karşılık takipçilerden ait olma, sadakat ve bağlılık beklediği liderlik tarzıdır (Gelfand Vd., 2007:479-514)<sup>11</sup>.

**Simbiyotik Liderlik**; çalışanlara kendilerini göstermek için uygun ortamlar oluşturarak çalışanları güçlendirmeye, çalışanlar ile organizasyonun simbiyotik bir ilişki kurarak karşılıklı fayda sağlamasını yönetmeye çalışan liderlik tipidir (Köksal,2011:55-72)<sup>12</sup>.

**Hizmetkâr Liderlik**; çalışanlara yol gösteren, kendini onlara hizmet etmeye adanmış, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan lider tipidir (Bakan ve Doğan,2012:9)<sup>13</sup>.

**Kültürel-Çok Kültürlü Liderlik**; diyaloga açıklığı sadece bir yetenek olarak görmeyip iştahla arayan, farklı (dil, din, inanç vb.) olan birey ve gruplarla güçlü ilişkiler geliştirebilen, bu ilişki zincirini ait olduğu sektör/endüstride sürekli gelişim mantığıyla ilerletebilen liderlik tipidir (Stewart, 2010:64)<sup>14</sup>.

**Otantik Liderlik**; liderin profesyonelliği hiçbir şekilde göz ardı etmeksizin temel değerlere bağlı, etik ilkelere uygun, güven ve olumluluk aşılayan, anlamlı yaklaşım ve çözümlerle örgütü ve takipçileri güçlendirerek doyumu ve memnuniyeti artıran liderliğiyle stres yoğun günümüz dünyasında organizasyonel ve toplumsal sorunları insani yaklaşımla çözebilmesine dayalı liderlik tipidir (Coşar,2011:28-40)<sup>15</sup>.

## 1.2. Küreselleşme

Üzerindeki kavramsal tartışmalar 1980'li yıllardan günümüze dek yoğunlaşmasına rağmen fiili tarihi yüzyıllar öncesine uzanan küreselleşme olgusu, kavramsal düzlemde bugün için üzerinde uzlaşılmış net bir görünümünden uzaktır.

<sup>10</sup> Atılhan NAKTİYOK, (2006), "E-Liderlik: E-Liderlik Özelliklerinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma", İşletme Fakültesi Dergisi, Cilt:7, Sayı:1, ss.19-40.

<sup>11</sup> Michele J. GELFAND, Miriam EREZ, Zeynep AYCAN, (2007), "Cross-Cultural Organizational Behaviour", Annual Review of Psychology, No:58, pp.479-514.

<sup>12</sup> Onur KÖKSAL, (2011), "Organizasyonel Etkinliği Sağlamanın Yeni Yolu: Simbiyotik Liderlik", Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt:12, Sayı:1, ss.55-72.

<sup>13</sup> İsmail BAKAN, İnci Fatma DOĞAN, (2012), "Hizmetkâr Liderlik", Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt:2, Sayı:2, ss.1-12.

<sup>14</sup> B. STEWART, (2010), "Cultural Leadership: The New Chemistry of Leading Differently", Elektronik Kaynak, [www.lulu.com](http://www.lulu.com), (E.T.10.02.2016), p.64.

<sup>15</sup> Serkan COŞAR, (2011), "Otantik Liderlik Kavramı ve Ardılları Üzerine Bir Araştırma", Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara, ss.28-40.

Kültürel, ekonomik, politik, sosyal, hukuki vb. birçok boyutu bulunan küreselleşme olgusunun temeli genel olarak, "liberal" ve "uluslararası" etkilerin "yerel imkan/kısıtlara" göre güçlü pozisyonda olmasını ifade eder.

Adams'a göre (Adams,2008:725) küreselleşme, ticaretin ve doğrudan sermaye yatırımlarının artması sonucunda entegrasyona giden bir dünya ve bu düzlemde üretim faktörlerinin mobilitesi olarak görülebilir<sup>16</sup>. Steger'e göre (Steger,2013:17-26) küreselleşme, her durumda teknolojinin yeni ağlar oluşturduğu, büyüyen ekonomik ve kültürel ağların göçü tetiklediği, toplumsal, kültürel, dini vb. yerel tüm meselelerin majör dünya meseleleri haline gelebildiği durumu anlatır<sup>17</sup>. Bu noktada küreselleşme, yerel toplumun/milletlerin sahip olduğu değerlerin içten dışa-dıştan içe transferi, bu yönde politik, kurumsal vb. engel ve önyargıların kaldırılarak milli sınırları aşan bir evrensel uyum ve kolaylığın yakalanması, kültür ve benimsemenin artması<sup>18</sup> olarak tanımlanabilir (Aydemir ve Kaya,2007:263-265).

Küreselleşme konusunda gerek olguyu olumlayan, gerekse olguya karşıt tezler içeren birçok farklı küreselleşme tanım ve yorumu ile karşılaşmak mümkündür. Bununla birlikte küreselleşmeyi sadece belirli bir bilim/sektörün inhisarına bırakmaksızın daha geniş bir bakış açısıyla ele alarak tanımlamak daha doğru bir yaklaşım olabilir. Küresel-hobikler ve küresel-fobiklerin yandaş ve karşıt tüm görüşlerine rağmen küreselleşme, bugün için somut ve gerçek bir vakıa olarak karşımızdadır (Ritzer,2010:50-54)<sup>19</sup>. Bu noktada küreselleşmenin doğru anlaşılması için teste tabi tutulması, farklı dünya görüş bakışlarına göre farklı açılardan değerlendirmeye alınması gerekliliği de (Erwin ve Smith,2008:30)<sup>20</sup> ayrıca ifade edilmelidir.

Küreselleşme olgusunu genel olarak tanımladıktan sonra bu bölümde olgunun liderlik kavram ve niteliklerine hangi yönde etkileri olduğu değerlendirilmektedir.

<sup>16</sup> Samuel ADAMS, (2008), "Globalization and Income Inequality: Implications for Intellectual Property Rights", Journal of Policy Modeling, Vol:30, pp.725-735.

<sup>17</sup> Manfred B. STEGER, (2013), "Globalization, A Very Short Introduction", Oxford University Press, Oxford, United Kingdom, pp.17-26.

<sup>18</sup> Cahit AYDEMİR, Mehmet KAYA, (2007), "Küreselleşme Kavramı ve Ekonomik Yönü", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:6, Sayı:20, ss.260-282.

<sup>19</sup> George RITZER, (2010), "Globalization, A Basic Text", Wiley-Blackwell, West Sussex, United Kingdom, pp.50-54.

<sup>20</sup> Justin ERWIN, Zachary A. SMITH (2008), "Globalization, A Reference Handbook", ABC-CLIO, Oxford, England, p.30.

## 2. KÜRESEL LİDERLİK

### 2.1. Lideri Etkileyen Küresel Eğilimler

Kavramsal çerçeve ile ilgili değerlendirmelere geçmeden önce, küresel liderlikle ilgili tartışmaların en yoğun olduğu işletmecilik ve uluslararası politika alanlarının her ikisinde de liderin, komuta ettiği ve/veya etkileşim içinde bulunduğu organizasyonlar ve dünya toplumunun küresel eğilimlerden ne şekilde etkilendiğini tespit etmek, kavramın daha açık anlaşılmasına fayda sağlayacaktır.

Akyüz vd.'ne göre (Akyüz vd;2014:21-24)<sup>21</sup> küreselleşmeyle birlikte;

- Ekonomik faaliyet merkezlerinin bölgesel ve küresel olarak kayması,
  - Demografik yapının değişmesi, farklı davranış ve talep kalıpları olan yeni tüketici kitlelerinin oluşması,
  - Teknolojinin dünyayı hızla değiştirmesi,
  - Yönetim biçimlerinin değişmesi, bireyin güçlenmesi, otoritenin paylaşımı,
  - Doğal kaynaklara talep artarken sürdürülebilirliğin önem kazanması,
  - Karşılıklı bağımlılığın artması
- gibi görünür eğilimler ortaya çıkmaktadır.

Küreselleşmenin önceleri karmaşık ve asimetrik olarak doğurduğu karşılıklı bağımlılık faktörü, günümüzde simetrik ilişkiler ağına evrilmekte (Gürkaynak ve Yalçın, 2009:89)<sup>22</sup>, küresel şirketler, hammadde ve işçiliğin ucuz olduğu ülkelerde yatırımlar yaparken küreselleşme, gelişmiş ülkeler haricinde gelişmekte olan ülkelere de hizmet eden bir görünüm alabilmektedir (Ertuna, 2006:41-42)<sup>23</sup>.

Hızla gelişen teknolojinin güçlendirdiği küresel rekabet, bu rekabetin ar/ge faaliyetlerine yapacağı olumlu katkıyı (Çakto ve Altınok, 2020; Uysal,1999:31)<sup>24</sup> elde etmek isteyen devletler ile, küresel projeleri uygularken ev sahibi ülkeye özgü hukuki koşullar, politik süreçler gibi proje başarısını etkileyecek (Gülesin ve Can, 2015: 242)<sup>25</sup> faktörler nedeniyle karlılık amaçlayan global şirketler ve politik hedefleri olan devletlerin aynı/ortak hedefte buluşmasını sağlamaktadır.

---

<sup>21</sup> Abdullah AKYÜZ, Bernhard WELSCHKE, Kiran PASRICHA, Peter, S. RASHISH, Stefan Bogdan SALEJ, (2014), "Küreselleşme Sürecinde İş Dünyası Kuruluşlarının Değişen Rol ve İşlevleri", Yayın No:2014/04/546, TÜSİAD, İstanbul, ss.21-24.

<sup>22</sup> Muharrem GÜRKAYNAK ve Serhan YALÇINER, (2009), "Uluslararası Politikada Karşılıklı Bağımlılık ve Küreselleşme Üzerine Bir İnceleme" Uluslararası İlişkiler, Cilt:6, Sayı:23, ss.73-92.

<sup>23</sup> Özer ERTUNA, (2006), "Yeni Dünya Düzeni, Küreselleşme", Muhasebe ve Finansman Dergisi, Sayı:30, ss.36-45.

<sup>24</sup> Doğan UYSAL, (1999), "Teknolojik Gelişim ve Global Rekabet Üzerine Etkisi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler MYO Dergisi, Cilt:1, Sayı:3, ss.29-38.

<sup>25</sup> Zeyd GULESİN, Esin CAN, (2015), "A Theoretical Overview on Challenges and Solutions for Global Project Management, Vol:2, Issue:3, pp.238-250.

## 2.2. Kavramsal Çerçeve

Küresel liderlikle ilgili yazın araştırması yapıldığında, kavramın 1980'lerin ortasında ilk kez kullanıldığı, 1990'lı yıllarda ise açıkça tartışılmaya başlandığı gözlemlenmektedir. Özellikle ABD' de ve Avrupa'da yoğun olarak popüler yazında, kısmi olarak ise akademik yazında işletme ve uluslararası politika alanlarında tartışılan kavramla ilgili olarak yerli yazında "dört başı mamur" bir çalışma henüz yapılmamış olmakla birlikte, "bilgi çağında liderlik", "küreselleşmenin organizasyonlara ve iş yürütme tarzına etkisi" gibi olguyla dolaylı ilgisi bulunan çalışmalar mevcuttur.

Küresel liderlikle ilgili olarak ilk olarak karşılaşılan tezler, gelişmiş ülkelerin; ağırlıklı olarak da ABD'nin küresel lider ülke olup olmadığının tartışıldığı tezlerdir.

Uluslararası küresel lider devlet olma tezi, genel olarak uluslararası arenada ekonomik, politik, diplomatik alanlarda moral ve kültürel liderliği de kabul edilen, güven ve saygıyla birlikte yeri geldiğinde korkulan ve itaat edilen bir "küresel lider ülke" anlayışını tanımlar (Conry,1997)<sup>26</sup>.

Conry (Conry,a.g.m.) ABD küresel liderliği konusunda iki temel ekolden bahseder. Bu ekoller :

1. Wilsonist-Humanitarian ;prensip koyan küresel lider ülke ABD,
2. Geleneksel gerçek güce dayanan; ABD milli güvenlik doktrini doğrultusunda küresel lider ülke ABD ekolleridir.

Conry, hangi ekole göre olursa olsun küresel lider ülke olmanın birçok ek maliyet üstlenmek anlamına geldiğini, ABD'nin Körfez Savaşı'nda olduğu gibi yükün ağırlığını sırtlamasının, krizin çözümünden pozitif etkilenen Japonya, Güney Kore gibi ülkeleri bedavacı (free-rider) yaklaşıma kolaylıkla itebildiğini bu tip ülkelerin ortak maliyetleri küresel lider olma iddiasında bulunan devlete transfer etme kolaylığından kurtularak, "Bölgesel Güvenlik Organizasyonları" ve "Etki Bölgeleri" oluşturulmak suretiyle dünyanın farklı bölgelerindeki muhtemel krizlerin, bölgesel güç olan ülkelerin daha etkin kılınması suretiyle kolaylıkla çözülebileceğini, bu yolla ABD'nin "Küresel Lider Ülke" olmanın ek maliyetlerini ortadan kaldırdılabileceğini saptar.

Küresel liderlik olgusunu "devletler-kültürler" açısından değerlendirdiği çalışmasında Brzeninski (Brzeninski,2004:3)<sup>27</sup> ABD'ni küresel lider güç olarak tanımlar ve diğer önemli dünya ülkeleri olan Avrupa ülkeleri, Japonya, Rusya,

<sup>26</sup> Barbara CONRY,(1997), "U.S. Global Leadership: A Euphemism for World Policeman", Cato Policy Analysis, No:267, Elektronik Kaynak, [www.cato.org/pubs/pas/pd-267.html](http://www.cato.org/pubs/pas/pd-267.html), (E.T. 11.02.2015).

<sup>27</sup> Zbigniew BRZENINSKI, (2004), "The Choice, Global Domination or Global Leadership", Basic Books, New York, USA, p.3, p.17.

Çin gibi ülkeleri ABD'ni takip etme hususunda yetersiz bulur. Bugün için herhangi bir devletin küresel bir güç olsa dahi sadece kendi çabasıyla bütüncül bir milli güvenlik çabasını sürdürülebilirlikten uzak gören Brzeninski, minimum güvensizliği kabul etmesi gereken ABD'nin, gittikçe kalabalıklaşan ve güçler dengesinin bulanıklaştığı dünya konjonktüründe daha dikkatli hareket etmesi gerektiğini ayrıca vurgular (Brzeninski, 2004:17).

Askeri, diplomatik ya da uluslararası politik "Küresel Lider Ülke" tezlerinin dışında özellikle işletme literatüründe karşılaşılan "Küresel Liderlik" kavramı ise daha farklı boyutlarıyla ele alınmaktadır.

İşletme literatüründe küresel liderlikle ilgili tanımlamalar kimi zaman konuyla ilgili uzmanların görüşlerine dayanarak, kimi durumlarda ise ampirik araştırmalara dayalı olarak yapılmaya çalışılmıştır.

Genel olarak "liderlik" konusundaki tartışmaların devamı olarak görülebilecek olan "küresel liderlik" çalışmaları, küresel liderlerin "yerel liderlerden", "uluslararası liderlerden", "küresel yöneticilerden" farklı yönlerinin ortaya konulması çabasıyla ortaya çıkmaya başlamıştır.

Tichy vd.'ne göre (Tichy vd., 1992:47-60)<sup>28</sup> küresel liderler, "gerçek küreselciler" dir. En iyi küresel liderlik sisteminin, birey ve organizasyonun sürekli ve simultane gelişim içinde küresel bir akıl planı dahilinde mümkün olduğunu belirten Tichy vd., bu küresel akıl setinin:

1. Küresel düşünce sistemine sahip,
2. Küresel liderlik yetenek ve davranışına sahip,
3. Enerji, yetenek ve beceri olarak küresel ağlar kurabilecek,
4. Etkili takımlar oluşturabilme yeteneği olan,
5. Küresel değişim ajanlığı yeteneği olan bireylerde var olabileceğini ifade ederler.

Kets de Vries ve Mead (Kets de Vries ve Mead,1992:187-205)<sup>29</sup> küresel liderlerin temel özelliklerini; hayal etme, güçlü operasyonel kodlara sahip olma, çevresel duyarlılık, algı yüksekliği, paylaşım ve yetkilendirme, örgütsel ağlar kurabilme becerisi, iletişim yeteneği, mental yeterlilik ve dayanıklılık gibi özellikler olarak belirlemiştir.

---

<sup>28</sup> Noel M.TICHY, Michael I. BRIMM, Ram CHARAN, Hirotaka TAKEUCHI, (1992), "Leadership Development as a Lever for Global Transformation", in Globalizing Management: Creating and Leading the Competitive Organization (1992), Vladimir PUCIK, Noel M.TICHY, Carole K. BARNETT (Ed.), John Wiley&Sons, New York, pp.47-60.

<sup>29</sup> Manfred FR KETS DE VRIES, Christine MEAD, (1992), "The Development of The Global Leader within The Multinational Corporation", Globalizing Management: Creating and Leading the Competitive Organization, pp.187-205.

Brake (Brake,1997:44)<sup>30</sup>, lider firmaların uygulayıcılarıyla yapılmış röportajlarına dayanarak yaptığı tespitite,

- Küresel rekabet baskısını fırsat olarak algılayan,
- Kişisel ve organizasyonel enerji üreten,
- Enerjiyi dünya çapında performansa dönüştürmek isteyen liderlerin özelliklerini, oluşturduğu Küresel Liderlik Üçlüsü'nde betimler. (Bkz.Tablo1)

**Tablo 1.** Brake'in Küresel Liderlik Üçlüsü (Global Leadership Triad)

İlişki Yönetimi	İşletme Zekası	Kişisel Etkinlik
Değişim Ajanlığı	Derinlemesine Alan Bilgisi	Hesap Verebilirlik
Toplum Dizaynı	Girişimci Ruh	Merak/Öğrenme Duygusu
Kriz yönetimi	Uzmanlık	Doğaçlama
Pazarlık Gücü	Paydaş Oryantasyonu	Olgunluk
Kültürlerarası İletişim / Etkileme	Bütüncül /Organizasyonel Zeka	Fikri Çeviklik

Brake'e göre (Brake, 1997, a.g.e.:47-48) küresel liderler, küresel kariyer için derin bir organizasyonel bilgiye sahip olmalıdırlar ve bu veri seti, aşağıdaki alt parçalardan oluşur:

1. Küresel organizasyonun gerçekçi bir vizyon oluşturabilmesi için bilgi toplama becerisi,
2. İşletme zekası, uzmanlık, küresel iyi uygulamaları yakalayabilme ve kaynakları daha iyi kullanabilmek için çoklu dahili ağlar kurarak işletebilme becerisi,
3. Müttefikler bulma ve oluşturma konusunda küresel algıya sahip, gerçek karar vericileri-etkileyicileri tanımlayabilme becerisi,
4. Değişim ihtiyacı hissedildiğinde organizasyon içinde hızlandırılarak kullanılacak varsayımlar ve zihni modeller tanımlayabilme-olusturabilme becerisi,
5. Temel organizasyonel süreç, sistemlerini, standart işlem prosedürlerini anlama ve kullanma becerisi,
6. Yeni fikir ve önerileri ortaya koyarken iyi bir zamanlamaya sahip olma niteliği,
7. Temel küresel trendleri analiz ederek bunların organizasyonu nasıl etkileyeceğini tahmin etme becerisi.

<sup>30</sup> Terence BRAKE, (1997), "The Global Leader: Critical Factors for Creating The World Class Organization, Chicago, Irwin Professional Publishing,p.44.

Harvey ve Novicevic (Harvey ve Novicevic, 2004:1177)<sup>31</sup> küresel liderlerin, 4 farklı sermayeyi güçlü şekilde kullanabilme becerisine sahip liderler olduğunu belirtirler. Bu 4 sermaye,

- İnsan Sermayesi
- Kültürel Sermaye
- Sosyal Sermaye
- Politik Sermayedir.

Küresel liderlik konusundaki yazın genel olarak değerlendirildiğinde çalışmaların en çok cevap aradığı soruların, küresel liderlerin sahip olduğu ya da kazanmak zorunda olduğu temel niteliklerin neler olduğu ve bu özelliklerin küresel lider adaylarına en etkin biçimde nasıl kazandırılacağı soruları olduğu görülebilir. Bu sorulara cevap arayan ampirik araştırmalarda ağırlıklı olarak anket veya mülakat tekniğinin kullanıldığı gözlemlenmiş, çoğu çalışmada bu tekniklerin uygulandığı kitleler, uluslararası operasyonları bulunan organizasyonların yöneticileri, ya da uluslararası alanda başarılı bulunan organizasyonların üst düzey yöneticileri arasından seçilmiştir.

Bu konuda alanda yapılmış ilk ampirik çalışma olarak Yeung ve Ready'nin (Yeung ve Ready:1995) 10 büyük şirketin 8 milletten 1200 yöneticisine yönelik olarak yapmış oldukları karşılaştırmalı çalışma dikkat çekicidir<sup>32</sup>. Bu çalışmada katılımcılardan, kendilerine sunulan birçok farklı yetenek arasından kendilerinin küresel liderde bulunması gerektiğini düşündüğü yetenek ve özelliklerin seçilmesi istenmiş olup katılımcıların üzerinde fikir birliğine vardığı özellikler,

1. Ölçülebilir vizyon, değerler ve stratejilerin berraklaştırabilmesi,
2. Stratejik değişimi hızlandırabilmek,
3. Kültürel değişimi hızlandırabilmek,
4. Yetki devrini ve paylaşımını hızlandırabilmek,
5. Sonuç odaklı olmak,
6. Müşteri odaklı olmak olarak ortaya çıkmıştır.

Alanda yapılmış bir diğer önemli ampirik çalışma, Black vd.'nin yapmış oldukları çalışmadır. 3 yıl süren bu çalışmada (Black vd.,1999)<sup>33</sup> yazarlar,

---

<sup>31</sup> Michael HARVEY, Milorad M. NOVICEVIC, (2004), "The Development of Political Skill and Political Capital by Global Leaders through Global Assignments", The International Journal of Human Resource Management, Vo:15, Issue:7, pp.1173-1188.

<sup>32</sup> Arthur K. YEUNG, Douglas A. READY, (1995), "Developing Leadership Capabilities of Global Corporations: A Comparative Study in Eight Nations", Human Resource Management, Vol:34, No:4.

<sup>33</sup> J. Stewart BLACK, Allen J. MORRISON, Hal B. GREGERSEN (1999), "Global Explorers: The Next Generation of Leaders", Routledge, New York and London.



Avrupa, Kuzey Amerika ve Asya'da faaliyeti bulunan 50 işletmenin 130 üst düzey yöneticisi/insan kaynakları sorumlusu ile mülakatlar gerçekleştirmişler, etkili küresel liderlerin karakteristiğini ortaya çıkarmak ve bu karakteristikleri ortaya çıkaran önemli tecrübeleri değerlendirerek nasıl geliştirilebileceğini belirlemeye çalışmışlardır. Çalışmanın sonucunda küresel liderlerin öz niteliklerinin "meraklı, sorgulayıcı, karakter sahibi, çokyönlü, anlayışlı" olmaları olduğu ortaya çıkmış, bu niteliklerin, "eğitim, stajlar, organizasyonlar arası transferler, seyahat etme, çok kültürlü takımlarda çalışma" yoluyla ortaya çıkarabileceği/güçlendirilebileceği belirlenmiştir.

Black vd. (Black vd., 1999,a.g.e.:18), hiç kimsenin küreselleşme tsunamisinden kaçamayacağını, gelecekte önem taşıyan organizasyonları yönetmek isteyenlerin küresel liderlik niteliklerini geliştirmelerini, bu arada küresel kaşif bakışını kendilerine yerleştirmeleri gerektiğini belirtirler. Küresel liderler turist değildirler; rahatlarını ve konforlarını artırma yönünde değil, yeni iş bağlantılarını ve fırsatları değerlendirme yönünde algılarını sürekli açık tutmalıdırlar. Ön yargılı değildirler, ikna edilebilirler. Ancak temel eğilimleri sorgulamaktır; onay odaklı değildirler, motivasyonları, sürekli olarak küresel ve yerel farklılıklar ile bu farklılıklardan doğan fırsatlar üzerinedir. (Black vd. 1999,a.g.e.:48-51)

Hollenbeck ve Mc Call' ın(Hollenbeck ve Mc Call, 2003:101-109)<sup>34</sup> küresel yönetici seçim ve geliştirme yollarını araştırdıkları ampirik çalışma, alanda zikredilmeye değer bir diğer önemli çalışma olarak göze çarpar.

Bu çalışmada 36 ülkeden 16 küresel başarı sahibi işletmenin 101 yöneticisi ile mülakatlar gerçekleştirilmiş, "açık fikirlilik, esneklik, kültürel ilgi ve hassasiyet, karmaşıklık karşısında çözüm üretme, dayanıklılık, çözüm odaklılık, iyimserlik, enerjiklik, dürüstlük, güvenilirlik, disiplinli ve istikrarlı kişisel yaşam, değer üretme odaklı bilgi sahibi olma" gibi özellikler, küresel liderlerin diğerlerinden farklılaştığı nitelikler olarak ortaya çıkmıştır.

Alanda ampirik birçok farklı çalışma bulunmakla birlikte son olarak "kadın küresel liderler" konusunda nadir bir örnek olduğu söylenebilecek Adler'in çalışmasına (Adler,1997:171-196)<sup>35</sup> da ayrıca değinmek gerekir. Adler, çalışmasında 60 ülkeden arşiv verisi toplamış ve politika/işletme alanlarında kadın küresel liderlerle mülakatlar gerçekleştirmiş, "kadın küresel liderlerin değişimi ve birlikteliği temsil ettiği, klasik hiyerarşik güç yapılanmasından çok

<sup>34</sup> George P. HOLLENBECK, Morgan W. McCALL, (2003), "Competence, Not Competencies: Making Global Executive Development Work", *Advances in Global Leadership*, Vol:3, pp.101-119.

<sup>35</sup> Nancy J. ADLER, (1997), "Global Leadership: Woman Leaders", *Management International Review*, Vol:37, Special Issue, pp.171-196.

yaygın temelli yapıları kullandıkları, dünya üzerinde farklı kaynaklardan yetişen kadın küresel liderlerin sayısının giderek arttığı" sonuçlarına ulaşmıştır.

Küresel liderlikle ilgili teorik ve ampirik çalışmaların en önemli kısıtı, araştırmaların öznesini "görünür" ya da "varsayımsal" küresel liderler/lider adaylarının oluşturmasıdır; görünürlüğü yüksek olmayan etkin küresel liderlerin varlığı, ya da istediği sonuca somut olarak ulaşmasa dahi etkisi ve takipçileri itibarıyla sınırları aşan liderlik özelliği gösteren liderlerin varlığı sorunsalı, küresel liderlik araştırmalarının yeni yöntemler ışığında geliştirilmesi gerektiğine dair ipuçları ortaya koymaktadır.

### 2.3. Küresel Liderler Kimlerdir?

Küresel liderlik kavramının, içinde tartışıldığı bir üst kavram olan liderlik kavramı, 20.yy.'dan itibaren bilim çevrelerinin ilgisini çekmeye başlamış olsa da bugün için çözülmemiş bazı problemleri hala bünyesinde barındırmaktadır. Çoğu çalışmada liderliğin net tanımının yapılmaması, neredeyse yapılan çalışma sayısı kadar farklı lider tanımı bulunması gibi sorunlar, küresel liderlik tanım ve yorumlarında da baş göstermekte, küresel liderin sahip olması gereken niteliklerden bahseden çoğu yazar, klasik liderin sahip olması gereken niteliklerle başat karakteristikleri ortaya koyabilmektedir. Belirtilen nedenle çalışmanın bu kısmında mümkün olduğunca fazla yazarın konuyla ilgili görüşlerine yer verilerek kavramın çok boyutlu olarak değerlendirilmesi yapılacaktır.

Osland'ın bakış açısıyla küresel liderler, (Osland, 2010:34-35)<sup>36</sup> küresel ölçekte değişimi gerçekleştirebilen liderlerdir; CEO'lar, başarılı yerel firmaları uluslararası büyük firmalar haline getirebilenler, askeri koalisyonları yönetebilenler, küresel sosyal organizasyonların ya da çok uluslu politik organizasyonların yöneticileri, bu kapsamda ilk akla gelen küresel liderler olacaktır.

Kets de VRIES vd. (Kets de VRIES vd.,2004:475-492)<sup>37</sup>, küresel liderlik özellikleriyle ilgili 12 Boyut tespit etmişlerdir. Bunlar, hayal kurma-vizyon, yetkilendirme, enerji verme, dizayn etme, ödüllendirme, takım oluşturma, harici yönlendirme, küresel kavrayış, dayanıklılık, duygusal zeka, dengeli yaşam ve stres baskısını kaldırabilmektedir.

---

<sup>36</sup> Joyce S. OSLAND, (2010), "An Overview of the Global Leadership Literature", in "Global Leadership Research, Practice and Development", Mark E. MENDENHALL, Joyce S. OSLAND, Alan BIRD, Gary R. ODDOU and Martha L. MAZNEVSKI, Routledge, London, pp.34-63.

<sup>37</sup> Manfred FR KETS DE VRIES, Pierre VRIGNAUD, Elizabeth FLORENT-TREACY,(2004),"The Global Leadership Life Inventory: Development and Psychometric Properties of A 360-degree Feedback Instrument", The International Journal of Human Resource Management, Vol:15, No:3, pp.475-492.

Cutler, (Cutler,2012:56-70)<sup>38</sup> küresel liderlerin ifa ettiği fonksiyona çok farklı bir açıdan yaklaşır; özünde özel sektör işletmeciliği, küresel boyutta kamusal/devlet işletmeciliğinin önünde olsa da, Uluslararası Kamu Hukuku ve Devletler Hukuku alanlarında yaygın kabul görmüş kodifikasyonlar, küresel işletme dünyasında yeterli oranda mevcut değildir. Küresel liderler, tam da bu noktada ortaya çıkan "güven" boşluğunu doldurabilmelidirler. Cutler'in "organik entellektüeller" olarak tanımladığı bu grup içinde uluslararası hukukçular, finans uzmanları, spekülâtörler, muhasebeciler, sigortacılar, bankacılar, garantörler gibi yaptıkları işle küresel politik ekonomiyi etkileyen birçok farklı aktör bulunur; bu görünmeyen küresel liderler, "iyi yönetime" ve "kamuoyu" nun doğru yön ve şekilde oluşmasına yardımcı olurlar.

Hames'e göre (Hames,2007:XXVII)<sup>39</sup> iyi küresel liderler, iyi okur-yazardırlar; ağ zekası, gelecekçilik, derinlemesine dizayn, stratejik yön bulma, marka değeri güvenirliliği oluşturma gibi yeteneklere sahiptirler.

Osland vd'nin (Osland vd., 2012:107-108)<sup>40</sup> sıradışı sporlardan yola çıkarak referans aldıkları "sıradışı liderlik" kavramıyla küresel liderliğe yönelik yaklaşımları da ilgi çekicidir. Herkes spor yapabilir, ancak sıradışı sporları yapabilmek için hıza, tehlikeye, yüksekliğe, fiziksel zorluklara dayanma kapasitesinin bulunması, yüksek seviyede atletik ve fiziki hazırlık düzeyinin bulunması, cesaretin yüksekliği, dünyanın her yerinden gelebilecek meydan okumalara karşı koyabilecek hareket kabiliyetinin bulunması gerekir; küresel liderlerin de birbirine benzemeyen sorunlarla ve küresel karmaşık yapılarla baş edebilmeleri, benzer niteliklere sahip olabilmeleriyle mümkün olacaktır.

Banutu-Gomez'e göre (Banutu-Gomez,2011:206)<sup>41</sup> iyi bir küresel lider, "dünyanın her tarafında liderlik yapabilecek" kişidir; kültürlerarası iletişim, kültürel hassasiyet, kültürel birleştirme/ortak kılma becerisi, yönetim üzerindeki kültürel etkileri çözümlenebilme, etkili kültürlerarası performans, değişen uluslararası işletmeciliği iyi anlayabilme, kültürel sinerji oluşturma, çalışma kültürü ve küresel kültür konularında bilgili ve etkin olma, insan iletişiminde açık ve esnek olabilmek gibi özellikler, küresel lider olabilmek için ön koşullar olarak zikredilebilir.

<sup>38</sup> A.Claire CUTLER, (2012), "Private Transnational Governance and the Crisis of Global Leadership" in Global Crisis and the Crisis of Global Leadership, Ed. by Stephen GILL, Cambridge University Press, New York, USA, pp.56-70.

<sup>39</sup> Richard David HAMES,(2007), "The Five Literacies of Global Leadership", Jossey-Bass, West Sussex,England,p.XXVII.

<sup>40</sup> Joyce S. OSLAND, Allan BIRD, Garry ODDOU, (2012), "The Context of Expert Global Leadership", in Advances in Global Leadership", Vol:7, Ed.by William H. MOBLEY, Ying WANG and Ming LI, Emerald Group Publishing Limited, pp.107-108.

<sup>41</sup> Michale Ba BANUTU-GOMEZ, (2011), "Global Leadership, Change, Organizations and Development", PHD Thesis, I-Universe, Inc, Bloomington, USA,p.206.

Küresel liderlikle ilgili tanım ve tasniflerde dikkat çeken yönlerden birisi de, klasik liderlik tanımlarında ağırlıklı olarak yer bulan sonuç odaklı başarı tanımlamaları olan net kâr, yatırım geri dönüş oranı, satış oranları gibi matematiksel ifadelerle genelde yer verilmemesi, liderin bizzatı kendinde bulunan "gücün", paylaşım ve gruplar arası ilişkileri iyi yönetebilme yoluyla farklı aktörlerle paylaşıldıkça doğru uygulanan bir güce dönüştüğü yönündeki algıların ağırlık kazanması olarak belirlenebilir. Geleneksel liderlik anlayışındaki buyurgan lider, küresel değişimle birlikte etkileme ve motive etme yeteneğini artık bilgisi, kültür ve değişimi yönetme yeteneği doğrultusunda kullanarak uzlaşmayı, ortak çıkarları gerçekleştirme kapasitesi doğrultusunda geleceğin küresel lider adayı olabilecektir.

Mendenhall, (Mendenhall,2013:20) küresel liderlerin<sup>42</sup> "önemli pozitif değişiklikleri", sınır ötesi paydaşları, farklı kültürel yapıdaki organizasyon, birey ve süreçleri, coğrafi ve kültürel karmaşıklara rağmen "güven duygusu" geliştirerek başaran liderleri küresel liderler olarak tanımlarken liderin matematiksel kesin başarılar yerine önemli pozitif değişiklikleri gerçekleştirmesini, bu etkiyi emredici bir yaklaşım yerine "güven" duygusunu oluşturarak gerçekleştirebileceğini dikkat çekici biçimde vurgulamaktadır.

Alan Bird'in (Bird,2013:81) Mendenhall ve Osland'ın çalışmalarını geliştirerek yapmış olduğu "Küresel Liderlik Yapılarının Gruplandırılması"<sup>43</sup> çalışması, küresel liderlerin sahip olması gereken özellikleri geniş biçimde ortaya koyması açısından alandaki önemli tespitlerden biri olarak ele alınmalıdır.

---

<sup>42</sup> Mark E. MENDENHALL,(2013), "Leadership and the Birth of Global Leadership", in "Global Leadership, Research, Practice and Development,(2013), Mark E. MENDENHALL, Joyce S. OSLAND, Allan BIRD, Garry R. ODDOU, Martha L. MAZNEVSKI, Michael J. STEVENS, Günter K. STAHL, 2nd Edition, Routledge, London,pp.1-20.

<sup>43</sup> Mark E. MENDENHALL, Joyce S. OSLAND, (2002), "Mapping The Terrain of the Global Leadership Construct", Academy of International Business, San Juan, Puerto Rico, Adapted by Allan Bird, p.81., in Alan BIRD, (2013), "Mapping the Content Domain of Global Leadership Competencies", in "Global Leadership, Research, Practice and Development,(2013), Mark E. MENDENHALL, Joyce S. OSLAND, Allan BIRD, Garry R. ODDOU, Martha L. MAZNEVSKI, Michael J. STEVENS, Günter K. STAHL, 2nd Edition, Routledge, London,pp.80-96.

**Tablo 2.** Küresel Liderlik Yapılarının Gruplandırılması

KÜLTÜRLERARASI İLİŞKİYE DAİR YETENEKLER	NİTELİK VE DEĞERLER	ZİHİNSEL ORYANTASYON	KÜRESEL İŞLETME UZMANLIĞI	UZMANLIĞIN KÜRESEL ORGANİZESİ	VİZYON OLUŞTURMA
Kültürlerarası İlişkiler Bina Etme	Merak ve Araştırma Ruhunu	Çevresel Tarama	Küresel İşletme Anlayışı	Takım Oluşturma	Ölçülebilir Vizyon ve Strateji dizaynı
İletişim Yeteneği	Sürekli Öğrenme Arzusu	Küresel Düşünme	Küresel Organizasyon Anlayışı	Süreklilik Oluşturma	Hayal-Plan
Duygusal Bağ Kurabilme Beceresi	Hesap Verebilirlik	Hızlı Düşünebilme	İşletme Yeteneği	Örgütsel Ağlar Kurma	Girişimci Ruh
Diğerlerini Motive Edebilme, Heyecanlandırabilme	Entegrasyon	Doğaçlama	Paydaş Oryantasyonu	Öğrenme sistemleri Kurma	Kültürel Değişime Katkı
Çatışma Yönetimi	Yüreklendirme	Modele Açıklık	Harici Oryantasyon	Sanatsal Dizayn	Stratejik Değişime Katkı
Pazarlık Kabiliyeti	Adanmışlık	Zihinsel Karmaşıklık	Sonuç Oryantasyonu	Küresel Ağlar	
Yetki Devri	Dayanıklılık	Dünya Vatandaşlığı		Güçlü Müşteri Oryantasyonu	
Kültürlerarası Etik Meseleleri Yönetebilmek	Olgunluk	Belirsizliği Yönetebilme		İşletme Okur-Yazarlığı	
Sosyal Okur-Yazarlık	Sonuç-Odaklılık	Küresel Karmaşaya Karşı Yerel		Değişim Ajanlığı	
Kültürel Okur-Yazarlık	Kişisel Gelişmişlik	Davranışsal Esneklik			
	Uzun Vadeli				
	Duygusal Zeka				

Dalton (Dalton,1998:386)<sup>44</sup>, küresel liderlerin farklı birçok kaynaktan gelecek çoğunlukla karşıt bilgiyi anlama yönünde yüksek seviyede zihni etkinlik ve kapasiteye sahip olması dışında üst düzey kişilerarası ilişki yeteneğine ve deneyimlerinden çıkarımlar yapabileme yeteneğine değinerek, küresel liderin, bu yetenekler dışında özellikle etik ikilemlerle karşılaştığında sorunlarla başa

<sup>44</sup> Maxine A. DALTON, Christopher T. ERNST, (1998), "Developing Leaders for Creative Leadership", The Center for Creative Leadership, Handbook of Leadership Development, San Francisco, Josey-Bass, pp.379-402.

çıkmasına yarayacak gelişmiş bir ahlak mantığına sahip olması gerektiğini önemle vurgular.

Küresel liderlerin sahip olması gereken bir diğer önemli özellik, Türelî'nin de (Türelî,2006:69)<sup>45</sup> belirttiği gibi "sosyal yargı yeteneği" olmalıdır. Belirtilen bu yeteneğe sahip olan liderlerin, farkındalıklarının yüksekliği sayesinde sorunların gerçek nedenlerini görerek tespit edilen sorunlara, her bir farklı sosyal sisteme göre farklı-geçerli çözümler üretme yönünde kapasiteleri artacaktır.

Küresel liderler, birçok farklı coğrafyada etkin olabilmek için farklı kültürlerden bireylerin beklenti, duygu ve inançlarına duyarlı olmak, etik ilke ve kodlara uygun hareket ederek paydaşlarının ve diğer etki gruplarının desteğini artırmayı denemelidirler(Sezgül, 2010:249-250)<sup>46</sup>.

#### 2.4. Küresel Liderler Nasıl Yetiştirilir?

20.yy.'da başarıyı yakalayan işletme organizasyonlarının çoğu, hiyerarşik yapıları farklı düzeyde bir şekilde kullanırken, yüzyılın ortalarından itibaren kademeli olarak adem-i merkezîyetçilik ve organik organizasyonlar önem kazanmaya başlamış, küresel organizasyonlar, dünya üzerinde "fonksiyonel bölümlendirme yaparken küresel stratejiye dayalı ağ tipi (network)" organizasyonlar olma eğilimine girmişler, bunun sonucunda sanal organizasyonlar da ortaya çıkmaya başlamıştır (Mrowka ve Pindelski, 2011:479-480)<sup>47</sup>. Mrowka ve Pindelski'nin aynı hedefe yol alan gemiler içinde yer alan ve diğerlerinden farklı olarak stratejik ve temel yetenekleri olan amiral gemisi olarak betimledikleri (organizasyon içindeki) küresel lider, yerel ve fonksiyonel düzeyde liderlik alanını paylaşmak, uzman çalışanlardan üst düzeyde faydalanmak, farklı bölümler arasındaki uzlaşma eksikliğini ortadan kaldıracak bir faaliyet içinde olmalıdır (Mrowka and Pindelski,2011,a.g.m.:488-489).

Küreselleşmenin liderlik olgusuna yönelik etkisi sadece organizasyonel yapı ve süreç değişikliği olarak kendini göstermemekte, küresel lider adaylarının potansiyel izleyicilerinin liderden beklentileri ve liderin kumanda ettiği organizasyona bağlılık düzeyleri de gelecekte şekillenecek olan küresel liderlik anlayış ve yaklaşımlarını etkilemektedir. Bu noktada Akdemir vd.'nin de belirttiği gibi Y kuşağının bağımsızlığına düşkün, bireyci ve otoriteyi zor kabul eden yapısı ile Z kuşağının teknolojiyi yaşamın ayrılmaz parçası kabul ettiği

<sup>45</sup> Serkan TÜRELİ, (2006), "Öğretilebilir Liderlik, Türkiye Özel Sektör Uygulaması", Yüksek Lisans Tezi İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s.69.

<sup>46</sup> İbrahim SEZGÜL, (2010), "Liderlik ve Etik: Geleneksel, Modern ve Post Modern Liderlik Tanımları Bağlamında Bir Değerlendirme", Toplum Bilimleri Dergisi, Cilt:4, Sayı:7, ss.236-251.

<sup>47</sup> Rafal MROWKA, Mikolaj PINDELSKI, (2011), "Dispersion of Leadership in Global Organizations, Applying New Types of Organizational Structures", Intellectual Economics, Vol:5, No:3,pp.477-491.

teknoloji ile etkileşimi (Akdemir vd., 2013:16)<sup>48</sup>, küresel liderlerin organizasyon dizaynı ve faaliyet/ilişki planlaması açısından önem taşımakta, küresel lider yetiştirme plan ve süreçlerinde dikkate alınması gerekmektedir.

Günümüzde ilk bakışta yerel düzeyde etkisi kolayca hissedilmeyen sorunlar çok kısa bir sürede sınırları aşan etki kazanarak küresel sorunlar haline gelebilmekte, küresel liderlerin çözüm üretmesi gereken sorunları sorgulayan toplumsal hareket, eski toplumsal hareketlerde görülen dikey hiyerarşik yapı yerine yatay örgütlenme biçiminde ve demokratik örgüt şemasına sahip biçimde ortaya çıkmaktadır (Tatar, 2013:13)<sup>49</sup>. Bu ve buna benzer diğer nedenlerle, küresel lider yetiştirme ve/veya küresel liderlerin nitelik ve yetkinliklerini artırma yönündeki hedefler, bugün için, gerek devletler, gerek uluslararası sivil/politik organizasyonlar, gerekse küresel düzeyde işletmecilik yapan diğer organizasyonlar için birincil hedefler arasında yer almaktadır.

Stahl vd.'nin de belirttiği gibi (Stahl vd. 2013:240)<sup>50</sup> yaşanan finansal krizlerle eş zamanlı olarak bir "yönetim krizi" yaşanmakta, işletmelerin küresel lider/yöneticileri mercek altına alınmakta, kamuoyunun sağlıklı bilgi edinme ve iyi yönetilme arzusu, yönetim bağlamında küresel liderleri sorumluluğunu artırmaya zorlamaktadır. İşletme liderlerinin sorumsuz davranışlarının yatırımcılar, hissedarlar, müşteriler vb. gibi birçok paydaşı olumsuz etkilemesi, işletmelerin doğrudan ya da dolaylı olarak birçok zarara ya da maliyet artışına katlanmak zorunda kalmasına neden olabilmektedir. Bunun dışında, günümüzün başlıca küresel sorunları olan yoksulluk, çevre kirliliği, bulaşıcı hastalıklar, insan hakları vb. gibi konularda küresel liderlerin daha büyük ve değer yaratan adımlar atması beklentisi kamuoyunda artmakta, bu meyanda küresel liderlerin etik ve legal sorumlulukları konusunda yeni beklentiler şekillenmekte, kamu-özel ortaklıkların artması, sosyal girişimler ve liderlik inisiyatiflerinin yaygınlaşması bu beklentileri güçlendirmektedir. (Stahl vd.,2013, a.g.e.:240-250)

Gunldling vd.'nin de belirttiği gibi, (Gundling vd:2011)<sup>51</sup> bugünün konjonktürü itibariyle kesin olmasa da gelecekte de silahlı çatışmalar, terörizm, finansal krizler, korsanlık, yaygın bulaşıcı hastalıklar, insani ya da doğal afetler geleceğin dünyasında da karşılaşılan sorunlar olacak; bununla birlikte

<sup>48</sup> Ali AKDEMİR, Gönül KONAKAY, Harun DEMİRKAYA, Aral NOYAN, Bülent DEMİR, Cengiz AĞ, Çağlar PEHLİVAN, Eşref ÖZDEMİR, Gülbeniz AKDUMAN, Hanife EREGEZ, İlksen ÖZTÜRK, Oktay BALCI, (2013), "Y Kuşağının Kariyer Algısı, Kariyer Değişimi ve Liderlik Tarzı Beklentilerinin Araştırılması", Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, Cilt:2, Sayı:2,ss.11-42.

<sup>49</sup> Taner TATAR, (2013), "Yeni Toplumsal hareketler ve Küresel Projeler", Ortadoğu Analiz, Cilt:5, Sayı:57, ss.10-19

<sup>50</sup> Günter K. STAHL, Nicola M. PLESS, Thomas MAAK (2013), "Responsible Global Leadership", pp.240-260, in Mendenhall vd.(2013),(a.g.e.).

<sup>51</sup> Ernest GUNDLING, Terry HOGAN, Karen CVITKOVICH, (2011), "What is Global Leadership", Intercultural Press, Boston, USA, Elektronik Kaynak, www.nicholasbrealley.com, (E.T. 29.01.2016).



organizasyonların sürdürülebilirliği açısından küresel liderlik yeteneklerini etkileyecek olan belirgin 3 mega trend,

1. Gelişmekte olan ülkelerdeki nüfus artışı,
2. Gelişen ve büyüyen pazarlardaki Gayrisafi Yurtiçi Hasıla dengelerindeki değişimler,
3. Asya ve Afrika'daki hızlı kentleşme, olacaktır.

Küreselleşmenin liderlik yapısı ve organizasyonlar üzerinde yaptığı değişim, küresel lider yetiştirmeye yönelik plan ve süreçlerin şekillenmesinde de farklı yönlerde değişime neden olabilmekte, küresel lider yetiştirmeye yönelik organizasyonlar, yerel bakış açısından küresel bakış açılarına yönelik algı geliştirmeye başlamaktadırlar.

Kets de Vries ve Florent-Treacy'ye göre(Kets de Vries ve Florent-Treacy, 2002:307)<sup>52</sup> küresel lider gelişiminde;

- a) Bireyin ailevi geçmişinin kültürlerarası bir deneyime dayalı olması (farklı kültürlerden evlilikler, çok dilli anne babalar vb.),
- b) Destekleyici, uyumlu, değişime açık, hareket kabiliyeti yüksek eş ve çocuklarla aynı ailede bulunmak,
- c) Uluslararası okullar, yaz kampları, yurtiçi-yurtdışı seyahatler vb.ni içeren "erken" dönemler eğitimi,
- d) Değişim programları, yabancı dil eğitimleri, uluslararası yüksek lisans/nitelik kazandırma eğitimleri vb. gibi "geç" dönemler eğitimleri, küresel lider gelişiminde önemli aşamalar olarak değerlendirilebilir.

Rosen vd.ne göre (Rosen vd.,2000:15-18)<sup>53</sup> küresel liderler, tehditleri fırsatlara dönüştürebilme becerilerini küresel okuryazarlığa dayanarak başarabilirler ve bu okuryazarlıklarının dahili-harici motivasyonla geliştirilmesi gerekir. Bu okuryazarlıklar, (Rosen vd.,2000,a.g.e.:29)

1. Kişisel okuryazarlık; kendini tanımak, ve öğrenmeye açık olmak,
2. Sosyal okuryazarlık; "diğerleri" ile uyum kapasitesi ve mücadele gücü,
3. İşletme okuryazarlığı; organizasyonu hareketlendirebilme ve örgüte odaklanabilme gücü,
4. Kültürel okuryazarlık; farklı kültürleri ve kültürlerarası farklılıkları anlamlandırabilmek, olarak özetlenebilir.

<sup>52</sup> Manfred FR Kets DE VRİES,Elizabeth FLORENT-TREACY, (2002), "Global Leadership from A to Z: Creating High Commitment Organizations", Organizational Dynamics, Vol:30, No:4,pp.295-309.

<sup>53</sup> Robert ROSEN, Patricia DİGH, Marshall SİNGER, Carl PHİLİPS, (2000), "Global Literacies Lessons on Business Leaderships and National Cultures", Simon and Schuster, New York, p.15-18, p.29



Küresel liderlerin yetişmesinde belirtilen yollardan belki de en önemlisinin yurtdışı görevlendirme ve atamalar olduğunu belirten Osland (Osland 2001:137-138)<sup>54</sup>, küresel liderlerin %80'nin, yurtdışında yaşama-çalışma tecrübelerini hayatlarındaki en etkili belirleyici olduğunu ifade ettiklerini tespit ederken, öngörülemeyen hızlı değişimi ve doğasıyla küresel işletme anlayışının, küresel lider adayları için bilgiyi küresel ölçekte görerek değerlendirme zorunluluğu oluşturduğunu belirtir.

Harvey ve Novicevic'e göre (Harvey ve Novicevic, 2009:117-122)<sup>55</sup> uluslararası takımların üyesi ya da yöneticisi olarak çalışan ülke dışı firma liderlerinin kurumsal insiyatifler kullanabilmesi, faydalı bilgilerin transferi yada iyi uygulama setlerini çalıştığı organizasyona transferi dışında sembolik bir eylem gibi gözükmeyle birlikte organizasyonların bu çalışanları yurtdışında görevlendirme sistematiğini organize etme ve geliştirmesinin 21.yy' da oluşan "paylaşılmış küresel liderlik" kavramına yönelik politik sermaye geliştirme hususunda küresel lider adaylarına destek olacağı açıktır. Bu noktada küresel liderlik vizyonunun modern dönemlerde en belirgin özelliğinin "liderliğin paylaşılması" olarak öne çıktığı (Goldsmith Vd., 2003:33)<sup>56</sup> unutulmamalı, bireysel ve iş yaşantısında paylaşım hissiyat ve mantığının potansiyel lider adaylarının eğitim programları içine dercedilmesi gerekliliği, ayrıca vurgulanmalıdır.

Yeni dönemin küresel liderlerinin olguları çok boyutlu olarak analize esas değerlendirme yapabilmesi, üst düzey algıya ve iletişim becerisine sahip olabilmesi için sosyal, duygusal ve kültürel zeka gibi çoklu zeka özelliklerini bilişsel zeka haricinde güçlendirilecek şekilde işe alım ve yetiştirme süreçlerini tasarlaması uygun olacaktır (Yeşil, 2010:163-164)<sup>57</sup>. Yine modern zamanlarda, küreselleşen iç yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak özellikle siyasal liderlerin sosyal medyayı başarılı bir ekip çalışması ile halkla ilişkiler bağlamında kullanması zorunluluğunu belirten Ustakara'nın (Ustakara, 2014:344)<sup>58</sup> özellikle gelişmekte olan ülkelerde küresel lider yetiştirme hedefine yönelik planlamalarda, gerek çekirdek, gerekse geniş aile yaşantısının birey ve toplum

<sup>54</sup> Joyce, S, OSLAND, (2001), "The Quest For Transformation: The Process of Global Leadership Development", pp.137-156, in Developing Global Business Leaders, (2001), Mark E. MENDENHALL, Torsten M. KUHLMAN, Günter K. STAHL.

<sup>55</sup> Michael HARVEY, Milorad NOVICEVIC, (2009), "Mutual Adjustment of Expatriates and International team Members: The Role of Political and Social Skill", pp.115-130, in Handbook of Human Resource Management, Integrating Pople, Process and Context, (2009), Ed.by Paul SPARROW.

<sup>56</sup> Marshall GOLDSMITH, Cathy L. GREENBERG, Alastair ROBERTSON, Maya HU-CAN, (2003), "Global Leadership, The Next Generation", FT Press, Boston, USA,p.33.

<sup>57</sup> Salih YEŞİL, (2010), "21.Yüzyılın Küresel Örgütleri için Kültürel Zeka", Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:19, Sayı:2, ss.147-168.

<sup>58</sup> Fuat USTAKARA, (2014), "Küreselleşmenin Sürükleyici Gücü Halkla İlişkiler ve Halkla İlişkileri Dönüştüren Küreselleşme", Global Media Journal, TR Edition, Cilt:5, Sayı:9, ss.338-351.

yaşantısında gelişmiş ülkelere kıyasen çok büyük önem taşıdığı; "İşin, aileye yapılacak/yapılan hizmet" olarak algılandığı aile odaklılık (Aycan, 2004:408)<sup>59</sup>, mutlak surette göz önünde bulundurulmalıdır.

Küresel Liderlerin yetiştirilmesinde vizyoner sorumluluğu paylaşması gereken farklı aktörler bulunduğunu, bu konuda küresel liderler yetiştirmek isteyen devletlerin de en az bireyler/lider adayları ve devlet dışı organizasyonlar kadar sorumluluk üstlenmesi gereken aktörler olduğunu belirten Moe'nin görüşü (Moe, 2007:249-250)<sup>60</sup> de dikkat çekicidir. Moe'ye göre hiçbir endüstrinin sonsuza dek süremeyeceği gerçeği karşısında bir sonraki kârlı atılım sürecini yakalamak ya da değişime daha uzun süreli direnerek sürdürmek isteyen devletlerin en önemli ihtiyacı, insan sermayesidir. Küresel rekabetin baskı ve enerjisiyle şekillenen ve değişen bu liderlik sürecinde küresel liderler yetiştirmek hususunda devletlerin, birincil sorumlu aktörler arasında olduğunu ifade etmek mümkündür.

Küresel Liderlerin yetiştirilmesi başlığına son vermeden önce, özellikle liderlik konusuyla popüler ya da akademik olarak ilgilenen genç lider adaylarının küresel liderlik karakteristiklerinin kendilerinde varolup/olmadığını test etmeleri açısından Black ve Morrison'un (Black ve Morrison, 2014:75)<sup>61</sup> oluşturdukları küresel liderlik niteliklerini sınavan örnek soruların okuyucu dikkatine sunulmasının da fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Öğrenme Duygusu**

- Elinize geçen herşeyi okur musunuz?
- Dünyanın farklı rotalarına seyahat etmekten hoşlanır mısınız?
- Yabancı bir ülkede iken, kendinizi yerel kültüre tamamen adapte edebilir misiniz?
- Dünyanın neresinde olursanız olun mevcut ya da potansiyel müşterilerle iletişim kurmaktan zevk alır mısınız?
- Öğrenmekten haz alır ve bunun için daha çok vaktiniz olmasını ister misiniz?

---

<sup>59</sup> Zeynep AYCAN, (2004), "Leadership and Teamwork in the Developing Countries", pp.406-422. in "Handbook of Global Management: A Guide to Managing Complexity", Ed.by Henry W. LANE, Martha L. MAZNEVSKI, Mark E. MENDENHALL, Jeanne MCNETT, (2004), Blackwell Publishing, USA.

<sup>60</sup> Espen MOE, (2007), "Governance, Growth and Global Leadership, The Role of The State in Technological Process, 1750-2000", Ashgate Publishing Limited, Hampshire, England.

<sup>61</sup> J. Stewart BLACK, Allen J. MORRISON, (2014), "The Global Leadership Challenge", Second Edition, Routledge, New York, USA, p.75.

### **ALGI**

- Belirsizliklerde rahatlığınızı koruyabilir misiniz?
- Size neyin yapılacağını söylenmesi hoşunuza gider mi?
- Küresel olarak standartlaştırılmış, ancak yerelde karar verilmesi gereken politika, ürün ve süreç geliştirme konularında yetkin misiniz?
- Farklı koşullarda şirket politikalarını farklı yol/yöntemlerle uygulama konusunda yetkin misiniz?

-

### **KARAKTER**

- Firmanızın ürün etiğini tam olarak anlayıp içselleştirebilir misiniz?
- Firma içinde ve dışında çalıştığınız insanlar sizin dürüst bir insan olduğunuza inanırlar mı?
- Genel olarak çalışanlarınız, müşterileriniz, iş arkadaşlarınız; diğer insanlardan hoşlanır/hazzeder misiniz?
- İnsanlar sizi kolay iletişime geçilebilir biri olarak tanımlarlar mı?

-

### **ANLAYIŞ**

- Firmanızın nasıl para kazandığı konusunda açık/net bir bilginiz/anlayışınız var mı?
- Firmanıza para kazandırdığınızda dair geçmişten gelen güçlü bir siciliniz var mı?
- Firmanızın dünya çapında güçlü ve zayıf yönlerine vakıf mısınız?
- Firmanızın dünya çapında operasyonları konusunda anahtar karar alıcıların kimliği hususunda bilgi/fikir sahibi misiniz?

### **SONUÇ**

Alanda henüz net bir çalışma olmaması nedeniyle yerli literatüre bir katkı oluşturmak ve girizgâh sunmak amacıyla kaleme alınan bu çalışmanın asli amacı yerel kültürden beslenen, bununla birlikte evrensel ufku olan küresel lider adaylarını hareketlendirebilecek, daha fazla sayı ve nitelikte yetişmelerine katkı sağlayabilecek içeriğin zenginleşmesi üzerinedir.

Küresel liderlik tartışmaları, "bilinen" ve "görünen" liderlerin küresel etki doğuran eylem ve fikirleri değerlendirilerek "varsayımsal liderlerin" niteliklerini belirleme üzerine ağırlıklı olarak şekillenmekte, politik ve ekonomik alanlardaki liderlerin bu konulardaki yetkinliklerini artırma ve yetiştirilmesine dair ihtiyaçları belirleme konularındaki tezler, son 40 yıldır akademik ve popüler yazında ilgi toplamaktadır.

Küresel liderlik sürecinde Hint mitolojisindeki 6 gözü olan ve bu gözlerden 3.'sü ile kendi içini görmesi mümkün olan ateşler içindeki Shiva'ya atıf yapan Brake'in de belirttiği gibi (Brake, 1997, a.g.e.:31)<sup>62</sup> küresel lider adayları, çevrelerindeki ateşle fikir ve eylemlerini ısıtarak beslemek, ya da bu ateşin içinde fikir ve eylemleriyle yanarak yok olmak arasındaki ince çizgide nitelik, yetenek, tercih ve şansları yardımıyla küresel liderler olma yolunda ilerleyeceklerdir.

---

<sup>62</sup> Terence BRAKE, (1997), a.g.e., p.31.

## KAYNAKÇA

- Adams, S. (2008). Globalization and Income Inequality: Implications for Intellectual Property Rights. *Journal of Policy Modeling*, 30, 725-735.
- Adler, N. J. (1997). Global Leadership: Woman Leaders. *Management International Review*, 37(Special Issue), 171-196.
- Akdemir, A. (2009). *İşletmeciliğin Temel Bilgileri*. Ekin Yayınevi, Bursa.
- Akdemir, A., ve Gönül K., ve Harun D., ve Aral N., ve Bülent D., ve Cengiz A., ve Çağlar P., ve Eşref Ö., ve Gülbeniz A., ve Hanife E., ve İlksen Ö., ve Oktay B. (2013). Y Kuşağının Kariyer Algısı, Kariyer Değişimi ve Liderlik Tarzı Beklentilerinin Araştırılması. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 11-42.
- Akyüz, A., ve Bernhard W., ve Kiran P., ve P.S. Rashish, S. B. Salej (2014). Küreselleşme Sürecinde İş Dünyası Kuruluşlarının Değişen Rol ve İşlevleri. Yayın No:2014/04/546. *TÜSİAD*, İstanbul, 21-24.
- Aycan, Z. (2004). Leadership and Teamwork in the Developing Countries. In H. W. Lane, M. L. Maznevski, M. E. Mendenhall, J. McNett (Eds.), *Handbook of Global Management: A Guide to Managing Complexity* (pp. 406-422). Blackwell Publishing, USA.
- Aydemir, C., ve Kaya, M. (2007). Küreselleşme Kavramı ve Ekonomik Yönü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 260-282.
- Aykanat, Z. (2010). Karizmatik Liderlik ve Örgüt Kültürü Üzerine Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 50-53.
- Bakan, İ., ve Doğan, İ. F. (2012). Hizmetkâr Liderlik. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 1-12.
- Balun, B., ve Erbay, G. (2015). Bilgi Toplumu Sürecinin Liderlik Tipolojisine Etkisi ve Geleceğin Liderlik Tanımlaması. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Kasım 2015, Bürokon Özel Sayısı, 68-80.
- Banutu-Gomez, M. B. (2011). *Global Leadership, Change, Organizations and Development*. PHD Thesis, I-Universe, Inc, Bloomington, USA, 206.
- Bass, B. M., and Riggio, R. E. (2006). *Transformational Leadership*. Second Edition, Lawrence Erlbaum Associates, London.
- Black, J. S., and Morrison, A. J., ve Gregersen, H. B. (1999). *Global Explorers: The Next Generation of Leaders*. Routledge, New York and London.
- Black, J. S., and Morrison, A. J. (2014). *The Global Leadership Challenge*. Second Edition, Routledge, New York, USA, 75.
- Brake, T. (1997). *The Global Leader: Critical Factors for Creating The World Class Organization*. Chicago, Irwin Professional Publishing, 31, 44.

- Brzeninski, Z. (2004). *The Choice, Global Domination or Global Leadership*. Basic Books, New York, USA, 3, 17.
- Conry, B. (1997). *U.S. Global Leadership: A Euphemism for World Policeman*. Cato Policy Analysis, No. 267. Retrieved from [www.cato.org/pubs/pas/pd-267.html](http://www.cato.org/pubs/pas/pd-267.html) (Accessed: 11.02.2015).
- Coşar, S. (2011). *Otantik Liderlik Kavramı ve Ardılları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 28-40.
- Cutler, A. C. (2012). *Private Transnational Governance and the Crisis of Global Leadership*. In S. Gill (Ed.), *Global Crisis and the Crisis of Global Leadership* (pp. 56-70). Cambridge University Press, New York, USA.
- Çakto, P. & Altınok, B. (2020). Spor yönetiminde halkla ilişkiler ve imaj: imaj faktörünün spor kurumlarına etkisi üzerine bir derleme. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(2) , 44-51 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/srad/issue/58161/830812>.
- Çetin, S. (2012). *Leadership in Public Sector: A Brief Appraisal*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(32), 75-85.
- Dalton, M. A.,and Ernst, C. T. (1998). *Developing Leaders for Creative Leadership*. In *Handbook of Leadership Development*, The Center for Creative Leadership, San Francisco, Josey-Bass, 379-402.
- Ertuna, Ö. (2006). Yeni Dünya Düzeni, Küreselleşme. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, (30), 36-45.
- Erwin, J.,and Smith, Z. A. (2008). *Globalization, A Reference Handbook*. ABC-CLIO, Oxford, England, 30.
- Gelfand, M. J.,and Erez, M.,and Aycan, Z. (2007). *Cross-Cultural Organizational Behaviour*. *Annual Review of Psychology*, 58, 479-514.
- Goldsmith, M.,and Greenberg, C. L.,and Robertson, A.,and Hu-Can, M. (2003). *Global Leadership, The Next Generation*. FT Press, Boston, USA, 33.
- Gulesin, Z.,and Can, E. (2015). A Theoretical Overview on Challenges and Solutions for Global Project Management. *Vol:2, Issue:3*, 238-250.
- Gundling, E.,and Hogan, T.,ve Cvıtkovıch, K. (2011). *What is Global Leadership*. Intercultural Press, Boston, USA. Retrieved from [www.nicholasbrealey.com](http://www.nicholasbrealey.com) (Accessed: 29.01.2016).
- Gürkaynak, M.,ve Yalçınmer, S. (2009). Uluslararası Politikada Karşılıklı Bağımlılık ve Küreselleşme Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası İlişkiler*, 6(23), 73-92.
- Hames, R. D. (2007). *The Five Literacies of Global Leadership*. Jossey-Bass, West Sussex, England, XXVII.

- Harvey, M.,and Novicevic, M. (2009). Mutual Adjustment of Expatriates and International team Members: The Role of Political and Social Skill. In P. SPARROW (Ed.), *Handbook of Human Resource Management, Integrating People, Process and Context* (pp. 115-130).
- Harvey, M.,and Novicevic, M. M. (2004). The Development of Political Skill and Political Capital by Global Leaders through Global Assignments. *The International Journal of Human Resource Management*, 15(7), 1173-1188.
- Hollenbeck, G. P.,and MCCALL, M. W. (2003). Competence, Not Competencies: Making Global Executive Development Work. *Advances in Global Leadership*, 3, 101-119.
- Kets De Vries, M. F. R.,and MEAD, C. (1992). The Development of The Global Leader within The Multinational Corporation. In *Globalizing Management: Creating and Leading the Competitive Organization* (pp. 187-205).
- Kets De Vries, M. F. R.,and Florent-Treacy, E. (2002). Global Leadership from A to Z: Creating High Commitment Organizations. *Organizational Dynamics*, 30(4), 295-309.
- Kets De Vries, M. F. R.,and Vrignaud, P.,and Florent-Treacy, E. (2004). The Global Leadership Life Inventory: Development and Psychometric Properties of A 360-degree Feedback Instrument. *The International Journal of Human Resource Management*, 15(3), 475-492.
- Kırmaz, B. (2010). Bilgi Çağı Lideri. *Ankara Barosu Dergisi*, 68(3), 207-222.
- Koçel, T. (2010). *İşletme Yöneticiliği* (Genişletilmiş 12. Baskı). Beta Yayınevi Basım A.Ş.,ve İstanbul, 574.
- Köksal, O. (2011). Organizasyonel Etkinliği Sağlamanın Yeni Yolu: Simbiyotik Liderlik. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 12(1), 55-72.
- Mendenhall, M. E.,ve Osland, J. S. (2002). Mapping The Terrain of the Global Leadership Construct. In A. Bird (Ed.), *Mapping the Content Domain of Global Leadership Competencies* (pp. 81). Academy of International Business, San Juan, Puerto Rico. In M. E. Mendenhall, J. S. Osland, A. Bird, G. R. Oddou, M. L. Maznevski, M. J. Stevens, G. K. Stahl (Eds.), *Global Leadership, Research, Practice and Development* (2nd Edition, pp. 80-96). Routledge RITZER, G. (2010). *Globalization, A Basic Text*. Wiley-Blackwell.
- ROSEN, London.
- Mendenhall, M. E. (2013). Leadership and the Birth of Global Leadership. In M. E. Mendenhall, J. S. Osland, A. Bird, G. R. Oddou, M. L. Maznevski, M.



- J. Stevens, G. K. Stahl (Eds.), *Global Leadership, Research, Practice and Development* (2nd Edition, pp. 1-20). Routledge, London.
- Moe, E. (2007). *Governance, Growth and Global Leadership, The Role of The State in Technological Process, 1750-2000*. Ashgate Publishing Limited, Hampshire, England.
- Morrill, R. L. (2007). *Strategic Leadership*. Rowman ve Littlefield Publishers, Inc, Maryland, USA, XI.
- Mrowka, R.,and Pindelski, M. (2011). Dispersion of Leadership in Global Organizations, Applying New Types of Organizational Structures. *Intellectual Economics*, 5(3), 477-491.
- Naktiyok, A. (2006). E-Liderlik: E-Liderlik Özelliklerinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *İşletme Fakültesi Dergisi*, 7(1), 19-40.
- Osland, Joyce S.,and Allan Bird, Garry Oddou (2012). *The Context of Expert Global Leadership*. In W.H. Mobley, Y. Wang, and M. LI (Eds.), *Advances in Global Leadership* (Vol. 7). Emerald Group Publishing Limited, ss. 107-108.
- Osland, Joyce S. (2010). *An Overview of the Global Leadership Literature*. In M.E. Mendenhall, J.S. Osland, A. Bird, G.R. Oddou, and M.L. Maznevski (Eds.), *Global Leadership Research, Practice and Development*. Routledge, ss. 34-63.
- Osland, Joyce S. (2001). *The Quest For Transformation: The Process of Global Leadership Development*. In M.E. Mendenhall, T.M. Kuhlman, and G.K. Stahl (Eds.), *Developing Global Business Leaders*, ss. 137-156.
- Ritzer, G. (2010). *Globalization, A Basic Text*. Wiley-Blackwell.
- Rosen, R.,and Digh, P.,and Singer, M.,and Philips, C. (2000). *Global Literacies Lessons on Business Leadership and National Cultures*. Simon and Schuster.
- Sargut, A. S. (1996). *Liderlik Kurumları için Bağlamsal bir Çerçeve: Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. *Amme İdaresi Dergisi*, 29(4), 3-17.
- Sezgül, İ. (2010). *Liderlik ve Etik: Geleneksel, Modern ve Post Modern Liderlik Tanımları Bağlamında Bir Değerlendirme*. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4(7), 236-251.
- Stahl, G. K.,and Pless, N. M.,and Maak, T. (2013). *Responsible Global Leadership*. In M. E. Mendenhall, J. S. Osland, A. Bird, G. R. Oddou, ve M. L. Maznevski (Eds.), *Global Leadership Research, Practice and Development* (pp. 240-260).
- Steger, M. B. (2013). *Globalization, A Very Short Introduction*. Oxford University Press.



- Stewart, B. (2010). *Cultural Leadership: The New Chemistry of Leading Differently*. Elektronik Kaynak. Retrieved from [www.lulu.com](http://www.lulu.com) (E.T.10.02.2016), 64.
- Tatar, T. (2013). *Yeni Toplumsal hareketler ve Küresel Projeler. Ortadoğu Analiz*, 5(57), 10-19.
- Tichy, N. M.,and Brimm, M. I.,and Charan, R.,and Takeuchi, H. (1992). *Leadership Development as a Lever for Global Transformation*. In V. Pucik, N. M. Tichy, ve C. K. Barnett (Eds.), *Globalizing Management: Creating and Leading the Competitive Organization* (pp. 47-60). John Wiley ve Sons.
- Türel, S. (2006). *Öğretilebilir Liderlik, Türkiye Özel Sektör Uygulaması*. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ustakara, F. (2014). Küreselleşmenin Sürükleyici Gücü Halkla İlişkiler ve Halkla İlişkileri Dönüştüren Küreselleşme. *Global Media Journal, TR Edition*, 5(9), 338-351.
- Uysal, D. (1999). Teknolojik Gelişim ve Global Rekabet Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler MYO Dergisi*, 1(3), 29-38.
- Yeşil, S. (2010). 21.Yüzyılın Küresel Örgütleri için Kültürel Zeka. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 147-168.
- Yeung, A. K.,and Ready, D. A. (1995). Developing Leadership Capabilities of Global Corporations: A Comparative Study in Eight Nations. *Human Resource Management*, 34(4).

## 7. Bölüm

# SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ERGENLERİN KENDİ KENDİNE KONUŞMA DURUMLARI İLE DUYGUSAL ÖZ YETERLİLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ahmet DEMİR<sup>1</sup>

Hulusi ALP<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Bilimleri (Doktora), Isparta, Türkiye. ahmetdemir-@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2605-9364

<sup>2</sup>Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, Türkiye. hulusialp@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9301-453X



## GİRİŞ

Bireylerde sosyal becerilerin kazanımında önemli bir etkiye sahip olan spor, fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimi destekleyerek ve her yaş grubuna hitap ederek bireyler üzerinde olumlu bir etki bırakır. Sportif faaliyetler her yaş grubuna hitap etse de özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireylerin spora yönlendirilerek fazla enerjilerini atmaları, kötü alışkanlıklardan uzak durmaları sağlanarak kişisel gelişimlerine fayda sağlayacaktır. Gelişimin ve değişimin hızla arttığı bu dönemde birey spor aracılığı ile kendine daha iyi ifade eder, sorumluluk almayı öğrenir, disiplin kazanarak günlük işlerinde plan ve program içinde hareket eder (Eyüboğlu, 2012). Philipp (2017), sporun mutlu olma, başarısızlıkla başa çıkmayı, kişilik geliştirmede yardımcı olduğunu, bireysel çalışmanın önemini, sosyal becerilerin gelişimini desteklediğini ifade etmiştir (Görgüt ve Çakto, 2023). Ergenlik çağında birey birden çok farklılıklar yaşar. Yaşanan bu farklılıkların en önemlisi de fiziksel gelişimdir. Fiziksel gelişime yön veren, en önemli aktivite olan sporun bireyler üzerinde psikolojik anlamda da olumlu etkileri vardır. Birey spor yaparak kendisini bulur, kimliğini kazanır ve akranlarıyla birlikte spor ortamlarında farklı deneyimler yaşar (Çelik ve Kısa, 2020).

İnsan, yaşamı boyunca süregelen gelişim ve değişimin içerisinde yer alır. Ergenlik dönemi, bireylerin yaşamlarında birden fazla değişimler yaşadığı karmaşık bir süreçtir. Ergenlik sürecinde birey ne çocuktur ne de yetişkindir. Bu süreçte birey toplumsal sorumluluklarını sağlayamadığı ama toplumda kendine yer edinmesi için bu dönemi bir ara evre olarak görmektedir. Birey ara evrede kendi karakterini oluşturma süreci içerisinde iken bu süreçte zihinsel kavga ve cinsel kimlik bilincinin getirdiği karışıklık yerini kargaşa dönemine bırakmaktadır (Cloutier ve Onur, 2019). Ergenlik döneminde birey yaşadığı bu süreçleri atlatarak fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda ilerleyen gelişimsel yeni süreçleri başlatır (Yılmaz, 2021). Ergenlik çağındaki bireyler; bu dönemde kendilerinin ne oldukları hakkında arayış içerisindeyler. Aileleri, arkadaşları ve toplum hakkında ne hissettikleri ve gereksinimlerinin ne olduğu yönünde özgürlüklerini ve sorumluluklarını dengede tutmak adına büyük çaba sarfetmektedir (Dinçer, 2008; Akt. Ceylan, 2013).

Öz-yeterliğin gelişimi adına ergenlik döneminin önemine dikkat çeken Bingöl, (2018) bireylerin bu dönemde fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal anlamda önemli değişimler yaşadığını ve farklı ortamlarda, farklı kişilerle bulunmasının ergenlerin motivasyonu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Birey öz-yeterliliğini anlaması adına kendi becerilerini keşfedip performansını ortaya koyar. Bireyin ortaya koyduğu bu bilişsel süreç tüm yaşam boyunca önemli olsa da ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır

(Yıldırım, 2018). Bireylerin ergenlik döneminde ruh sağlığının korunmasında duygusal öz-yeterliğin iyi olmasının ergenlerde olumsuz duygular ile başa çıkabileceğini ve kendisine olan özgüvenin artacağı ifade edilmiştir (Willemse,2008). Öz yeterliliği; Bandura (1997), bireylerin belirlemiş oldukları performansı organize etme ve sergilemesinde eylemi oluşturmaları ve bu performansı yapabilmeye becerisi ile ilgili verdiği yargılardır şeklinde ifade etmiştir. Duygusal öz-yeterlik ise, duyguyla ilişkili öze yönelik algılanan yetenekleri değerlendirme ve duyguları algılama, anlama ve destekleyici olarak kullanarak bilişsel yetenekleri oluşturma sürecidir (Petrides ve ark., 2006). Bireyin gerçekleştirdiği özel becerisinin yanı sıra, davranışlarındaki hedefe ulaşım ulaşamama konusunda bilinçli karar verme ve hissini ifade etme olarak tanımlamıştır (Guo ve ark., 2010; Li ve Zhou, 2016; Ma ve Yan, 2013; Ouyang ve ark. 2020). Bandura (1977), bireylerin yaşamları süresince gerçekleştirdikleri davranışları değerlendirmekte ve sergiledikleri bu davranışları diğer bireyler ile kıyaslayarak öz-yeterlik algısını oluşturdıklarını ifade etmiştir. Öz-yeterlik inancına sahip olan bireyler karşılaştıkları tehditlere karşı ve yaşadıkları bu zorluklar karşısında üstesinden gelmeyi öğrenmeyi, aynı zamanda bu zorluklar karşısında sakin kalarak ve olumsuz düşünceye kapılmadan bu duygusal süreci olumlu anlamda düzeltmeyi vurgulamıştır (Carr, 2016; akt. Yıldız ve Kardaş, 2020). Öz-yeterlik algıları, bireylerin ulaşmak istediği yolda göstereceği çaba, bu yolda karşılaştıkları zorluklarla edeceği mücadele karşısındaki tepkilerini belirler. Yaşamın farklı zamanlarında karşımıza çıkan öz-yeterlik algısı kişinin bu farklı yaşam şartlarında oluşturacağı kimliği, onun öz-yeterlik algısını oluşturur (Ulutaş, 2016; Bıkmaç, 2004). Bireyin yeteneğine olan yargısını ifade eden tanımda özyeterlik, bireyin davranışlarına karşı ne yapabileceğine olan inancı olarak ifade edilmiştir. Özyeterliğin yapılacak olan herhangi bir aktivitede çaba gösterme veya olumsuz düşünme gibi durumların bireye bağlı olduğu belirtilmiştir (Yıldırım, 2018). Bireyin aktivitelerde göstereceği çaba ve farkındalık bilinci öz-yeterliğe olan inancıyla ilişkilidir. Yüksek öz-yeterliğe sahip olan bireylerin aktiviteleri sürdürmede devamlılık sağladığı görülmüş, aktivite süresince gelişim gösteren bireylerin de öz-yeterlik durumlarında gelişme olduğu görüldüğü ifade edilmiştir (Miçooğulları ve ark. 2010). Ergenlik döneminde bireyler için çok önemli olan fiziksel görünüş ergenler arasında çatışmaya neden olmaktadır. Bireyler bu dönemde spor sayesinde fiziksel gelişimlerine dikkat eder sağlıklı ve fit bir görünüm sağlayarak öz-yeterlik algıları artmış olur (Gün, 2006).

Ergenlik döneminde karşımıza çıkan fiziksel değişimlerin yanı sıra psikolojik değişimlerin de önemli olduğu kabul edilen bir gerçektir. Birey ergenlik dönemi boyunca büyüme ve gelişme için tecrübe edinirken bunun yanı sıra zihinsel ve

sosyal anlamda olumsuz etkilerle karşı karşıya kalmaktadır (Duru ve Arslan, 2014). Psikolojik ve sosyolojik özellikleri olan bireyin bu olumsuz etkilerden kurtulmak için sporla iç içe olması gerekir. Bireylerin aktivite esnasında iyi bir performans elde etmesi psikolojik olarak kendilerine iyi gelecektir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Psikolojik beceriler bireylerin yeteneklerini ön plana çıkarır, motivasyonu yükseltir ve yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlar. Sporda ve sporcuda başarının sürmesini devam ettiren faktörler vardır. Kendi kendine konuşma, motive edici konuşma, düşüncelerimize yön verme gibi farklı psikolojik faktörler mevcuttur (Güvendi ve Pehlivan, 2020). Kendi kendine konuşmanın bilişsel temele dayandığını vurgulayan (Hardy 2006), bir cümle, bir kelime veya gülümseme şeklinde olabileceğini ifade etmiştir. Hocoğlu (2019), kendi kendine konuşmayı; bireyin bir amaç için kullandığı, yüksek sesle ifade ettiği ya da zihninde görselleştirdiği sesle kendisine ilettiği sözel ifadeler olarak tanımlamıştır. Kendi kendine konuşma genellikle bireyi motive eder ve kişinin benlik saygısını, motivasyonunu ve performansını artırmasına yardımcı olurken bazı durumlarda ise bireyin kendisini eleştirmesine, aşağılamasına neden olur ve kişide endişe yaratabilir. Kendi kendine konuşma egzersiz, fiziksel aktivitelerde kullanılırken spor yapan bireylerin performansını artırmasına yardımcı olur (Weinberg ve Gould, 2015; akt: Bayköse ve Keskin, 2018). Kendi kendine konuşmada olumsuz konuşmaların performansı düşürmemesi adına bu konuşmaların tespit edilerek olumlu düşüncelere çevirilmesi gerekir. Spor yapan bireyler olumlu bir şekilde kendi kendine konuştukları zaman birçok farklı duyguya erişerek güven kazanacak ve performansları artacaktır. Olumlu kendi kendine konuşma bireyleri aktivite esnasında doğru iletişime yönlendirir, dikkatini üst seviyeye taşımasına yardımcı olur. Performanstaki çok yönlülüğün gelişmesine de katkı sağlar (Öztürk, 2016). Performansta çok yönlülüğe dikkat çeken Akılveren (2007), bireylerin spor ve egzersiz esnasında kendisiyle konuşmanın; konsantrasyonu arttırdığını, uyarılmışlığı düzenlediğini, özgüven sağladığını, spora ve egzersize katılımı cesaretlendirdiğini ifade etmiştir.

## YÖNTEM

Bu bölümde spor yapan ve yapmayan ergenlik çağındaki bireylerde kendi kendine konuşma durumları ile duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi açıklanmıştır.

### Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu 2022-2023 yıllarında Şanlıurfa Siverek ilçesinde öğrenim gören 5. 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 177 öğrenci oluşturmuştur.

**Tablo 1:** Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kız	90	50,8
Erkek	87	49,2
<b>Yaş</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
10-12 Yaş Grubu	119	67,2
13-15 Yaş Grubu	58	32,8
<b>Sınıf</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
5. Sınıf	46	26
6. Sınıf	51	28,8
7. Sınıf	50	28,2
8. Sınıf	30	16,9
<b>Spor Yapma Durumu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	89	50,3
Hayır	88	49,7

Tablo 1’ de görüldüğü gibi öğrencilerin 90’ı kız (%50,8), 87’si erkektir (%49,2). Öğrencilerin yaş ortalamaları, 10-12 yaş grubunda %67,2 (119), 13-15 yaş grubunda ise %32,8 (58) dir. Öğrencilerin % 26’sı 5. sınıf (n=46), % 28,8’i 6. sınıf (n=51), % 28,2’i 7. sınıf (n=50), % 16,9’u 8. sınıfta (n=30) öğrenim görmektedir. Öğrencilerin spor yapma durumu %50,3 (89), spor yapmama durumu ise %49,7 (88) dir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma amacına uygun olarak Genel Öz-Yeterlik Ölçeği, Kendi kendine konuşma ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

### **Genel Öz-Yeterlik Ölçeği:**

Ralf Schwarzer ve Matthias Jerusalem (1979), tarafından geliştirilen, Teközel ve ark., (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Genel Öz Yeterlik ölçeği, tek boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek 4'lü likert tipi olarak "Hiç doğru değil", "Çok az doğru", "Biraz doğru" ve "Tümüyle doğru" seçeneklerinden kendine uygun olanı seçmesi yoluyla uygulanmaktadır. Genel Öz-yeterlik Ölçeği, "Hiç doğru değil" seçeneğine 1 (bir), "Çok az doğru" seçeneğine 2 (iki), "Biraz doğru" seçeneğine 3 (üç) ve "Tümüyle doğru" seçeneğine 4 (dört) puan verilerek puanlanmaktadır. Genel Özyeterlik Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 40, en düşük puan ise 10'dur. Bireyin puanının yüksek olması kendisini yeterli olarak algıladığını göstermektedir.

### **Kendi kendine konuşma ölçeği:**

Theodorakis ve ark. (2008), tarafından geliştirilen, Temel, (2022) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan sporda kendi kendine konuşma ölçeği, güven, kendiliğinden / otomatikleşme, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol, dikkat olmak üzere beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek 7'li likert tipi olarak (1 hiç değil, 2,3,4,5,6,7 çok fazla) puanlanmakta ve 25 maddeden oluşmaktadır.

### **Kişisel Bilgi Formu:**

Araştırmacılar tarafından katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek için oluşturulan formda cinsiyet, yaş, sınıf ve düzenli spor yapma ve yapmama durumlarını içeren toplam 4 soru yer almaktadır.

### **Verilerin Analizi:**

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği, Kendi Kendine Konuşma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistik analiz programı yardımı ile analiz edilmiştir. Analiz sürecinde, verilerin normal dağılıp-dağılmadığına Kolmogorov-Smirnov test ile bakılmış ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik analiz test teknikleri kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerden, ikili karşılaştırmalarda t-testinden, çoklu karşılaştırmalarda anova testinden, değişkenler arasında ilişkiye Pearson korelasyon analizinden ve değişkenler arası etkiyi belirlemek için basit doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.



**BULGULAR****Tablo 2:** Kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin cinsiyete göre t-testi sonuçları

<b>Değişkenler</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p.</b>
<b>Duygusal Öz-Yeterlik</b>	Kız	90	28,62	5,35		
	Erkek	87	27,79	4,51	1,112	,268
<b>Güven</b>	Kız	90	23,73	6,79		
	Erkek	87	22,95	6,48	,780	,436
<b>Kendiliğinden / Otomatikleşme</b>	Kız	90	18,92	7,11		
	Erkek	87	19,14	7,00	-,203	,839
<b>Çaba</b>	Kız	90	25,47	7,38		
	Erkek	87	23,10	5,71	2,376	<b>,018</b>
<b>Bilişsel ve Duygusal Kontrol</b>	Kız	90	22,79	6,76		
	Erkek	87	21,21	6,92	1,537	,126
<b>Dikkat</b>	Kız	90	24,92	6,51		
	Erkek	87	23,97	6,34	,989	,324

Tablo 2 incelendiğinde kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir ( $p>0.05$ ). Kız öğrencilerin duygusal öz yeterlik algıları (ort=28,62), erkek öğrencilerin duygusal öz yeterlik algılarından daha olumludur. Kız öğrencilerin güven algıları (ort=23,73), erkek öğrencilerin güven algılarından daha olumlu olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin kendiliğinden/otomatikleşme algıları ise (ort=19,14), kız öğrencilerin kendiliğinden/otomatikleşme algılarından daha olumludur. Kız öğrencilerin çaba algıları (ort=25,47), erkek öğrencilere (ort.=23,10) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Kız öğrencilerin bilişsel ve duygusal kontrol algıları (ort=22,79), erkek öğrencilerin bilişsel ve duygusal kontrol algılarından daha olumludur. Dikkat düzeyinde de kız öğrencilerin algıları (ort=24,92), erkek öğrencilerin dikkat algılarından daha olumlu olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 3:** Kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin yaş durumuna göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	Ort.	Ss	t	p.
Duygusal Öz-Yeterlik	10-12	119	27,86	5,18	-1,377	,170
	13-15	58	28,95	4,41		
Güven	10-12	119	23,39	6,68	,104	,917
	13-15	58	23,28	6,60		
Kendiliğinden / Otomatikleşme	10-12	119	18,91	6,90	-,326	,745
	13-15	58	19,28	7,36		
Çaba	10-12	119	24,57	6,97	,756	,450
	13-15	58	23,76	6,12		
Bilişsel ve Duygusal Kontrol	10-12	119	21,75	6,94	-,729	,467
	13-15	58	22,55	6,75		
Dikkat	10-12	119	23,91	6,47	-1,620	,107
	13-15	58	25,57	6,25		

Tablo 3 incelendiğinde kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin yaş durumuna göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir ( $p>0.05$ ). 13-15 yaş grubundaki öğrencilerin duygusal öz yeterlik algıları (ort=28,95), 10-12 yaş grubundaki öğrencilerin duygusal öz yeterlik algılarından daha olumludur. 10-12 yaş grubundaki öğrencilerin güven algıları incelendiğinde (ort=23,73), 13-15 yaş grubundaki öğrencilere göre güven algıları daha olumlu olduğu görülmüştür. 13-15 yaş grubundaki öğrencilerin kendiliğinden/otomatikleşme algıları ise (ort=19,28), 10-12 yaş grubundaki öğrencilerin kendiliğinden/otomatikleşme algılarından daha olumludur. Çaba algılarına bakıldığında 10-12 yaş grubundaki öğrencilerin (ort=25,57), 13-15 yaş grubundaki öğrencilere göre algıları daha olumludur. 13-15 yaş grubundaki öğrencilerin bilişsel ve duygusal kontrol algıları (ort=22,55), 10-12 yaş grubu öğrencilerine göre daha fazla bağlı oldukları gözükmektedir. Dikkat düzeyinde ise 13-15 yaş grubundaki öğrencilerin algıları (ort=25,57), 10-12 yaş grubundaki öğrencilerin algılarından daha olumlu olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 4:** Kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin spor yapma ve yapmama durumuna göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Spor Yapma	n	Ort.	Ss	t	p.
<b>Duygusal Öz-Yeterlik</b>	Evet	89	28,67	4,91		
	Hayır	88	27,75	4,99	1,241	,216
<b>Güven</b>	Evet	89	24,85	6,38		
	Hayır	88	21,83	6,58	3,104	<b>,002</b>
<b>Kendiliğinden / Otomatikleşme</b>	Evet	89	20,70	7,42		
	Hayır	88	17,34	6,22	3,255	<b>,001</b>
<b>Çaba</b>	Evet	89	24,65	6,77		
	Hayır	88	23,95	6,64	,691	,491
<b>Bilişsel ve Duygusal Kontrol</b>	Evet	89	23,26	6,83		
	Hayır	88	20,75	6,71	2,462	<b>,015</b>
<b>Dikkat</b>	Evet	89	24,88	6,25		
	Hayır	88	24,02	6,61	,882	,379

Tablo 4 incelendiğinde kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin spor yapma ve yapmama durumlarına göre güven ve kendiliğinden/otomatikleşme değişkenlerinde anlamlı bir farklılık gösterirken ( $p < 0.05$ ), spor yapma ve yapmama durumunun duygusal öz yeterlilik, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol ve dikkat değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Spor yapan öğrencilerin duygusal öz yeterlik algıları ( $ort=28,67$ ), istatistiksel olarak anlamlı gözükme de ( $p > 0.05$ ) spor yapmayan öğrencilere göre algıları daha olumludur. Spor yapan öğrencilerin güven değişkenine yönelik algıları ( $ort=24,85$ ), yapmayan öğrencilerin algısından daha olumludur. Spor yapan öğrencilerin kendiliğinden/otomatikleşme yönelik algıları da ( $ort=20,70$ ), spor yapmayan öğrencilerin algısından daha olumlu olduğu gözükmektedir. Spor yapan öğrencilerin çaba değişkenine yönelik algıları ( $ort=24,65$ ), istatistiksel olarak anlamlı gözükme de ( $p > 0.05$ ) spor yapmayan öğrencilere göre algıları daha da olumludur. Bilişsel ve duygusal kontrol değişkeninde spor yapan öğrencilerin algıları ( $ort=23,26$ ), spor yapmayan öğrencilerin algısına göre daha olumludur. Dikkat değişkeni incelendiğinde ise spor yapan öğrencilerin algısı ( $ort=24,88$ ), spor yapmayan öğrencilerin algısından daha olumlu olduğu gözükmiştir.

Yaş, cinsiyet, sınıf, spor yapma ve yapmama durumu, duygusal öz-yeterlik ve kendi kendine konuşmanın arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5:** Yaş, cinsiyet, sınıf, spor yapma ve yapmama durumu, duygusal öz-yeterlilik ve kendi kendine konuşmanın arasındaki ilişkinin Pearson Korelasyon analizi sonuçları

		Cinsiyet	Yaş	Sınıf	Spor Yapma-Yapmama	Duygusal Öz-Yeterlilik
<b>Yaş</b>	p n r	,156 <b>,038</b> 177				
<b>Sınıf</b>	p n r	-,059 ,435 177	,577 <b>,000</b> 177			
<b>Spor Yapma-Yapmama</b>	p n r	-,164 <b>,029</b> 177	172 <b>,022</b> 177	,229 <b>,002</b> 177		
<b>Duygusal Öz-Yeterlilik</b>	p n r	-,084 ,268 177	,104 ,170 177	,193 <b>,010</b> 177	-,093 ,216 177	
<b>Kendi Kendine Konuşma</b>	p n r	-,101 ,181 177	,033 ,661 177	-,173 <b>,022</b> 177	-,193 <b>,010</b> 177	,506 <b>,000</b> 177

Tablo 5'te verilen Pearson Korelasyon analizine göre yaş ve cinsiyet değişkenleri arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde ( $r=.156$ ;  $p>0.05$ ) bir ilişki bulunmaktadır. Sınıf ve yaş değişkenleri arasında ise orta düzeyde ve pozitif yönde ( $r=.577$ ;  $p<0.05$ ) bir ilişki görülmektedir. Spor yapma ve yapmama durumlarının cinsiyet, yaş ve sınıf arasında zayıf ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Spor yapma ve yapmama durumlarının cinsiyet arasında zayıf düzeyde ve negatif yönde ( $r= -.164$ ;  $p>0.05$ ), yaş arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde ( $r=.172$ ;  $p>0.05$ ), sınıf arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ( $r=.229$ ;  $p<0.05$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir. Duygusal öz yeterlilik durumlarının cinsiyet, yaş, sınıf ve spor yapma ve yapmama durumları arasında zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Duygusal öz yeterlilik durumunun cinsiyet arasında zayıf düzeyde ve negatif yönde ( $r= -.084$ ;  $p>0.05$ ), yaş arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde ( $r=.104$ ;  $p>0.05$ ), sınıf arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde ( $r=.193$ ;  $p>0.05$ ) spor yapma ve yapmama arasında ise zayıf düzeyde ve negatif yönde ( $r= -.093$ ;  $p>0.05$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir. Kendi kendine konuşmanın cinsiyet, yaş, sınıf ve spor yapma-yapmama ve duygusal öz yeterlilik arasında zayıf ve orta düzeyde bir ilişki görülmektedir. Kendi kendine konuşma durumunun cinsiyet arasında zayıf düzeyde ve negatif yönde ( $r= -.101$ ;  $p>0.05$ ), yaş arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde ( $r=.033$ ;  $p>0.05$ ), sınıf arasında zayıf

düzye ve pozitif yönde ( $r=.173$ ;  $p>0.05$ ) spor yapma ve yapmama arasında ise zayıf düzye ve negatif yönde ( $r= -.193$ ;  $p>0.05$ ), duygusal öz yeterlilik arasında ise orta düzye ve pozitif yönde ( $r= .506$ ;  $p<0.05$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 6:** Duygusal öz-yeterliliğin kendi kendine konuşma durumuna ilişkin regresyon analizi

Bağımsız Değişken	n	B	Std. Hata	$\beta$	t	P	R	R <sup>2</sup>	f	p
Duygusal Öz-Yeterlilik	177	35,21	10,20	,506	3,450	,001	,506	,256	60,09	,001
Bağımlı Değişken Kendi Kendine Konuşma										

Tablo 6 incelendiğinde anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olduğu için kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; duygusal öz-yeterlilik durumlarının kendi kendine konuşma durumlarına pozitif yönde ve zayıf düzye anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R<sup>2</sup> değeri ,256 olarak hesaplanmıştır ( $R=.506$ ;  $R^2=.256$ ;  $p<0.05$ ). Bu değer kendi kendine konuşma değişkeninin %25,6'sının modeldeki bağımsız değişkenin duygusal öz yeterlilik tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımsız değişkenin Beta katsayısı= ,506'dır ( $p<0.05$ ). Buna göre duygusal öz yeterlilik  $p<0.05$  olduğu için kendi kendine konuşma arasındaki ilişki üzerine anlamlı bir etkiye sahiptir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlik çağındaki bireylerin kendi kendine konuşma durumları ile duygusal öz yeterlilikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Kendi kendine konuşma ve duygusal öz yeterlilik kavramları tek başına ele alınsa da başka kavramlarla da birçok bilimsel çalışmaya konu olmuştur. Bu önemli iki kavram arasındaki ilişkileri incelediğimizde araştırmamızın bulgularına göre kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterliliğin cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Kendi kendine konuşma alt boyutlarına bakıldığında kız öğrencilerin güven, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol ve dikkat alt boyutlarında, erkek

öğrencilerde ise kendiliğinden/otomatikleşme alt boyutlarında ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre ortalamaları yüksek olan kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre duygusal öz yeterliliklerini sağladıkları, kendi kendine konuşmaları durumunda kendilerine güvendikleri, çaba sarfettikleri, içsel olarak motive ettikleri ve dikkatlerini odaklarını söyleyebilir. Çalışmamıza paralel olarak Güvendi ve Pehlivan (2020), yaptıkları çalışmasında kadın dövüş sporcularının hem motivasyonel hem de bilişsel ortalamalarının erkek sporculardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Benzer olarak Bayköse (2014), araştırmasında kadınların kendi kendine konuşmalarının bilişsel alt boyutları puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Keskin, Güvendi ve Kaplan (2020) yaptıkları çalışmalarında kadın sporcuların bilişsel alt boyutunda ve dikkatli karar verme puanlarının erkek sporculara göre yüksek olduklarını ifade etmişlerdir. Kozak ve ark., (2021), çalışmalarında, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarındaki ortalamaların kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Akın ve Çakto (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre öz saygı ve karar verme becerilerinin incelendiği çalışmada spor yapan katılımcıların öz saygı düzeylerinin spor yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Hocaoğlu (2019), ise kadın ve erkek sporcular arasında kendi kendine konuşmanın motivasyonel ve bilişsel konuşma alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Bingöl (2018), yaptığı araştırmasında ergenlerin öz yeterlik düzeyleri arasında cinsiyete dayalı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Eyüboğlu (2012), gerçekleştirdiği çalışmasında spor yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterliğinin cinsiyete göre farklılaşmadığını, spor yapan 12-14 yaş arasındaki ergenlerin öz yeterliğinin cinsiyete göre farklılaştığını ve spor yapan kız ergenlerin öz yeterliliğinin spor yapmayan kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmamızın diğer bulgularına göre kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterliliğin yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Alt boyutlar incelendiğinde 10-12 yaş grubundaki öğrencilerin güven ve çaba alt boyutlarında 13-15 yaş grubundaki öğrencilere göre puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. 13-15 yaş grubundaki öğrencilerin ise duygusal öz yeterlilik, kendiliğinden/otomatikleşme, bilişsel ve duygusal kontrol ve dikkat alt boyutlarındaki puan ortalamaları 10-12 yaş grubundaki öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğu söylenebilir. 10-12 yaş grubundaki öğrencilerin ise özgüvenlerinin daha yüksek olduğu çabalama, kendileri gösterme konularında daha iyi oldukları ifade edilebilir. 13-15 yaş grubundaki öğrencilerin daha fazla alt boyutlardaki puan ortalamalarının yüksek

olması duygularını daha iyi kontrol edebildiklerini, davranışlarında daha dikkatli davrandıklarını göstermektedir. Çalışmamıza benzer olarak Güvendi ve Pehlivan (2020), yaptıkları çalışmada dövüş sporcularında yaş değişkeninin kendi kendine konuşma boyutlarında anlamlı bir fark görülmediğini belirtmişlerdir. Aynı şekilde Keskin, Güvendi ve Kaplan (2020), yaptıkları çalışmalarında kendi kendine konuşmanın alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmediğini ifade ederken, orta yaş grubunun dikkat konusunda diğer yaş gruplarına göre bir fark oluştuğunu belirtmişlerdir. Cankurtaran (2020), okçularla yaptığı çalışmada sporcuların kendinle konuşma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildiğini ifade etmiştir. Çelik ve Kısa (2020), yaptıkları çalışmalarında bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı fark bulunduğunu ve özellikle küçük yaştaki ergenlerin öz yeterlik düzeyinin daha fazla ve öz yeterlik puanlarının kızlarda daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Çalışmamızda kendi kendine konuşma ve duygusal öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin spor yapma ve yapmama durumlarına göre güven ve kendiliğinden/otomatikleşme değişkenlerinde anlamlı bir farklılık gösterirken, ( $p<0.05$ ). Spor yapma ve yapmama durumunun duygusal öz yeterlilik, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol ve dikkat değişkenlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir ( $p>0.05$ ). Spor yapan öğrencilerin duygusal öz yeterlilik, güven, çaba, kendiliğinden/otomatikleşme çaba, bilişsel ve duygusal kontrol ve dikkat alt boyutlarındaki puan ortalamaları spor yapmayan öğrencilere göre daha fazladır. Spor yapan öğrenciler duygularını kontrol edebilmekte, zihinsel becerilerini daha iyi kullanabilmektedir. Yine spor yapan öğrencilerin özgüvenleri ve karar verme becerileri yüksek, gösterdikleri performanslarında mücadelelerini azimli ve konsantre olmuş bir şekilde ve akıllı kararlar alarak sürdürmektedir. Crust ve Azadi (2010), yaptıkları çalışmalarında kendinle konuşmanın performans stratejileri içerisinde bulunduğu ifade ederken çalışma bulgularının zihinsel dayanıklılık arasında hem uygulamada hem de rekabet şartlarında anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmiştir. Benzer olarak Nicholls ve ark. (2008), kendinle konuşmanın zihinsel beceri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Van Raalte ve ark. (2016), kendi kendine konuşmanın sporcularda öz düzenleme sürecini başlatabileceğini ve daha iyi performans kapasitesine ulaşmaya yardımcı olabileceğini bulmuştur. Piironen (2022), çalışmada kendi kendine konuşmanın motive edici olduğunu, cesaretlendirmeyi arttırdığını, bilişsel işlevinin de dikkati artırdığını, yüksek düzeyde performans göstermede etkili olduğunu ifade etmiştir. Çelik ve Kısa (2020), yaptıkları çalışmalarında takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin duygusal öz yeterliklerinin “orta” seviyede olduğunu ifade etmiştir. Ayyıldız ve Sunay

(2021), araştırmalarında fiziksel aktiviteye katılmanın özyeterlilik düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Eyüboğlu (2012), gerçekleştirdiği çalışmada spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterliğinin spor yapmayanlardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde, Senna ve Ünlü (2021), yaptığı çalışmalarında egzersize katılımının devamlılığı sağlanması halinde öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda bulgular incelendiğinde spor yapma-yapmama durumlarının yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenleri arasından anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin spora katılım sağlamada ve spor yapmama durumlarının yaş seviyeleri, cinsiyetleri ve sınıf düzeyleri açısından etkisi olduğu söylenebilir. Pehlevan ve Bal (2018), 13-15 yaş grubu çocuklarda spora katılımın farklı değişkenlerle etkisini araştırdığı çalışmalarında spora katılım, cinsiyet ve spora katılım değişkeninde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aktop ve Akkoyun (2011), yaşları 12 ile 14 arasında değişen 178 sporcu öğrenciye yaptığı araştırmada spora katılım durumunun cinsiyet karşılaştırmasında alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek değerler elde ettikleri ifade edilmiştir. Bulgular incelendiğinde duygusal öz yeterliliğin cinsiyet, yaş ve spor yapma-yapmama değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, sınıf değişkeni ile duygusal öz yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Aytaç ve ark., (2022), yaptıkları çalışmalarında sınıf değişkeni ile öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır ve çalışmamızdaki bulgularla benzerlik göstermektedir. Eyüboğlu (2012), 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin öz yeterliğinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşırken, spor yapan ergenlerin öz yeterliliğin spor yapmayan ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak ise Çelik (2020), yaptığı çalışmada bireysel sporla ilgilenen ergenlerin öz yeterliliklerinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızda bulgular incelendiğinde kendi kendine konuşma ile sınıf, spor yapma-yapmama ve duygusal öz yeterlilik arasından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sınıf seviyeleri, spora katılım gösterme ve katılmayan öğrencilerin farklılığı ve öğrencilerdeki kendilerine olan inançlarının kendi kendine konuşma ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Çalışmamıza benzer olarak Gülşen (2016), yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile öz yeterlilik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşırken kendinle konuşma ve öz yeterlilik değişkenleri arasında ise anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşmıştır.



## SONUÇ

Sonuç olarak baktığımızda spor yapan öğrencilerin kendi kendine konuşma alt boyutları arasında, spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinin duygusal öz yeterlilik ve kendi kendine konuşma arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapma – yapmama durumlarının ise yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı ilişki olduğu söylenebilir. Sınıf değişkeni ile duygusal öz yeterlilik arasında anlamlı ilişki bulunurken cinsiyet, yaş ve spor yapma-yapmama durumlarının duygusal öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Kendi kendine konuşmanın sınıf, spor yapma-yapmama ve duygusal öz yeterlilik değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

## KAYNAKLAR

- Akılveren, P. (2017). Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Akın, S. & Çakto, P. (2022). Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumuna göre öz saygı ve karar verme stillerinin değerlendirilmesi . *Eurasian Research in Sport Science*, 7(2) , 109-118 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eriss/issue/74234/1204168>.
- Aktop, A., ve Akkoyun, H. (2011) Participation Motives of Primary School Athletes; Scientific Report Series Physical Education and Sport; 15 (1) 263-266
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1) 39-43
- Aytaç, Y.K., Yetiş, Ü. ve Öz, A.K (2022). Spor Lisesi Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Özel Sayı 2
- Ayyıldız, E. ve Sunay, H. (2021). Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına Göre Mutluluk ve Duygusal Düzenlemede Öz-yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor metre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4), 230-240
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2),191-215.
- Bayköse N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Bayköse, N. ve Keskin, P. (2018). Boşluğa Dokunmak Filminin İçerik Açısından Sporda Psikolojik Beceri Faktörleri Bağlamında İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 43-53
- Bingöl, Y, T. (2018). Ergenlerin Öz-yeterlik ve Mükemmeliyetçi Öz-sunum Düzeylerinin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2018; 2(4), 223-232.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 6 (1).
- Ceylan, İ. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*
- Cloutier, R. ve Onur, B. (2019). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.

- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' Use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Çelik, N. (2020). Bireysel Sporlar ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Duru, E. & Arslan, G. (2014). Evlenmek amacıyla evden kaçan kız ergenler: Bir olgubilim çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 36-48.
- Eyüboğlu, E. (2012) Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Görgüt ve Çakto (2023). Bireylerde sosyal uyum ve spor. H. Topçu (ed.), *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar VII* içinde (s. 79-88). Konya: Eğitim Kitabevi
- Gülşen, A.B.D. (2016). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasında İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Burdur
- Gün, E. (2006). Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü
- Güvendi, B. ve Pehlivan Y.M. (2020). Dövüş Sporcularının Kendi Kendilerine Konuşmaları ile Saldırganlık ve Öfke Davranışlarının İncelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.14(2), 168-176.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise* 7. 81–97
- Hocaoğlu, S.G. (2019). Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Keskin, B. Güvendi, B. ve Kaplan, M. (2020). Masa Tenisi Oynayan Sporcuların Kendi Kendine Konuşmalarının Karar Verme Stilleri İle İlişkisi. *Sport Sciences (NWSASPS)*, 15(4):44-52,
- Kozak, M., Zorba, E. Ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda Zihinsel Antrenman Becerileri İle Bilinçli Farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3 (2) 89-97
- Miçooğulları BO, Cengiz C, Aşçı FH, Kirazcı S. [Examinations of young adults' exercise selfefficacy and decisional balance with regard to gender and exercise stage of change]. *Hacettepe J. of Sport Sciences*. 2010;21(2): 49-59.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., and Luo, J. The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.03039/full>  
Erişim Tarihi: 14.11.2022
- Pehlevan, Z. Ve Bal, İ.S. 13-15 Yaş Grubu Çocuklarda Spora Katılımın Akran İlişkileri ve Sosyal Destek Alma Üzerine Etkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 23(4), 191-203
- Petrides, K. V., Sangareasu, Y., Furnham, A. ve Fredrickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537-547.
- Philipp, T. (2017). Bewegungsentwicklung und -förderung im Kindesalter - im Speziellen in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen. <https://www.eltern-bildung.at/expert-inn-enstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter-%e2%94%80-im-speziellen-in-kinderbildungs-und-betreuungseinrichtungen/> Erişim Tarihi: 14.11.2022
- Piironen, T. (2022). Self-talk of Junior Figure Skaters During a Routine in Competition. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä, Master's thesis in Sport and Exercise Psychology, 52p., 3 appendices
- Senna, E.Y. ve Ünlü, H. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağı ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1):100-9
- Teközel, M., Piko, B. F., Gibson, F. X., Luszczynska, A., (2002). Does Culture Matter? Cross-Cultural Comparison of smoking Patterns among Adolescents. The 16th Conference of the European Health Psychology Society-Proceeding.
- Temel, V. (2022). Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*. Cilt: 7, Sayı: 1
- Ulutaş, A. (2016). Ergenlerde Sosyal Öz-yeterlik Algısı ve Duygusal Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi: Bir Model Önerisi *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt 5, Sayı 3, s. 831-841,

- Van Raalte J.L., Vincent A. & Brewer B.W. (2016). Self-talk: review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148. [DOI: 10.1016/j.psychsport.2015.08.004](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004) Erişim Tarihi:30.01.2023
- Willemse, M. (2008). Exploring the Relationship Between Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester. Unpublished Master of Art Thesis. University of Stellenbosch.
- Yıldırım, D, D. (2018). 10-14 Yaş Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeyinin Anksiyete Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumu ile İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yıldız, F. ve Kardeş, F. (2020). Ergenlerde Akademik Öz-Yeterlik, İçsel Motivasyon, Azim ve Psikolojik Dayanıklılığın İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi (YYU Journal of Education Faculty)*, 2021;18(1) 1073-1099
- Yılmaz Nur, E. (2021). Ergenlik Döneminde (11-17) Ebeveyn Kaybının Yetişkinlikte Stres Algısı ve Ayrılık Anksiyetesi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

## 8. Bölüm

# YENİ TREND “KANGOO JUMP” EGZERSİZLERİ

Ali TÜRKER<sup>1</sup>

Oğuzhan YÜKSEL<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Doç. Dr., Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş, Türkiye.  
a.turker@alparslan.edu.tr, 0000-0001-8127-2961

<sup>2</sup>Doç. Dr., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye.  
oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4172-8298



## GİRİŞ

Günümüzde fiziksel aktivitenin vücut üzerinde olumlu etkisi olduğu genel olarak kabul görmektedir. Yapılan spor türü ve amacı ne olursa olsun egzersizin düzenli ve devamlı olması önem gelişim için, arz eder. Bu nedenle vücut geliştirme, kilo verme, formda kalma veya rekreatif amaçlı yapılan egzersizlerin sürekliliği için eğlenceli olması devamlılık için önemli bir etken sayılabilir. Özellikle yorucu olan kardiyo çalışmalarında egzersizi eğlenceli hale getirmek kişinin spora olan ilgisini koruyabilir. Kardiyo, hareketlerin etkili bir şekilde yapılması ile nabızı yükselterek, metabolizma ve kan dolaşımının hızlandırılmasını sağlayan egzersizler şeklinde tanımlanabilir. Kangoo jumping, step aerobik ve mini trambolin ile yapılan “rebound jump aerobic” hem eğlenceli hem de etkili aerobik spor türleri olarak kabul edilebilir. Özellikle Kangoo jump son derece eğlenceli, etkili ve herkesin rahatça yapabileceği bir “kardiyo” antrenman programıdır. Ayrıca farklı konsept içerdiğinden dolayı kangoo jump gençler için yeni bir egzersiz yapma trendi haline gelmiştir (Mokrova, v.d., 2018). Ülkemizde yeni yeni yaygınlaşmaya başlayan kangoo jump “Have a Fun, Getting Fit” sloganı ile her yaşa hitap etmektedir. İlk başlarda sadece rehabilitasyon merkezlerinde kullanılan Kangoo jump ayakkabıları, İsviçreli iş adamı Deniss Naville tarafından patentinin alınmasıyla fitness dünyasının beğenisine sunulmuş, 2010 yılından bu yana da ülkemizde kullanılmaya başlanmıştır. Günümüzde genellikle spor salonlarında fit kalmak, kilo vermek ve kas gelişimi amacı ile kullanılan bu ayakkabılar; “kangoo aerobic”, “kangoo power / Gelişmiş aerobik ve fitness programı”, “kangookick”, “kangoo dance/kareografik dans”, “kangoo attract”, “kangooringclinic”, “kangoo boot camp/Askeri eğitim tarzında yapılan kardiyo çalışması”, “kangoo discovery/6-16 yaş arası çocuk ve gençler için” gibi farklı fitness antrenman program ve etkinlikleri geliştirilerek uluslararası sertifikalandırılmış (Sportif Yaşam, 2023), günümüzde ilgi görmesi sonrasında ise birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir. kangoo jump ayakkabılarıyla egzersiz, kas gelişimi ve çok yönlü sağlık için kapsamlı, güvenli ve etkili bir yöntem sağlar. Birçok spor branşında antrenman aracı olarak uyarlanabilirler; koşu, yürüyüş, dövüş sanatları, boks, dans, spora özel kondisyon, aerobik, stabil olmayan yüzeyde egzersiz, aralıklı antrenman (HIİT), pliometrik antrenman ve rehabilitasyon amaçlı kullanılabilir (Naville, Holland ve Naville, 2016). Ancak, kangoo jump ayakkabılarıyla yoğun bir şekilde koşmak veya sıçramak, aşırı kullanıma bağlı ağrılara ve kas-iskelet yaralanmalarına neden olabilir (Polat, v.d.,2020).



## KANGOO JUMP

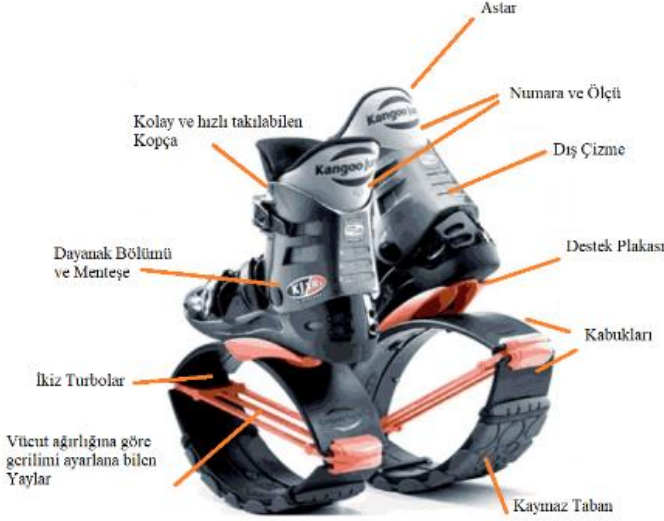
“Kangoo jump”ı diğer sporlardan ayıran en belirgin özelliği son derece eğlenceli ve etkili olmasıdır. Kesilmiş ve Akın, kangoo jump’ın antrenmanları daha keyifli hale getirdiğini belirtmiştir (Kesilmiş & Akın, 2019). Kangoo jump herkesin rahatça yapabileceği bir “kardiyo” antrenman programıdır. Çoğunlukla formda kalmak ya da yağ yakmak amacıyla tercih edilmektedir. Kangoo ayakkabıları 1920’li yılların başında rehabilitasyon ve sakatlıkların tedavisi için üretilmiş, zaman geçtikçe üzerinde birçok değişiklikler yapılmış ve en son 1990’lı yıllarda NASA, ayakkabı üzerinde çalışmalar ve geliştirmeler yaparak, şimdiki halini almasını sağlamış ve Kangoo Jumps’ı en faydalı spor faaliyeti olarak adlandırmıştır. Bunun sebebi ise Kangoo Jumps’ın spor esnasında eklem, omurga ve kaslarımıza binen yük ve basıncı yaklaşık %80 absorbe etmesidir. Dolayısı ile egzersiz yaparken ve yaptıktan sonra herhangi bir eklem veya yoğun kas ağrısı hissedilmemektedir (Sportif Yaşam, 2023). Kangoo jump ayakkabıları ile sıçrama egzersizleri yaparken eklemler üzerindeki olumsuz etkiyi azaltması, uzmanları farklı yaş gruplarına yönelik Kangoo Jump egzersizleri ile çalışmalar yapmaya yöneltmiştir (Oliveira, ve ark., 2014). Kangoo Jump’ın etkileri üzerinde yapılan mevcut çalışmalar sonucunda da birçok faydası olduğu görülmüştür. (Germına, Roxana, Eliana, Alina, & Alexandru, 2015; Griban, ve ark., 2021).



**Resim 1.** Kangoo Jump Ayakkabısı Bileşenleri (Sıdar, 2017).

Sporla yaralanmanın sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Koç & Kaynar, 2021). Kangoo ayakkabıları 1920'li yılların başında rehabilitasyon ve sakatlıkların tedavisi için üretildi Kangoo Jump kullanımının, psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmak ve depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmak için etkinliğini kanıtlayan güncel çalışmalar bulunmaktadır (Iulia, 2015). Günümüzde de kangoo jump kullanımının beden eğitimi derslerine entegre edilmesinin öğrencilerin gelişiminde daha etkili olacağı düşünülmektedir (Osipov, Ratmanskaya, Nagovitsyn, Zhuikova, & Iermakov, 2020; Mokrova, ve ark., 2018) Ayrıca kangoo jump ayakkabılarının zemine doğrudan etki etmediği için eklem lezyonlarını önlemesi, omurgayla ilgili sorunlarda rehabilitasyon yöntemi olarak kullanılması ve sırt ağrılarının büyük bir bölümünü ortadan kaldırması gibi fiziksel faydalarından bahsedilebilir (Iulia, 2015). Sıdar, Kangoo jump ayakkabıları ile yapılan sıçrama, koşu ve uzun atlama çalışmaları sonrasında 13-15 yaş grubundaki kadın atletlerin dinamik denge, sprint ve durarak uzun atlama derecelerini arttırdığı belirtmiştir (Sıdar, 2017). Kangoo Jump ayakkabıları kullanılarak yapılan egzersizlerin üzerine yapılan başka araştırmalarda, denge becerisi, obezite, kas- iskelet fonksiyon bozuklukları ve kardiyovasküler hastalıklar üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir (Mercer, Branks, Wasserman, & Ross, 2003; Liusnea, 2016; Mokrova, v.d., 2019). Kangoo Jumps ayakkabılarıyla hareket yoğunluğunun yüksek olduğu 30 dakika ve üzeri egzersiz uygulamalarının fiziksel performansı arttırdığı, aşırı kilo kontrolü ve obezitenin önlenmesinde spor bilim uzmanları tarafından önerilmektedir (Iulia, 2015, Germına, v.d.,2015; Popa, v.d.,2013). Uzmanlar, ayak bileği, diz ve kalça hareketlerinde denge yeteneğini ve kas gücünü geliştirmek için Kangoo Jump ayakkabıları gibi dengesiz platformların kullanılmasını önermektedir (Kean, Behm ve Young,2006). Kangoo Jumps ayakkabılarıyla antrenman uygulamaları aerobik kapasiteyi geliştirir ve yaralanma oranını normal antrenman ayakkabılarından daha fazla azalttığı ifade edilmektedir (Miller, v.d., 2003). Ayrıca Kangoo Jumps çizme kullanımının postüral denge için olumlu sonuçlar verdiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (De Oliveira, v.d., 2014). Mokrova ve ark. kangoo jump egzersizlerinin beden eğitimi derslerinde öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin kalitesini arttırmaya yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir (Mokrova, v.d., 2018). Nicholson ve Norris ise Kangoo Jump ayakkabılarıyla çalışmanın, alt ekstremitelerinin kemik kütlelerinin izokinetik gücü üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Nicholson & Norris, 2008). Kuvvetin gelişmesi de denge performansını arttırmaktadır (Türker, Yüksel, & Akın, 2018; Türker, Yüksel, & Akın, 2018). Durmuş, kangoo jump ile yapılan antrenmanın kadın basketbolcularda denge, sıçrama ve şut isabet yüzdelerini

artırdığını belirtmiştir (Durmuş, 2014). Russu ve ark. (2022)'nin Kongo jump egzersizi uygulamalarının omurga sorunları, şeker hastalığı, aşırı kilo düzeyi olan kişilerin sağlıklarının pozitif yönde düzeldiğini ve sırt ağrılarının ortadan kalktığını ve daha formda bir vücuda sahip olduklarını belirtmektedir.



**Resim 2.** Kangoo Jump Ayakkabısı Bileşenleri (Sıdar, 2017).

Kangoo Jump egzersizi ile trampolin kullanılarak yapılan eklemlere daha az baskı ile yapılan aerobik egzersizin faydaları genel anlamda benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Sıçrama temelli egzersizler vücuda giren oksijen kapasitesini yükseltme; lenf dolaşımını desteklemek; egzersiz sırasında kan basıncının yükseldiği seviyeyi azaltmak; egzersizden sonra kan basıncının anormal derecede yüksek kaldığı süreyi azaltmak; kardiyovasküler sistemin çalışmasını iyileştirmek; kaslardaki kılcal damarların sayısındaki artış, kalp ve vücudun diğer kaslarını güçlendirmek, dinlenme sırasında verimi ve metabolizma seviyesini iyileştirmek, vücut egzersizden sonra uzun süre kalori yakmasını ve beynin vestibüler aparatından gelen sinyallere verdiği yanıtları geliştirme yönünden katkı sağlamaktadır (Carter,1980; Vance ve Mercer, 2001). Carter'a göre Kangoo Jumps teknolojisinin ayırt edici yönü pliometrik egzersizi yansıtması ve insan vücudu üzerinde kapsamlı bir yararlı etki oluşturduğunu belirtmektedir. Sıçrama egzersizlerinin yerçekimi yükünü artırarak vücudun kas-iskelet sistemini güçlendirdiğini, dokuların ihtiyaç duyduğu oksijen ile vücut arasında daha iyi bir oran oluşturduğunu belirtmektedir. Kangoo Jumps teknolojisinde hareketin yatayda ve vertikalde uygulanması sırasında kinetik enerjinin geri tepme

aşamasında, afferent stimülasyonun hızını artırarak propriyoseptif sistemin artan aktivasyonunu sağlayan etki emilimi ve dağılımı (IPS) sistemi ile optimize edilmektedir (Brito,2011). Kangoo Jumps, özellikle rekabetçi sporlar için etkili bir plyometrik egzersiz olarak önerilir. Pliometrik egzersizler, bir sporcunun dikey sıçramasını, hızını ve gücünü artırmanın en etkili yollarından biridir. Bu patlayıcı hareketler, kısa sürede maksimum kuvvetin oluşturulmasına izin verir. Bilek sargılarını içeren ribaund ayakkabıların tasarımı, pronasyon ve supinasyon önemli ölçüde azaldığı için ayak bileği yaralanması riskini azaltır (Polat, v.d.,2020).

Kız öğrenciler üzerine yapılan bir araştırmada vücut kitle kontrolü uygulamalarında Kangoo-Jumps kondisyon kullanmanın olumlu etkisi ortaya çıktığı görülmüştür (Mokrova, v.d., 2018). Germina ve ark. (2015)'nin yürüttüğü çalışmada, Kangoo-Jumps kondisyonunun, diğer aerobik kondisyon antrenmanı türlerine kıyasla kız öğrencilerin BKİ'sini düşürme uygulamasında daha yüksek etki etkinliğine dikkat çekmektedir (Germina, v.d.,2015). Osipov ve ark. (2020)'nin kadın öğrenciler üzerine yürüttüğü çalışmada Kangoo-Jumps+direnç antrenmanı uygulayan grubun kuvvet dayanıklılığı ve kardiyorespiratuar düzeyinde önemli ölçüde değişim olduğunu ifade etmektedirler. Bubniené (2019)'nin yürüttüğü çalışma sonucunda, Kangoo Jumps ayakkabılarıyla yapılan egzersizler statik ve dinamik dengeyi, kor (core) bölgesi stabilitesini ve uyku kalitesini iyileştirdiğini ifade etmektedir.

## **SONUÇ**

Kangoo Jump egzersizleri mantık olarak Trambolin kullanılarak yapılan egzersizlere eklemeler üzerindeki baskıyı azalttıkları için temel olarak benzerlik göstermektedir. Literatür bulguları incelendiğinde Kangoo jump kullanımının sporun etkisi olan genel sağlık durumu ve psikolojik iyi oluş hali üzerinde olumlu etkilerini desteklediği görülmektedir. Kangoo Jump'ın özellikle kuvvet, sürat, sıçrama ve denge performansını doğrudan etkilemesi antrenmanlarda Kangoo Jump çalışmalarına neden yer verilmesi gerektiğini açıklamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Brito ACM (2011). *Treinamento Kangoo Jumps Fitness Instructor*. 2°Ed. Londrina: Editora.
- Bubnienė, G. (2019). *Pratimų su Kangoo Jumps batais poveikis kūno pusiausvyrai, stuburo stabilumui ir savijautai* (Doctoral dissertation, Lietuvos sporto universitetas).
- Carter, A. E. (1980). *"The Miracles of Rebound Exercise"*, The National institute of Reboundology and Health, Inc. Edmonds, Washington, 188.
- De Oliveira, R. F., de Oliveira, P. D., Szezerbaty, S. K. F., de Oliveira, L. C., deAlmeida, J. S., Gil, A. W., ... & de Oliveira, R. G. (2014). Efeito do exercicio de corrida com e sem a utilizacao do equipamento Kangoo Jumps, no controle postural: estudo de caso. *MTP&RehabJournal*, 12, 364-376.
- Durmuş, A. (2014). *Kadın basketbolcularda kangoo jumps ayakkabıları ile antrenman denge, bacak kuvveti ve şut atışı oranına etkisi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Germına, C., Roxana, D., Eliana, L., Alına, A., & Alexandru, C. (2015). Aerobic gymnastics on kangoo-jumps boots and its impact on students fitness. *Science, Movement and Health*, 294-299.
- Griban, G., Nosko, M., Nosko, Y., Zhlobo, T., Sirenko, T., Semeniv, B., . . . Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 1324-1343.
- <https://www.rebound-world.com/>. (2023). 05 28, 2023 tarihinde <https://www.rebound-world.com/Kangoo-Jumps-Boots-Spare-Parts-3/?language=en> adresinden alındı
- Iulia, B. (2015). Physical activity and emotional life adjustments-a study of kangoo jumps. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 74-87.
- Kesilmiş, İ., & Akın, M. (2019). Can Kangoo Jump Shoes Effect Plantar-Dorsiflexion Strength and Dynamic Balance Ability of Badminton Players? *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 11-20.
- Koç, H., & Kaynar, Ö. (2021). *Bireysel Sporlarda Yaralanma*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Liusnea, C. (2016). The comments on understanding the concept of fitness and his importance at present. *European journal of Physical Education and Sport*, 136-148.

- Mercer, J. A., Branks, D. A., Wasserman, S. K., & Ross, C. M. (2003). Physiological cost of running while wearing spring-boots. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 314-318.
- Mokrova, T., Bryukhanova, N., Osipov, A., Zhavner, T., Lobineva, E., Nikolaeva, A., . . . Fedorova, P. (2018). Possible effective use of Kangoo Jump complexes during the physical education of young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 342-348.
- Mokrova, T., Osipov, A., Kudryavtsev, M. D., R.S, N., & K.K, M. (2019). Practice of Kangoo Jumps Fitness to improve female students' cardiorespiratory fitness. *Physical education of students*, 191-197.
- Nicholson, C., & Norris, S. (2008). The effects of rebound exercise on bone mass and lower extremity strength in adult men. In *Fourth International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance (ICHPER-SD) Africa Regional Congress*, (s. 329-346). Nigeria/İbadan.
- Oliveira, R., Oliveira, P., Szezerbaty, S., Oliveira, L., Almeida, J., Gil, A., . . . Oliveria, R. (2014). Effect of running exercise with and without the use of equipment Kangoo Jumps, in postural control: a case study. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*, 131-135.
- Osipov, A., Ratmanskaya, T., Nagovitsyn, R., Zhuikova, S., & Iermakov, S. (2020). Increasing the level of cardiorespiratory and strength endurance of female students by means of mixed training (Kangoo-jumps fitness and resistance training). *Physical Activity Review*, 38-47.
- Sıdar, D. (2017). *13-15 yaş kadın atletlerde kangoo jump ile yapılan antrenmanın denge, sprint ve durarak uzun atlama üzerine olan etkisi*. Yüksek Lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Sportif Yaşam*. (2023). 05 27, 2023 tarihinde <https://www.sportifyasam.com.tr/SporSalonu/Kangoo> adresinden alındı
- Türker, A., & Yüksel, O. (2019). *Klasik Antrenman ve Super Slow Antrenman Yöntemleri Klasik ve Super Slow Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi*. Riga: Lambert Academic Publishing.
- Türker, A., Yüksel, O., & Akın, S. (2018). Comparing the influence of force trainings applied with different methods. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 250-255.
- Walker, M. (2005). *Jumping for Health*. New York: Avery Publishing.
- Vance, J., & Mercer, J. A. (2001, August). Impact forces during running in a novel spring boot. In *Proceedings of the 25th Annual Meeting of the American Society of Biomechanics, San Diego* (Vol. 109).



## 9. Bölüm

# GÜREŞÇİLERDE YÜKSEK YOĞUNLUKTA ARA YÜKLENMELİ ANTRENMAN UYGULAMALARI

İsmail KAYA<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Doç. Dr., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KÜTAHYA.





## 1. GÜREŞ

Güreş, farklı fonksiyonel özelliklerin bir arada bulunmasını gerektiren kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, beceri, patlayıcı güç ve üst düzey teknik ve taktik kapasite isteyen serbest ve grekoromen stillerden meydana gelen bir sikiyet sporudur. (Öktem, 2017). İkili mücadele sporlarından biri olan güreşte başarılı olabilmek için üst düzeyde bir performans ortaya koymak gerekir. (Gökdemir, 2000) Sporcuların fiziksel, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik durumları başarıya ulaşmasında önemli etkenlerdir. Güreş yüksek bir performans isteyen kompleks bir spor dalıdır. (Kaya, 2022). Güreşte atletik bir vücut yapısı, antropometrik özellikler ve sistemlerinin fonksiyonları arasındaki uyumlu ilişkiler performans gelişimlerinde önemli faktörlerdir. (Öktem, 2017). Güreşte kassal kuvvet, süratli reaksiyon, çeviklik, sinir kas koordinasyonu, statik ve dinamik kuvvet, yüksek anaerobik güç, iyi bir denge ve pratik zeka performansta rol oynar. Patlayıcı kuvvet, kolların hareket hızı ve sürat gibi parametreler tekniğin en verimli bir şekilde uygulanmasında en önemli unsurlardır. Tekniklerin doğru bir şekilde uygulanmasında temel motorik özellikler ön plana çıkmaktadır. Güreş, müsabaka esnasında sürekli hareket gerektiren dinamik bir spor dalıdır. Dolayısıyla güreş antrenmanlarının amacı, bu özelliklerin gelişmesini sağlamaktır (Kaya 2018, Bayraktar, 2017; Karakaş, 2017; Türkyılmaz 2019; Kaplan, 2019).

Güreş minderi 12x12 metre'den oluşmaktadır. Müsabakalar 9 metre çapında belirlenmiş bölge içerisinde yapılmaktadır. Minder, aynı kalınlıktaki 1.50 metre genişliğindeki koruma bölgesi ile çevrilidir. Olimpiyat oyunları ve şampiyonalarının bu tip minderlerde yapılması zorunludur. Ulusal ve uluslararası turnuvalar için kullanılacak minderlerde bu özellikte olmalıdır.

## 2. ANTRENMAN

Antrenman, sporcuların fiziksel, fizyolojik, psikolojik, teknik ve taktik becerilerinin ve kondisyon düzeylerinin en üst düzeye getirilmesi amacıyla yönelik sürekli ve belli aralıklarla yapılan bir eğitim sürecidir (Sevim, 2010; Karakaş, 2017,). Yapılan planlı antrenmanlar sonucu sporcuların, anatomik, fizyolojik ve biyokimyasal süreçlerin de gelişmelere sebep olmaktadır. (Cinel, 2005) Sporcuların üst düzey sportif verime ulaşabilmeleri için organizmanın çeşitli antrenman türü ve yöntemine uyum sağlamaları gerekir. (Bompa, 2003; Cinel, 2005). Antrenörler, antrenman planlaması yaparken antrenman öğelerini dikkate almaları gerekir. (Bompa, 2011; Korkmaz, 2017) Branşa göre değişiklik göstermelerine rağmen genel geçerli antrenman metotları, aerobik antrenman, anaerobik antrenman, maksimal kuvvet antrenmanı, çabukluk geliştirici antrenman, sürat geliştirici antrenman, yaygın ve yoğun olarak uygulanan

interval antrenman ve kısa süreli yüksek yoğunlukta uygulanan antrenman metotlarıdır. Büyük bir sabırla bıkmadan yapılan yüksek şiddetli yüklenmeler sonucunda sporcular daha hızlı, dayanıklı ve mükemmel bir teknik-taktik kapasiteye ulaşabilirler. Sporcunun istediği branşa uygun olması ile birlikte sistemli bir çalışmanın sonucunda yüksek bir başarı ortaya koyabilirler. (Koç, 2006; Karakaş, 2017)

### 3. YÜKSEK YOĞUNLUKTA ANTRENMAN

Yüksek yoğunlukta yapılan antrenmanlarda dikkat edilmesi gereken en önemli nokta yüklenme ve dinlenme arasındaki ilişkinin uyumlu olmasıdır. Yüklenme yoğunluğu sistemli bir şekilde basamaklamalı olarak artırılmalıdır. Aktif dinlenme yapılması antrenmanın verimliliği açısından daha faydalıdır. Dinlenmede dikkat edilecek en önemli nokta yüklenmeden sonra organizma tekrar optimal olarak hazır hale geldiğinde ikinci bir yüklenmenin yapılmasıdır. Kısa süreli maksimal yüklenme çalışmalarında gençlerin antrenman kapsamı içinde yer alacak anaerobik çalışmaların miktarı %10 ile %20, yetişkinlerde ise %50 oranında olması gerekir. (İşler, 1985) Yüklenme yoğunluğu %80-100, yüklenme süresi 15-20 saniye, dinlenme aralıkları ise tam dinlenme şeklinde ayarlanmalıdır. (Sevim, 2010) Dinlenme süresi; yüklenme yoğunluğuna, süresine, bireyin kondisyon durumuna bağlı olarak 30 sn ile 3 dakika arasında değişir. (Korkmaz, 2017; İşler 1985) Yüksek yoğunlukta yapılan antrenmanlarda kalp atım sayısı 180-200'e ulaştığında çalışma durdurulur, 120-130'a düşünce çalınmaya devam edilir. (Sevim 2010; Egeaka, 2015) Antrenmanlar, yüksek düzeyde yapılan yüklenmeler ile vücudu uyum sağlamaya zorladığı zaman daha faydalı olur. Yüklenme yoğunluğu yeterli değil ise organizmada uyum sağlama gerçekleşmez. (Altınkök, 2015). Yoğun yüklenmeli antrenman metodunun, organizmada kısa sürede ve etkili bir uyum sağlamanın yanında çalışma süresini de kısalttığı belirtilmektedir. (Korkmaz, 2017) Yapılan bilimsel çalışmalara göre yoğun interval antrenmanların aerobik, anaerobik güç geliştirilmesinde kullanılan çok etkili bir antrenman metotlarıdır. (Egeaka, 2015). Yüksek şiddetli interval antrenmanlar, organizmada metabolik uyumu geliştirmek için etkili kullanan stratejik yapıya sahip antrenman programlarıdır. (Korkmaz, 2017). Özellikle etkileri bilimsel otoriterlerce de kabul gören HIIT antrenman metodu son yıllarda en çok kullanılan yöntemlerdendir. HIIT antrenman, akut yüklenmeyle kısa dinlenme periyotlarına sahip (1-4 dk arası dinlenme), yüksek yoğunluk uygulanarak maksimal kalp atım hızının %75'inden fazla olarak, maksimal efor ile %80-95 arası, antrenman kapsamının düşük, şiddetinin artırıldığı kısa ve aralıklı

alıştırmalardan oluşan bir antrenman metodudur. Antrenman içerisinde HIIT antrenmanın uygulanma süresi 20 dakikadan az olmalıdır. ( Yavuz, 2021).

#### **4. GÜREŞTE YÜKSEK YOĞUNLUKTA ANTRENMAN**

Güreşte, atak ve savunma yaparken tekniklerin çok hızlı bir şekilde yapılması, patlayıcı güç, koordinasyon, çabukluk ve anaerobik kapasite çok önemlidir. (Bompa, 1998) Güreş müsabakalarında hızlı ve patlayıcı bir biçimde eylemde bulunma ve tepki verme yeteneği başarı elde etmek için önemlidir. En kısa sürede dalma, savunma yapma becerilerinde bulunan sporcuların daha fazla müsabakaları kazandıkları tespit edilmiştir. Sporcuların patlayıcı güçlerinin gelişiminde, sinir kas uyumu ve tip II kas lifi yoğunluğunun fazla olması önemlidir. Bunu sağlamak ve patlayıcı gücü geliştirmek için yüksek yoğunluklu antrenman programlarının uygulanması önemli katkılar sağlar. Yüksek yoğunlukta dinamik yüklenme ile yapılan çalışmalar patlayıcı gücün yanında hareketlilik özelliğini de geliştirmektedir. Hareketlilik güreşte başarıyı etkileyen önemli motorik özelliklerden biridir. Çünkü tekniklerin uygulanmasında hareketlilik önemli bir etkidir. Kuvvet, güreş tekniklerinin uygulanmasında etkili bir motorik özelliktir. Üst vücut ve alt ekstremitelerin maksimal kuvveti maksimal düzeyde geliştirilmelidir. (Carr, 2021)

Güreş sporunda rakibin baskısına karşı yapılan hareketler ve verilen tepkiler başarı için çok önemlidir. Eğer rakibiniz sizi bacaklarınızdan yakalayıp kaldırarak mindere atmak için girişimde bulunursa içgüdüsel olarak rakibin ellerini kısa bir sürede yakalayarak hızlı bir şekilde tepki vermeniz gerekir, aksi takdirde rakibiniz kendisine avantaj sağlar. Dokunma ve basıncın sinirsel duyumları güreş tekniklerinin uygulamalarında önemli rol oynamaktadır. (Kraemer, 2018). Güreş, gövde, alt ve üst ekstremiteler kaslarının maksimal düzeyde kuvvet, çabukluk ve dayanıklılık gücüne ihtiyaç duyan bir spordur. Güreşçiler kendi sikletlerinde müsabakaya girebilmek için toplam vücut ağırlıklarının %5 ila %6'sını kaybederler. Bu miktarda bir ağırlık kaybı için kalori ve sıvı kısıtlaması birlikte kullanılmaktadır. Bu kısıtlamaya bağlı olarak güreşçilerde kuvvet, patlayıcı güç, hareketlilik, tekniklerin uygulanma kapasitesi ve anaerobik performans kaybı görülmektedir (Gökdemir, 2000; Kraemer, 2018). Güreşçilerin bu olumsuzluklardan etkilenmemesi için kısa süreli yüksek yoğunluklu yüklenme antrenman programlarına tabi tutulmaları gerekir. Bu antrenman metodunun en önemli özelliği oldukça yüksek yüklenme yoğunluğunda uygulanmasıdır. Bu nedenle üst düzey sporcuların maksimal kuvvet gelişiminde kullanılır. Bu antrenman metodu maksimal kuvvet geliştirmesinin yanı sıra, sinir kas koordinasyonu da geliştirir. Özellikle güreş gibi relatif kuvvet isteyen siklet sporlarında önemlidir. Kısa süreli maksimal

yüklenme nedeniyle kas kütlelerinde büyüme olmadan kuvvet gelişimi meydana gelir. (Sevim, 2010 ) Güreş müsabakaları 3'er dakikalık 2 devre olarak uygulandığından güreşçilerin anaerobik kapasite ve patlayıcı gücünün çok iyi geliştirilmesi gerekir. Özellikle kol kaslarının, gövde kaslarının ve bacak kaslarının güçlü olması güreşçilerin performanslarını artırmaktadır. Güreşçilerde, üst ekstremite kasları, güreş tekniklerinin istenilen düzeyde uygulanabilmesi için maksimal seviyede geliştirilmelidir. Kol, parmak fleksörleri ve adduktörleri, farklı açılarda uygulanan teknik tutuşlarda önemlidir. Gövde kaslarının genel kuvvetlendirilmesinde, gövdenin ekstansör ve rotatörlerine özel bir dikkat harcanmalıdır. Bazı güreş teknikleri, devreye giren kasların belirli bir seviyeye ulaştıktan sonra yapılabirler, örneğin, salto supleks tekniklerini uygulayabilmek için köprü ve piolet hareketleri çalışılır. Hücum ve savunmaya yönelik hareketleri yapmak için, güreşçinin kalça ekstansörleri, kalça abduktör ve adduktörleri, diz ekstansörleri ve ayak bileği fleksörler kaslarının maksimal düzeyde geliştirilmesi gerekir. (Weineck, 1998).

#### 4.1. Üst Ekstremité İçin Alıştırılmaları

Dambilla kol çekme, sağlık topunu çift kolla ileri fırlatma, barfikste kendini yukarı çekme, kollarla çapraz kablo çekme, sağlık topunu çift kolla geriye doğru fırlatma, paralel barda dipleme, oturarak (kürek) çekme, enseye lat çekme, ayakta önden dambıl çekme, çene altına bar çekme, dambilla koparma. (Carr, 2021; Dick, 2002; Weineck, 1998)

#### 4.2. Gövde Hareketleri İçin Alıştırılmaları

Dirseklerde cephe duruşu, topu öne geriye yuvarlama, aşağı eğimli sırada dambilla göğüsten itekleme, banklar arasında şınav çekme, çakı hareketi, düz sırada dambilla kolları yanlara açma, paralelde asılarak bacak kaldırma, piolet hareketi, dört yöne mekik çekme (öne, geriye, sağa, sola), sağlık topu ile dönerek tek elle göğüsten duvara topu itekleme. (Carr, 2021; Dick, 2002; Weineck, 1998)

#### 4.3. Alt ekstremité Hareketleri İçin Alıştırılmaları

Kızak itme, tam squat, yarım squat, komando dansı, oturarak bacak uzatma (ağırlıklarla), bacak itekleme, yük altında ayakuçlarında yükselme, hamle (dambilla), yatarak bacak bükme, çift bacak sıçrama, sağa, sola, öne ve arkaya hamle hareketleri. (Carr, 2021; Dick, 2002; Weineck, 1998)

## **5. GÜREŞTE ENERJİ SİSTEMLERİ**

Sporcuların antrenman ve müsabakalarda üst düzey performans ortaya koyabilmeleri organizmada üretebildikleri enerji ile doğru orantılıdır. Güreşte anaerobik alaktasit ve anaerobik laktik asit mekanizmasının oranı çok yüksektir ve laktik asit anaerobik ve aerobik yol ancak toplam enerjinin %10'nunu oluşturmaktadır. Bu nedenle güreşçilerde aerobik kapasite göstergesi olan maksimal VO<sub>2</sub> değerleri genellikle 60 cc/kg/dk kadardır. (Kaya, 2018; Akgün, 1992). Çeşitli bilimsel çalışmalarda güreşte en çok kullanılan enerji sisteminin ATP-CP ve Laktik Asit sistemi olduğu belirtilmektedir. Akgün'e göre enerjinin %90'ı ATP-CP+ LA sisteminde, %10 enerji de LA+ O<sub>2</sub> sisteminden üretilmektedir. (Bayraktar, 2017) Anaerobik kapasite kısa süreli patlayıcı güç gerektiren branşlarda önemlidir. Yaklaşık olarak 2-3 dakika maksimum düzeyde devam eden aktivitelerde enerji daha çok bu yolla sağlanmakta ve ATP, ATP-PC ve laktik asit sistemi ile oluşturulmaktadır. (Günay ve diğ., 2006) Güreş müsabakaları 3'er dakikalık iki devreden oluştuğundan bu enerji yolu çok önemlidir. (Kaya, 2018). Güreşte aerobik sistem, müsabakaların bütünlüğü ele alındığında %10' luk birimi ifade etmektedir. Güreş tekniklerinin yapılışı itibariyle şiddeti yüksek, süresi kısadır. Güreş müsabakalarında anaerobik gücü iyi olanlar, aerobik güce iyi olanlara göre daha fazla avantaj sağlar (Arabacı, 2003). Bu durumda aerobik kapasitenin düşük olduğu söylenebilir. Fakat müsabakalara hazırlık dönemlerinde yapılan antrenmanlar dikkate alındığında aerobik kapasitenin önemi de anlaşılmaktadır. (Gökdemir, 2000 )

## **6. GÜREŞTE YÜKSEK YOĞUNLUKTA ANTRENMAN ÖRNEKLERİ**

Şiddeti %80- 90 süresi 15-60 dk olan ve haftada üç gün uygulanan antrenman programlarının fizyolojik olarak solunum, dolaşım ve kan parametrelerine olumlu etkisinin olduğu yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir (Yüksel, 2007).

### **6.1. Anaerobik Güç Geliştirme Antrenmanı**

<b>Amaç</b>	: Genel sürat çalışması
<b>Yüklenme</b>	: %80 - %100
<b>Seri</b>	: 1-3
<b>Süre</b>	: 90dk.
<b>Dinlenme</b>	: Tam dinlenme (1-2 dk.)

### **Alıştırmalar**

1. 25-30 dk. Isınma
2. 4x30m. koşu
3. 4x40m. koşu
4. 4x50m. koşu
5. 2x60m. koşu
6. 2x70m. Koşu
7. 2x 80m. Koşu
8. 2x100m.Koşu
9. 4x20m. Koşu
10. 15 dk. Yumuşatma ve dinlendirici

### **6.2. Ağırlıklarla Yapılan Kısa Süreli Maksimal Yüklenme Antrenmanı**

<b>Antrenmanın Amacı</b>	: Ağırlıklarla maksimal kuvvet gelişimi
<b>Antrenmanın Süresi</b>	: 90dk
<b>Yüklenme Yoğunluğu</b>	: % 80-100
<b>Seri Sayısı</b>	: 1-3
<b>Tekrar Sayısı</b>	: 1-5 arasında
<b>Tempo</b>	: Patlayıcı
<b>Dinlenme Aralığı</b>	: Tam dinlenme (1.5-2dk)
<b>Isınma</b>	: 25-30dk

1. 4x5 Göğüs pres
2. 4x5 Squat
3. 4x20 Mekik
4. 4x5 Halteri omuzlama
5. 4x5 Ağırlıklar omuzda sıçrama
6. 4x5 Halata tırmanma
7. 4x10 sıçrama
8. 15 dk Dinlendirici

### **6.3. Teknikle Bağlantılı Yüksek Yoğunluklu Antrenmanı**

<b>Antrenmanın Amacı</b>	: Güreşte teknikle bağlantılı çabuk kuvvet gelişimi
<b>Antrenmanın Süresi</b>	: 90dk
<b>Yüklenme Yoğunluğu</b>	: %80-100
<b>Dinlenme Aralığı</b>	: Tam dinlenme (1.5-2dk)

**Alıştırmalar:**

1. Isınma: 25-30dk
  2. 4x30sn Sağdan dalma
  3. 4x30sn Soldan dalma
  4. 4x30sn Kafakol tekniği
  5. 4x30snTekkol tekniği
  6. 4x30sn Künde tekniği
  7. 4x30sn Çırpma tekniği
  8. 4x30sn Danabađı tekniği
- 15 dk Dinlendirici



## 7. KAYNAKLAR

- Ağırbaş, Ö., Ağgön, E., Uçan, İ., Kıyıcı, F. (2012). Yüksek Yoğunluklu Akut Güreş Egzersizi ve Saunanın Serum Lipidleri Üzerine Etkisi, Spor Hekimliği Dergisi Cilt: 47, S. 49-57.
- Akgül, M,Ş., Gürses, V,V., Karabıyık, H., Koz., M.(2016). İki Haftalık Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanın Kadınların Aerobik Göstergeleri Üzerine Etkisi. International Journal Of Science Culture And Sport (Intjcs), 4:(SI 1): 298-305
- Akgün, N. (1992): Egzersiz Fiziyojisi, T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Yayın No:113, 4.Baskı, 1.Cilt, S.197-199, İzmir.
- Altın, M., Kaya, Y. (2012). 14–16 Yaş Grubu Futbolcularda İntensiv İnterval Antrenman Metodunun Aerobik ve Anaerobik Güce Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (2): 253-256. Selçuk University Journal Of Physical Education And Sport Science.
- Altınkök, M. (2015). Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman Uygulamalarının Etki Alanlarının İncelenmesi, International Journal of Social Sciences and Education Research. Online, <http://dergipark.gov.tr/ijsser>. Volume: 1(2).
- Arabacı, R. (2003). 15-16 Yaş Grubu Güreşçilerine Uygulanan Model Antrenman Programının Kuvvet ve Dayanıklılığın Gelişimi Üzerine Etkisinin Araştırılması, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt5- Sayı 2 – 2003.
- Bayraktar, I. (2017). Atlet ve Güreşçilerin Bazı Fiziksel ve Fiziyojik Parametrelerinin Normatif Çalışması (13-17 Yaş Grubu). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. Sertifika No: 20779. Ankara.
- Bompa, T.O. (1998). Antrenman Kuram ve Yöntemi. Çeviri: Keskin, İ., Tuner, A,B. Bağırhan Yayınevi. Ankara.
- Bompa, T.O. (2003). Dönemleme Antrenman Kuramı Ve Yöntemi, 2. Baskı, Ankara, Dumat Ofset, s: 365-372.
- Bompa, T.O. (2011). Theory And Methodology Of Training: Periodization Çeviren: Bağırhan T. Antrenman Kuramı ve Yöntemi: Dönemleme 4. Basım, Spor Yayınevi Ve Kitapevi, Ankara;, s: 9-366.
- Bompa, T., Pasquale, M. D., Cornacchia, L. (2021). Nitelikli Kuvvet Antrenmanı, Çeviri Editörü Gül G.K. Çeviri Bağırhan, T., 5. Baskı, Spor Yayınevi ve Kitapevi. Ankara.
- Carr., K. Feit., M,K. (2021). Fonksiyonel Antrenman Anatomisi. Çeviri: Bağırhan, T. Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara.
- Cinel, Y. (2005). Piramidal Yöntemle Tekrar Yüklenme Yönteminin Voleybolcularda Maksimal Kuvvet Gelişimine Etkisinin

- Karşılaştırılması, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Dick, F. W. (2002). Sports Training Principles, Fourth Edition, London.
- Egeaka, Y.K. (2015). 18-23 Yaş Grubu Futbolcularda 8 Haftalık Yoğun İnterval Antrenmanların Aerobik Performansa ve Vücut Kompozisyonuna Etkilerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Poyras Ofset Matbaası, S. 124-140, Ankara.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitabevi, Ankara.
- İşler, M. (1985). Okullarda Atletizm, Milli Eğitim Basımevi, 5. Baskı, İstanbul
- Kaplan, S. (2019). Elit Güreşçilerde Akut Dehidrasyonun Çeviklik, Çabukluk ve Denge Performansı Üzerine Etkisi
- Karakaş, C. (2017). Elit Güreşçilerde Hazırlık Dönemi Antrenman Programları İçerisinde Fiziksel Çalışmaların Esneklik Üzerine Etkileri, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Kaya, İ (2022). Investigation of the Effects of 8 Week Technical Quick Power Training Programme on Physical Property Technical Skills Of Wrestlers, Turkish Journal of Sport and Exercise / Türk Spor ve Egzersiz Dergisi <http://dergipark.gov.tr/tsed> - Volume: 24 – Issue 3- Pages: 314-318 10.15314/tsed.11168335.
- Kaya, K(2018). 12 Haftalık Çabuk Kuvvet Antrenman Programının Güreşçilerin Dinamik Denge, Bacak Kuvveti, Relatif Güç, Sürat ve Vücut Kompozisyonuna Etkisinin İncelenmesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Koç, H., Kaya,M., Sarıtaş,N., Çoksevim, B.(2006). Futbolcularda ve Tenisçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences) s:161-167.
- Korkmaz, S. (2017). Farklı Ortamlarda Uygulanan Tabata Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanın Aerobik ve Anaerobik Performansa Etkisi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı.
- Kraemer, W.J., Fleck, S.J., Deschenes, M.R. (2018). Egzersiz Fizyolojisi. Teori ve Uygulamayı Birleştirmek. Çeviri Editörü: Pehlivanoğlu, B. Palme Yayınevi. Ankara.

- Ökte., G., Şentürk, A. (2017). 8 Haftalık İntensiv İnterval Antrenman Metodunun Genç Erkek Milli Karateci ve Güreşçilerde Aerobik, Anaerobik Kapasite İle Kuvvete Etkisi, Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), Haziran, 2017; 3(1): 34-44 Copyright©IntJCES (www.intjces.com) – 35.
- Revan,S., Balcı.,S,Ş., Pepe.,H., Aydoğmuş, M. (2008). Sürekli Ve İnterval Koşu Antrenmanlarının Vücut Kompozisyonu Ve Aerobik Kapasite Üzerine Etkileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (4) 193-197
- Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. 8. Baskı, Fil Yayınevi. Ankara, 1-5.
- Türkyılmaz, R. (2019). Elit Güreşçilerde Kısa Süreli Vücut Ağırlığı Kaybının Turnuva Şartlarında Anaerobik Performans ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuz, A. & Dağdelen, S. (2021). Elit Güreşçilerde HIIT Antrenmanın Vücut Kompozisyonu Üzerine Akut Etkisinin Bioelektrik İmpedans Analizi ile İncelenmesi. Spor Eğitim Dergisi Cilt 5, Sayı 3, 196-204,
- Yüksel, O., Koç, H.,Özdilek, Ç., Gökdemir, K. (2007). Sürekli ve İnterval Antrenman Programlarının Üniversite Öğrencilerinin Aerobik ve Anaerobik Gücüne Etkisi. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences) 16(3) 133-139.
- Weineck, J.(1998). Sporda Fonksiyonel Anatomi. Çeviren: Erdoğan, Ş., Tuncel, F. Çeviri Editörü: Sarı, Z. Birol Basın. İstanbul.

## 10. Bölüm

# EGZERSİZ VE RUH SAĞLIĞI

Ünal Can GÖKMEN<sup>1</sup>

Orhun ÜSTÜN<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Doktora), İstanbul, Türkiye,  
e-mail: unalcan.2606@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-9258-4458

<sup>2</sup> Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Doktora), Ankara, Türkiye,  
e-mail: orhun.ustun3@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-9599-691X



## GİRİŞ

Yaşam doyumunu kavramı, bir bireyin hayatını ve bu hayatın farklı boyutlarını içeren bir kavramdır. Genel olarak, toplumsal, psikolojik, ekonomik ve kültürel boyutları olan bir kavram olarak yaşam doyumunu, bireysel "mutluluk" anlamını taşır (Çevik ve Korkmaz, 2014). Doyum kavramının tanımına bakılacak olursa, doyum hem ruhsal hem fiziksel olarak kişinin isteklerinin, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin karşılanması anlamına gelir (Albayrak, 2021). Hareketsizlik ise genel olarak fiziksel aktivite eksikliği, sürekli olarak evde veya işyerinde vakit geçirme, aynı ortam ve çevrede bulunma, okula veya işe motorlu araçlarla ulaşma gibi durumları ifade eder. Fiziksel aktivite yapmama ve spor eksikliği hem vücut hem de ruh sağlığına zarar verebilir. Hareketsizlik, günümüzde büyük bir sorun haline gelmiş ve giderek yaygınlaşan bir yaşam tarzı haline gelmiştir. Bu durum, aşırı kilo alınmasına, kalp-damar hastalıklarına, diyabet gibi hastalıkların artmasına neden olmuştur. Zihin ve beden sağlığı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin, kardiyovasküler hastalıkların şizofren insanların ölümünde önemli bir etkisi vardır (Casey ve Tomas, 2009). Benzer şekilde, depresyon ve kaygı, kardiyovasküler hastalıkların gelişmesinde bir risk faktörüdür (Suls, Bunde ve Anger, 2005). Ruh sağlığı, bireylerin yeteneklerini fark edebildiği, hayatın normal stresiyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve aynı zamanda topluma katkıda bulunabildiği bir iyi oluş halidir (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Bu bağlamda, ruh sağlığı, kişinin öznel olarak kendini iyi hissetmesi, psikolojik olarak iyi bir durumda olması ve sosyal açıdan iyi bir uyum içinde olması olarak değerlendirilebilir (Steptoe vd., 2015; Keyes, 1998; Ryff ve Singer, 1996).

Öznel iyi oluş, yaşam doyumunu ve mutluluk gibi kavramları ifade ederken, psikolojik iyi oluş ise kişinin anlamlı hedefler peşinde koşması, kişisel büyüme ve gelişme, kaliteli ilişkiler kurma gibi yaşamın varoluşsal zorluklarıyla başa çıkma algısını temsil eder (Keyes vd., 2002; Ryan ve Deci, 2001). Sosyal iyi oluş ise bireyin toplumla bütünleşmesi, diğer insanları kabul etmesi, topluma uyum sağlaması, topluma katkıda bulunma hissi, toplumun potansiyeline ve büyümesine yönelik algıdır (Keyes ve Shapiro, 2019). Spor alanında yapılan araştırmalar, iyi oluş kavramı ile birçok psikolojik özellik arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Örneğin, yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip sporcuların algıladıkları stresin daha düşük olduğu (Malinauskas ve Malinauskiene, 2018), motivasyonlarının, algılanan özerklik desteğinin ve ihtiyaçların daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Stenling vd., 2015). Aynı şekilde, ruh sağlığı bozukluklarıyla diğer sağlık sorunları arasında da benzer bir ilişki bulunmaktadır. Birçok araştırma, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı bozukluklarının önlenmesi ve tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivite, yalnızca

fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal sağlık açısından da faydalıdır. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, kaygı, stres gibi ruh sağlığı sorunlarını azaltabileceğini ve ruh halini iyileştirebileceğini göstermektedir (Eroğlu ve Karakuş, 2023). Ayrıca, fiziksel aktivite insanların zihinsel durumlarını destekleyerek bilişsel fonksiyonları artırabilir, özgüveni ve kendine değer duygusunu güçlendirebilir, sosyal etkileşimleri teşvik edebilir ve duygusal dengeyi sağlayabilir. Dolayısıyla, fiziksel aktivite sadece bedeni değil, aynı zamanda ruh sağlığını da olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür (Ağaoğlu, 2015).

Birçok insan, fiziksel aktiviteye karşı olan algılarından dolayı isteksiz olabilir ve fiziksel aktivite yapma konusunda engellerle karşılaşabilir. Fiziksel aktivitenin terim olarak kullanılması, algılanan engelleri ortadan kaldırmak için önemlidir. Ayrıca, fiziksel aktivite bir rutin haline getirilebilirse sürekli olarak yapma olasılığı artar. Egzersiz yapma konusunda yaygın engeller arasında iş, çocuk, eş, zaman kısıtlamaları, aşırı yorgunluk, fiziksel kısıtlamalar, sıkıcılık algısı ve hareketsizlik alışkanlıkları bulunmaktadır. Düzenli egzersizin fiziksel ve ruhsal faydaları iyi bilinmektedir. Egzersiz, bedensel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olan bir olumlu aktivitedir. İnsanların fiziksel ve psikososyal gelişimlerini sürdürebilmeleri için, barınma ve beslenme gibi temel ihtiyaçların yanında bedenlerini hareket ettirmeleri gerekmektedir. Sportif faaliyetlere katılım gibi bedensel ve sosyal aktiviteler, duyuşsal ve bilişsel becerileri geliştirerek akademik başarıyı olumlu yönde etkilemektedir (Kwak vd., 2009). Sürekli egzersizler, solunum, boşaltım, sindirim ve iskelet kas sistemlerinin istenen düzeyde tutulmasını sağlar. Uzun süre hareketsiz kalmak, bedenin hareket yeteneğini kaybetmesine ve sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Buna ek olarak, doktor kontrolünde düzenli olarak yapılan bedensel egzersizlerin sağlık açısından önemi artmaktadır. Bu tür egzersizler, koroner arter hastalığı, şeker hastalığı ve hipertansiyon gibi rahatsızlıkların görülme sıklığını azaltmaktadır (Demir ve Filiz, 2005).

Egzersiz, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanarak gerçekleştirilen vücut hareketleridir ve fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla bileşenini korumak veya geliştirmek amacıyla yapılır. Yapılan yayınlar, fiziksel aktivitenin önemli ruhsal hastalıklara sahip insanların iyileşmesine yardımcı olabileceğini göstermektedir (Karakuş ve Çakto, 2023; Vancampfort vd., 2015). Sporun girişimcilik ve kendine güven gibi olumlu kişilik özelliklerine pozitif etkisi olduğu ve bu etkilerin ruhsal açıdan iyi hissetmeyi ve yaşam doyumunu artırdığı gözlemlenmiştir (Butt ve Cox, 1992). Depresyon ve anksiyete ile egzersiz arasındaki ilişki konusunda yeterli araştırma bulunmaktadır. Ancak, benlik kavramı ile egzersiz arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların sayısı sınırlıdır.

Benlik kavramı ile endorfin, monoamin veya termogenik hipotezler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da neredeyse bulunmamaktadır. Bunun nedeni, benlik kavramının bir biyokimyasal kökene sahip olduğuna dair bir kanıtın olmaması olabilir (Çelikkol, 2008). Ancak, egzersizin özsaygıyı iyileştirebildiği ve özsaygının benlik kavramının bir özel biçimi olduğu düşünülürse, egzersizin özsaygıdaki iyileşmeyi destekleyerek benlik kavramını da olumlu yönde etkileyebileceği görüşü öne sürülebilir. Bu bağlamda, uygun bir egzersiz programına yönelmek önemlidir. Benlik saygımızın iyileşmesi için başarılı olmamız gerekmektedir. Bu nedenle, egzersize küçük adımlarla başlamak önemlidir. Başarılı erken egzersiz deneyimleri, benlik kavramının iyileşmesi için iyi bir fırsat sunabilir (Çelikkol, 2008).

Ruhsal hastalıklar hem bireyleri hem de çevreyi ve toplumu etkileyen önemli sağlık sorunlarıdır. Egzersizin bu hastalıkların önlenmesi ve tedavisindeki rolü uzun süredir vurgulanmaktadır. Fiziksel inaktivite, psikiyatrik hastalıkların ortaya çıkmasında ve ilerlemesinde etkili olabilir. Egzersiz, bu ruhsal hastalıklardaki hem fiziksel hem de psikolojik belirtileri iyileştirebilir ve ruhsal iyilik haline önemli katkılar sağlayabilir (Wolf, Gaudlitz ve Lindenberger, 2011; Philips, Baktir ve Srivatsan, 2010). Öznel iyi oluş, ruh halini yansıtan bir kavramdır ve olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu gibi iki ayrı bileşenden oluşur. Olumlu ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun duygusal/duygusal boyutunu oluştururken, yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel/yargısal boyutunu oluşturur (Dağlı ve Baysal, 2016). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla enerji harcamayı gerektiren ev işleri, yürüme, spor, dans gibi bedensel hareketlerin bütünü olarak tanımlanır (Özer, 2013; Pitta, 2006). Egzersiz ise fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan planlanmış ve tekrarlanan fiziksel aktivitelerdir (Özer, 2013).

Zihinsel sağlık, bireyin yaşamını yönetebildiği, kendi stres ve sorumluluklarıyla baş edebildiği, üretken ve etkin bir şekilde çalışabildiği ve topluma katkı sağlayabildiği bir iyi oluş durumunu ifade eder (Dünya Sağlık Örgütü, 2001). Depresyon, günümüzde en yaygın olan, kronikleşme ve tekrarlama oranı yüksek, intihar riski taşıyan ve iş gücü kaybına yol açan ciddi bir bireysel ve toplumsal sağlık sorunudur (Rothson vd., 2010). Psikolojik rahatsızlıkların önemi ve etkisi uzun zamandır bilinmekte olup, çözüm yöntemleri üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalar egzersiz ve fiziksel aktivitenin, bazı ruhsal bozukluklar için potansiyel bir tedavi metodu olarak önerilmesini ve belirli fiziksel aktivitelerin ruhsal hastalıkların tedavisine yardımcı olabileceğini ortaya koymuştur (Rethorst, Wipfli ve Landers, 2009). 18-30 yaş arası kadınlarla yapılan bir çalışmada, depresyon ile egzersiz arasında bir



ilişki olduğu ve depresyon belirtilerinin egzersizi daha az yapanlarda daha sık görüldüğü belirtilmiştir. Bu çalışmada, depresyon riski taşıyan bireylerin egzersiz yapmaya teşvik edilmesi gerektiği ve kadınların erken yaşlardan itibaren egzersiz yapmaya başlamalarının yararlı olabileceği önerilmiştir (Azar vd., 2010). Aktif ve sağlıklı bir yaşlanma için düzenli egzersiz oldukça önemlidir. İlerleyen yaşlarda fiziksel kapasite eşik değere yaklaşır ve hafif düşüşler bile günlük aktiviteleri olumsuz etkileyebilir. Ek olarak, bir hastalık atağı yaşlı bir bireyi tamamen bağımlı ve hareketsiz hale getirebilir. Bu istenmeyen durumları önlemenin yolu düzenli fiziksel egzersizler yapmaktan geçer. Yaşlı bireylerin fiziksel kapasitesi bile düzenli fiziksel aktivite ile artırılabilir (Çetin, 2002). Egzersiz kapasitesi, yaşlı bir bireyin fonksiyonel kapasitesine, genel sağlığına ve geçmiş fiziksel aktivite alışkanlıklarına bağlıdır. Yaşlı bireylerde egzersiz yapmaları için motivasyon oldukça önemlidir. Motivasyon eksikliği durumuna apati denir. Egzersize başlamadan önce yaşlı bireyin motivasyonu değerlendirilmelidir (Sabin, 2005). Günümüzde hareketsiz bir yaşam tarzının yaygınlaşması, insanları günlük aktivitelerinde dahi zorlayacak duruma getirmiş ve pek çok hastalığın başlangıcına neden olmuştur (Williams ve Wood, 2006; Karacan ve Günay, 2003).

Egzersize katılan bireyler, kendi gerilimlerini en aza indirme, beden imgesine olan güvenlerini artırma, zindeliği hissetme ve bir amaca ulaşmanın gururunu yaşama gibi faydalar elde ederler (Toros, 2001). Egzersiz ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu araştırmalar düzenli yapılan egzersizin zihinsel sağlık seviyesini artırdığını ve kaygı, stres, depresyon gibi psikolojik problemlere bağlı semptomları azalttığını göstermektedir (DiLorenzo vd., 1999; Wipfli vd., 2011). Düzenli fiziksel egzersizin psikolojik faydaları konusunda geniş bir literatür bulunmaktadır. Bu çalışmalarda üç temel egzersiz türü ele alınmıştır: (i) kardiyorespiratuar veya aerobik egzersizler, enerji üretimi için oksijenin metabolize edildiği egzersizler (örneğin, yürüyüş, koşu); (ii) kas kuvveti ve izometrik anaerobik egzersizler, solunan oksijenin kullanılmadığı enerji sağlayan egzersizler (örneğin, ağırlık kaldırma); ve (iii) esneklik egzersizleri, hareket açısını artırmaya yönelik tasarlanmış egzersizler (örneğin, yoga, germe egzersizleri) (Brosse vd., 2002). Kaygı, bireyin konsantrasyonunu, uyku düzenini ve günlük rutin işlerini yerine getirmesini etkileyen en yaygın zihinsel sağlık sorunlarından biridir (Mikkelsen vd., 2017). Egzersizle ilgili yaşantılarını planlamak, egzersizi yaşamın önemli bir parçası olarak görmek ve her geçen gün egzersiz süresini, yoğunluğunu ve sıklığını artırmak, egzersiz bağımlılığı belirtileri olabilir (Polat ve Şimşek, 2015). Anksiyete durumunda, fiziksel aktivitenin yoğunluğu önemlidir; düşük

yoğunluklu fiziksel aktivitenin anksiyetede ki iyileşmeler için yeterli egzersiz uyarısını sağlayamayabileceği dikkate alınmalıdır (Conn, 2010).

### **Egzersiz Psikolojik Sağlık ve Ruhsal Bozukluklar Üzerindeki Etkileri**

Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcaması için iskelet kaslarının hareket ettirilmesiyle gerçekleşen bir süreçtir. Ev temizliği yapma, günlük aktivitelerde bulunma, yazı yazma, yürüyüş yapma, egzersiz yapma, dans etme, bisiklet sürme, koşma, yüzme gibi birçok durum fiziksel aktivitelere örnek olarak verilebilir. Araştırmalar ve çalışmalar, fiziksel aktivitenin hem fiziksel ruhsal hem ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Knöchel vd., 2012). Fiziksel aktivite temel olarak vücudun enerji harcamak için hareket etmesi şeklinde tanımlanabilmektedir. Egzersiz ise planlı ve bilinçli bir şekilde yapılan, vücut bölümlerini geliştirmeyi ve iyileştirmeyi amaçlayan düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktivitelerdir. Fiziksel aktivite ve egzersizin birçok faydası bulunmaktadır. Fiziksel aktivite ve egzersiz, vücut esnekliğini ve kas gücünü artırır, kalp ve damar sistemini dayanıklılığını geliştirir. Ayrıca zihinsel ve psikolojik sağlık açısından da yararlıdır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, insanlara daha zinde hissettirir ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda gerginlikten arınarak daha huzurlu bir yaşam tarzına geçiş yapmalarına da katkı sağlar. Bu yararlar üzerine yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin vücut sağlığına olan olumlu etkilerinin yanı sıra zihinsel ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini de vurgulamaktadır (Tunay ve Tedavi, 2008).

Spor ve egzersiz araştırmacıları, egzersizin kaygı, moral, depresyon, stres ve psikososyal iyilik üzerinde faydalı etkileri olduğunu ve bilişsel fonksiyonları artırabileceğini belirtmişlerdir (Weuve, 2004). Kadınlar ve kızların spor ve egzersiz aktivitelerine katıldığı birçok ülkede yapılan araştırmalar, özsaygı ve özgüvenin gelişiminde ve akademik başarıda artış olduğunu ortaya koymaktadır (Daniels ve Leaper, 2006). Düşük özsaygı, ilaç ve alkol kullanımı gibi olumsuz davranışlara yol açabilir. Türkiye'de fiziksel aktivite uygulamalarına katılan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada, fiziksel aktivitenin kadınlar üzerinde en büyük katkısının psikolojik boyutta olduğu bulunmuştur (Aşçı, Koca ve Bulgu, 2008). Fiziksel aktivitenin sağlık açısından birçok yararı olduğu ifade edilmektedir. Bu yararlar arasında koroner kalp hastalığının şiddetinin azalması, Tip II diyabet üzerinde olumlu etkiler, bazı kanser türlerinde olumlu sonuçlar, osteoporoz riskinin azalması, gelişmiş fiziksel uygunluk ve kemik gücünün artması gibi etkiler yer almaktadır (Babic vd., 2014). Tempolu ve düzenli aerobik egzersizlerin ve yürüyüş programlarının depresyonlu hastalarda kan dolaşımını hızlandırarak olumlu gelişmelere neden olduğu saptanmıştır (Zorba, 2008). Egzersize bağlı adaptasyonlar özellikle kardiyorespiratuar sistemde (kalp ve

akciğerlerin etkin bir şekilde çalışması), kas-iskelet sisteminde, vücut kompozisyonunda ve metabolizmada ortaya çıkar. Ayrıca egzersizin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltma gibi sağlıkla ilgili faydaları da vardır (Kujala, 2011; Warburton vd., 2006; Lee vd., 2010).

Son yıllarda, fiziksel aktivite ve sağlık üzerindeki psikolojik süreçlerin araştırılmasında önemli bir artış söz konusu olmuştur. Bu nedenle "Egzersiz Psikologları" gibi meslek gruplarının önemi de artmaktadır. Egzersiz psikologları, fiziksel aktivitenin psikolojik etkilerini araştırmanın yanı sıra, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini ve hareketsiz yaşam stillerini değiştirmek amacıyla müdahalelerin tasarımında ve uygulanmasında rol almaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin önem arz eden psikolojik yararları olduğu bilindiğinden, bu uygulamaların profesyoneller tarafından yönlendirilmesinin önemi ön plana çıkmaktadır (Faulkner ve Taylor, 2005). Ruhsal hastalıkların tedavisinde ve önlenmesinde, spor hekimliği ile psikiyatri arasında iş birliği yapılması önemlidir. Bu iş birliği, uygun egzersiz reçetelerinin düzenlenmesi ve bireylerin karşılaşılabilecekleri zorlukların çözümünde yardımcı olmaktadır. Her hastaya bireysel olarak iyi planlanmış bir egzersiz programının uygulanması önemlidir (Stathopoulou, Powers, Berry, Smits ve Otto, 2006).

## SONUÇ

Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ve egzersizin ruhsal bozukluk semptomları üzerinde antidepresan tedavilerle benzer faydalı etkilere sahip olabileceğini açıkça göstermektedir. Bu çalışmalara göre, egzersiz ve fiziksel aktivite, hipertansif ve kardiyovasküler hastalıklar, akut ve kronik depresyon gibi durumlar için terapötik bir araç olarak kullanılabilir (Dinas, Koutedakis ve Flouris, 2011). Koşma, yüzme, bisiklete binme, bahçe işleri, yürüme, dans vb. fiziksel aktivitelerin bunalımı ve endişeyi azaltmada büyük bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu fiziksel aktivitelerden en iyi sonucu elde etmek için haftada en az 3 kez 15-30 dakika arasında yapılması ve 10 hafta ya da daha uzun bir süre devam edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Araştırmalar, bu egzersizleri gerçekleştiren ruhsal bozukluk tedavisi gören hastalarda depresyon gibi ruhsal sorunlarda azalma olduğunu göstermektedir (Guskowska, 2004). Ortaya konulan bulgular, egzersizin insanlar üzerinde olumlu etkileri olduğunu desteklemektedir.

Çeşitli araştırmalar, farklı türde egzersizlerin beyin fonksiyonlarında önemli oranda bir iyileşme sağladığını göstermiştir. Bu çalışmalar hem insanlarda hem de deney hayvanlarında nöroproteksiyon için kanıtlar sunmuştur, yani nöronların korunmasına katkıda bulunabileceği gözlenmiştir (Liu ve ark., 2019). Bu bulgular, zihinsel sağlık, nörodejeneratif hastalıklar ve edinilmiş beyin

yaralanmaları alanında değerli bilgiler sunmaktadır, ancak altta yatan mekanizmalar henüz tam olarak anlaşılammıştır. Fiziksel aktivite ve sağlıktaki psikolojik süreçlerin araştırılması son yıllarda büyük önem kazanmıştır. Bu bağlamda, fiziksel aktiviteyle ilgili teorik perspektifleri ve hareketsiz yaşam tarzlarını değiştirmek için müdahalelerin tasarımı ve uygulanmasında rol oynayan "egzersiz psikologları" gibi meslek gruplarının önemi artmaktadır (Faulkner ve Taylor, 2005). Fiziksel aktiviteye katılmanın önemli psikolojik faydaları olduğu bilindiğinden, bu uygulamaların uzmanlar tarafından yönetilmesi önemlidir. Yaşlılarda direnç egzersizlerinin etkili olduğunu, kuvveti, moral ve yaşam kalitesini artırdığını belirten çalışmalar mevcuttur (Singh ve ark., 2012). Alzheimer hastalığı, şizofreni veya majör depresif bozukluk gibi ciddi zihinsel hastalıkları hafifletmeye yönelik çeşitli egzersiz müdahalelerini inceleyen çalışmalar, fiziksel egzersizin depresyon, psikoz ve demans semptomlarını azaltabileceğini ve bu hastalıkların ilerlemesini engelleyebileceğini göstermiştir (Knöchel ve ark., 2012).

Egzersizin ruhsal bozuklukların tedavisinde umut verici bir yöntem olabileceği düşünülmektedir (Liu ve diğerleri, 2019). Egzersiz, insan sağlığı için vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Kadınların fizyolojik (kardiyovasküler sağlık) ve psikolojik sağlığına katkıda bulunan düşük-orta şiddette, haftada üç gün, 30-60 dakika süren düzenli egzersizler yapılması önemlidir. Aynı zamanda gebelik döneminin daha rahat geçmesine yardımcı olur ve şişmanlığın zararlarını azaltır. Egzersiz ve düzenli fiziksel aktivitenin anksiyetenin patofizyolojik süreçlerini olumlu yönde etkilediğine dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Anderson ve Shivakumar, 2013). Fiziksel aktivitenin, iyileştirilmiş fiziksel sağlık, yaşam doyumu, bilişsel işlevler ve psikolojik iyi olma durumu ile ilişkili olduğu, fiziksel hareketsizliğin ise psikolojik bozuklukların gelişmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Carek, Laibstain ve Carek, 2011). Egzersiz üzerine yapılan çalışmalarda, klinik popülasyonlarda uygulanan tedavi ve terapilere kıyasla egzersizin iyileştirici gücünün sıklıkla ortaya çıktığı görülmüştür. Ayrıca, egzersizle birlikte uygulanan tedavi ve terapilerin iyileştirme etkisini arttırdığı yönünde bulgular da mevcuttur (Jayakody, Gunadasa ve Hosker, 2014). Ayrıca rekreasyonel amaçlı fitness yapan bireylerde rekreasyonel egzersiz motivasyonunun alt boyutlarından rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar gözlemlenmiştir (Özer ve Şentürk, 2018).

### KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın Sağlığı ve Egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Albayrak A. (2021). Turizm Bölgelerinde Sosyal Mübadele, Etnomerkezcilik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Turizm İşletmeciliği Programı Doktora Tezi, İzmir.
- Anderson, E. H., and Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in psychiatry*, 4, 27.
- Aşçı FH, Koca C, Bulgu N. (2008). Türkiye’de kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet ekseninde analizi: Fiziksel aktiviteye katılım kadının toplumsal konumunu güçlendirici bir etkiye sahip olabilir mi? TÜBİTAK, Araştırma Projesi.
- Butt, D. S., ve Cox, D. N. (1992): Motivational Patterns in Davis Cup, Universityand Recreational TermisPlayers. *International Journal of Sport Psychology* 23, 1- 13.
- Casey DE, Thomas HE. (2009). Excessive Mortality and Morbidity Associated with Schizophrenia, Meyer Jonathan M. and Nasrallah Henry A (Editors), Medical Illness and Schizophrenia, Second Edition, American Psychiatric Publishing, Washington.
- Çakto, P. ve Demir, O. (2023). Çocuklarda astım ve egzersiz. (S. Karakuş, (ed.)), *Egzersiz ve Toplum Sağlığı – 2* içinde (s5-26). İzmir: Duvar Yayınları.
- Çelebi, M. M. (2016). Spor hekimliğinin ruh sağlığını koruma ve iyileştirmedeki rolü: multidisipliner yaklaşım-fiziksel değerlendirme-egzersiz reçeteleri. *Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics*, 2(2), 59-64.
- Çelikkol, A., (2008). Egzersiz ve Benlik Kavramı. Sosyal Psikiyatri Kongresi.
- Çevik, N. K. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 126-145.
- Chekroud, SR, Gueorguieva, R., Zheutlin, AB, Paulus, M., Krumholz, HM, Krystal, JH ve Chekroud, AM (2018). 2011 ve 2015 yılları arasında ABD’de 1,2 milyon kişide fiziksel egzersiz ve zihinsel sağlık arasındaki ilişki: kesitsel bir çalışma. *Neşter psikiyatrisi*, 5 (9), 739-746.
- Conn VS, RN (2010). Anxiety Outcomes after Physical Activity Interventions: Meta Analysis Findings. *Nurs Res*; 59(3): 224-31.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.

- Demir M, Filiz K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*; 5:109- 14.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y., and Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish journal of medical science*, 180(2), 319-325.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice:summary,report.  
[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf)
- Faulkner, G. E., and Taylor, A. H. (Eds.). (2005). Exercise, Health and Mental Health: Emerging Relationships. Routledge.
- Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatria polska*, 38(4), 611-620.
- Jackson, M., Kang, M., Furness, J. ve Kemp-Smith, K. (2022). Su egzersizi ve ruh sağlığı: Kapsam belirleme incelemesi. *Tıpta Tamamlayıcı Tedaviler*, 102820.
- Karaburçak, S., Turhan, S., ve Akalan, C. (2021). Akademik Başarı, Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Spor İlişkisi: 2015'ten Günümüze Bibliyografi Tabanlı Sistemantik Derleme. *Journal of International Social Research*, 14(76).
- Eroğlu, E. ve Karakuş, S. (2023). Stres ve egzersiz. (S. Karakuş, (ed.), *Egzersiz ve Toplum Sağlığı – 2* içinde (s41-52). İzmir: Duvar Yayınları.
- Karan, A. (2006). Yaşlılıkta egzersiz ve spor. *Türk Fiz Tıp Rehab Derg (Özel Ek A)*, 53-56.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 121-140.
- Kılıçaslan, A. K. Egzersizin Ruhsal Hastalıklar Üzerine Etkisi.
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., and Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96(1), 46-68.
- Kujala UM (2011). Born to be rich, physically active, fit and healthy. *Scand J Med Sci Sports* 20: 367.
- Liu, Y., Yan, T., Chu, J. M. T., Chen, Y., Dunnett, S., Ho, Y. S., & Chang, R. C. C. (2019). The beneficial effects of physical exercise in the brain and related pathophysiological mechanisms in neurodegenerative diseases. *Laboratory Investigation*, 1.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M. ve Apostolopoulos, V. (2017). Egzersiz ve ruh sağlığı. *Maturitas*, 106, 48-56.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Özer, Ö.& Şentürk, A. (2018). *Rekreasyonel amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyon, beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. Akademisyen Kitabevi.

- Rothon, C., Edwards, P., Bhui K., Viner, R. M., Taylor, S., Stansfeld S. A. (2010). Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. *BMC Medicine* 8 (32), 1-9.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Ruh Hali ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-518.
- Smith, PJ ve Merwin, RM (2021). Ruh sağlığı bozukluklarının yönetiminde egzersizin rolü: bütüncü bir inceleme. *Tibbin yıllık incelemesi*, 72, 45-62.
- Stephoe, A., Deaton, A., ve Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Suls J, Bunde J. Anger, (2005). anxiety and depression as risk factors for cardiovascular disease: The problems and implications of overlapping affective dispositions. *Psychological Bulletin*; 131(2): 260-300.
- Taylor, CB, Sallis, JF ve İğne, R. (1985). Fiziksel aktivite ve egzersizin ruh sağlığı ile ilişkisi. *Halk sağlığı raporları*, 100 (2), 195.
- Tingaz, E. O. (2022). Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu: Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 43-52.
- Üngür, G. Zihinsel Sağlık ve Egzersiz Stratejileri. *Holistik Sağlık ve Egzersiz*, 95.
- Vancampfort D, Stubbs B, Venigalla SK, Probst M. (2015). Adopting and maintaining physical activity behaviours in people with severe mental illness: The importance of autonomous motivation. *Preventive medicine*;81:216- 20.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Weuve J. (2004). Physical activity, including walking and cognitive function in older women. *The Journal of American Medical Association*;292(12):1454-1461
- Yıldırım, Y., ve Yıldırım, İ. (2016). Egzersiz Bağımlılığı Depresyon. *ICWSR*, 570.



