

# SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif ÖKMEN

Öğr. Gör. Mehmet SARIKAYA



DUJAR

# SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif ÖKMEN

Öğr. Gör. Mehmet SARIKAYA



*Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*  
*Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif ÖKMEN*  
*Öğr. Gör. Mehmet SARIKAYA*

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek  
**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design  
**Baskı:** EKİM 2023  
**Yayıncı Sertifika No:** 49837  
**ISBN:** 978-625-6585-05-8

© 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)

## **İÇİNDEKİLER**

### **Bölüm 1.....5**

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları (BESYO)  
Spor Bilimleri Fakülteleri (SBF) Engelli Adaylara Yönelik  
Özel Yetenek Sınavlarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi  
*Mehmet ALTIN*

### **Bölüm 2.....39**

Sağlıklı Gülüşler, Sağlıklı Yaşamlar: Diş Hekimliğinde Fiziksel Aktivite  
*Burak Erdinç ASLAN, Kübra BAŞARAN ASLAN*

### **Bölüm 3.....61**

Sportif Performansı Ekileyen Unsurlar; İmgeleme ve Motivasyonun Önemi  
*Eda YILMAZ, Sevinç NAMLI*

### **Bölüm 4.....77**

Ergenlerde Sporun Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerine Etkisi  
*Erdinç KALAYCI*

### **Bölüm 5.....95**

Antrenör-Sporcu İlişkisindeki Dinamikler  
*Gökhan ATASEVER*

### **Bölüm 6.....107**

Rekreasyon ve Spor Kültürüne Tarihsel Bir Bakış  
*Gökhan DOKUZOĞLU*

### **Bölüm 7.....121**

Cumhuriyet Dönemi Öncesi Türkiye’de Spor Yönetimi  
*Gökhan DOKUZOĞLU*

### **Bölüm 8.....133**

Stadyumların Pazarlanmasında Ürün Kavramı ve  
Yönetilmesini Etkileyen Faktörler  
*Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU, Kadir YAĞIZ*

<b>Bölüm 9.....</b>	<b>157</b>
Rekreasyon Bölümlerine Öğrenci Seçme ve Yerleştirme: Özel Yetenek Sınavlarına Eleştirel Bir Bakış <i>Kubilay ÖCAL</i>	
<b>Bölüm 10.....</b>	<b>183</b>
Core Bölge ve Denge Performansı İlişkisi <i>Mehmet Fatih YÜKSEL</i>	
<b>Bölüm 11.....</b>	<b>199</b>
Temel Kampçılık Malzemeleri: Kamp Çadırları <i>Mustafa BİNGÖL</i>	
<b>Bölüm 12.....</b>	<b>211</b>
Miyokin / Sitokinlerin Kas Hipertrofindeki Rolü <i>Sibel TETİK DÜNDAR, S. Rana VAROL</i>	
<b>Bölüm 13.....</b>	<b>233</b>
Spor Yönetiminde Kuantum Liderlik <i>Gamze ÜNALDI</i>	
<b>Bölüm 14.....</b>	<b>249</b>
Okul Sporları Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Zihinsel Antrenman Düzeyleri <i>Tugay YILMAZ</i>	
<b>Bölüm 15.....</b>	<b>263</b>
Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi <i>Tugay YILMAZ</i>	
<b>Bölüm 16.....</b>	<b>275</b>
Spor ve Yapay Zeka <i>Hasan GÜLER'</i>	
<b>Bölüm 17.....</b>	<b>291</b>
Futbol Antrenörlüğünde Yönetici Roller ve Kariyer Etkisi <i>Tayfun KARA</i>	
<b>Bölüm 18.....</b>	<b>303</b>
Sporla Bilinçli Farkındalık: Performansın Derinlemesine Deneyimi <i>Cemile Nihal YURTSEVEN</i>	

**Bölüm 1**

**Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları  
(BESYO) Spor Bilimleri Fakülteleri (SBF)  
Engelli Adaylara Yönelik Özel  
Yetenek Sınavlarının İncelenmesi ve  
Değerlendirilmesi**

**Mehmet ALTIN<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Doç.Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mealtin@selcuk.edu.tr



## ÖZET

Bu çalışma ile Türkiye’de yapılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları (BESYO) ve Spor Bilimleri Fakülteleri (SBF) Engelli öğrenci aday özel yetenek sınavlarının mevcut durumunun incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evren ve örneklem grubunu Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS) 2021 kılavuzunda yer alan 104 Üniversitenin BESYO ve SBF özel yetenek sınav kitapçıklarında yer alan Engelli adaylara yönelik yönerge ve uygulamalar oluşturmuştur. Üniversitelere ait tüm sınav kılavuz ve sınav yönergeleri incelenerek engelli öğrenci adaylarına yönelik parkur, test, sınıflama, özel şart, spor özgeçmiş gibi farklı ve benzer uygulamalar sayısal verilere ve tablolara dönüştürülmüştür. Özel Yetenek Sınavlarında engelli aday kontenjanı olan 84 (% 80,77) üniversite bulunurken 20 (% 19,23) üniversitenin engelli öğrenci kontenjanı olmadığı tespit edilmiştir. Engellilere özel parkur uygulaması yapan 10 (% 9,62) üniversite bulunurken, 12 (% 11,54) üniversitenin engelli adaylar için de normal aday parkurunu kullandıkları, 82 (% 78,85) üniversitenin ise farklı kriterlerle engelli öğrencilere yönelik sınav yaptığı belirlenmiştir. Engelli adaylar için özel test uygulaması yapan 18 (% 17,71) üniversite olduğu, 86 (% 82,69) üniversitenin ise engelli öğrencilere özel bir test uygulamadığı, 39 (% 37,5) üniversitenin adayların engel türüne göre sınıflama yaparak puanlama yaptığı, 65 (% 62,5) üniversitenin ise herhangi bir sınıflama sistemini tercih etmediği tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında Spor Bilimleri alanında Özel Yetenek sınavı ile öğrenci alımı yapan okullarda heterojen bir yapı olduğu, sınav uygulamalarında kullanılan, parkur, test, usul ve kriterlerin tüm okullarda farklılık gösterdiği, puanlama ve yerleştirme usullerinde ortak bir yapının olmadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Engelli öğrenci, Özel Yetenek Sınavı, BESYO, SBF

## ABSTRACT

With this study, it is aimed to scrutinize and evaluate the current situation of the special Talent exams held in Turkey for disabled candidates for Faculties of Sports Sciences (FSS) and Colleges of Physical Education and Sports (CPES). The population and sample group of the research consisted of the guidelines and practices for disabled candidates in the CPES and FSS special talent exam booklets of 104 universities included in the Higher Education Institutions Examination (YKS) 2021 guidebook. By poring over all exam guides and exam guidelines of universities, different and similar applications such as track, test, classification, special conditions, and sports curriculum vitae for disabled student candidates were converted into numerical data and tables. It was



identified that while there were 84 (80,77%) universities with a contingent for disabled candidates in Special Talent Exams, 20 (19,23%) universities did not have any contingent for disabled students. It was found that while there are 10 (9,62%) universities that offer special tracks for the disabled ones, 12 (11,54%) universities use the normal candidate track for disabled candidates, and 82 (78,85%) universities hold exams for disabled students with different criteria. It was determined that there are 18 universities (17,71%) that apply special tests for disabled candidates, that 86 (82,69%) universities do not apply a special test to disabled students, that 39 (37,5%) universities perform scoring by classifying the candidates according to the type of disability, and that 65 (62,5%) universities do not prefer any classification system. In the light of these findings, it was determined that there is a heterogeneous structure in schools that accept students with Special Talent exams in the field of Sports Sciences, that the track, test, procedures, and criteria used in exam applications differ in all schools, and that there is no common structure in scoring and placement procedures.

**Keywords:** Disabled student, Special Talent Exam, CPES, FSS

## 1. GİRİŞ

Hayattaki en büyük engel engelleri anlayamamış zihinlerdir. Engel durumu hissedilmediğinde ve karşılaşılmadığında engelli sözcüğü de ağırlığını ve anlamını yitirmektedir. Toplumsal yaşam perspektifinde ortak yaşam algısı tüm bireylere aile ve eğitimin ilk basamaklarından itibaren verilmeli ve bu yönergeler içselleştirilmelidir. Şahin (2012) imkânların elverişsiz olması sebebiyle birçok engelli birey eğitimden yoksun kalmayı tercih ettiğini, bu durumun engelliler açısından toplumda ayrımcılığa uğrama, dışlanma olarak algılanıp, psiko-sosyal sorunlar doğurduğunu bildirmektedir.

Günlük yaşantımızda ve ilgili literatürde sakat, özürlü, gelişim farklılığı olanlar, öğrenme farklılığı olanlar, özel eğitim gerektirenler, farklı gelişim gösterenler gibi ifadelerin engelli bireyler için kullanıldığı görülür. Bu tür durumlar için en çok kullanım şeklinin engelli bireyler ve özel gereksinimli birey ifadeleri olduğu görülür. Engelli (DSÖ 2021) diğer bireylerle eşit şartlar altında, topluma tam ve etkin olarak katılımlarının önünde engel olan uzun süreli fiziksel, zihinsel, düşünsel veya algısal bozukluğu bulunan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Dünya Engellilik Raporuna (2011) göre; engellilik, (beyin felci, down sendromu, depresyon ve benzeri) sağlık sorunları olan bireylerin (negatif tavırlar, erişilemeyen ulaşım ve kamu binaları, sınırlı sosyal destek gibi) kişisel ve çevresel faktörlerle etkileşimlerinde ortaya çıkan olumsuz

durumları ifade eder. Dünya Sağlık Örgütünden Tom Shakespeare ile Dünya Bankası'ndan Aleksandra Posarac'ın 9 Şubat 2011 yılında sunduğu raporda bir milyardan fazla insanın, diğer bir deyişle dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 15'inin bir tür engellilik ile yaşadığı bildirilmiştir (Dünya Engellilik Raporu 2011).

“Engelliliğin Önlenmesi, İdaresi ve Rehabilitasyonu” temalı Dünya Sağlık Kongresinde 2005 yılında alınan karar ile Dünya Sağlık Örgütü'nden bir Dünya raporu hazırlaması istendi. Dünya bankasının da katılımıyla ilgili raporun basılıp kitap haline getirilmesiyle belki de en kuvvetli hamle gerçekleştirilmiş oldu. 2008 yılında yürürlüğe giren Engelli İnsanların Hakları Sözleşmesi (CRDP) ise Birleşmiş Milletlere ait bir anlaşması olup, engelli haklarının korunmasına yönelik isabetli bir yönerge olarak göze çarpar. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Avrupa Birliği (AB)'ne üye devletlerde, her 100 kişiden 6 ila 10'unun engelliliği olduğunu ve tahminen 135 milyon insanın engelliliğinin bulunduğunu belirtmiştir (DSÖ, 2021 raporu). Toplumsal yapı içinde bulunan her bireyin potansiyel olarak bir engelli adayı olduğu gerçeğini kabul etmeli ve yaşam alanlarımızı bu duruma göre düzenlemeliyiz. Özel gereksinimli bireylerin engel tür ve özelliklerine göre düzenlenmiş bir eğitim onların toplumsal yaşama kazandırılmalarında ve sosyal yaşama uyumlarında büyük öneme sahiptir. Dickson - Voorhies (2020) özel eğitimi; engelli bireyin diğerlerinden farklı olan ihtiyaçlarını karşılamak için öğretme ve öğrenme stratejilerinin özel tasarımı olarak ifade etmektedir.

Riddel ve Weedon (2014) Engelli bireylerin niteliklerini geliştirmelerinde ve ilerleyen yaşantılarında iş hayatına atılmalarında üniversite eğitimi almalarının oldukça önemli olduğuna vurguda bulunmuştur. Engelli bireyler kendi engel tür ve oranına bağlı olarak mevcut durum ve şartlara bağlı sorunlarla değil, fiziksel, sosyo-kültürel, sosyo ekonomik ve psikolojik alanlardaki sorunlarla farklı kapsam ve boyutlarda karşı karşıya kalmaktadırlar. Özel gereksinimli bireylerin bağımsız olarak yaşamlarını sürdürebilmelerinin yanında toplumun ve eğitimcilerin onlara yönelik tutumları ayrı bir öneme sahiptir (Ataman 2003). Gün (2015) Özel eğitime ihtiyaç duyan bireylere diğer bireylere sunulan haklar ve imkanlarla aynı seviyede eğitim imkanı sunulması gerektiğini bildirmektedir. Her birey eğitim ve öğrenim görme hakkına sahiptir. Bireyi bu hakkından kimse mahrum edemez. İlköğretim cinsiyet ayırt etmeksizin tüm bireyler için mecburidir ve bu eğitim devlet okullarında ücretsizdir. Devlet ekonomik sıkıntıları olan başarılı öğrencilere eğitimlerine devam edebilmeleri adına burs vererek destek sağlar. Özel eğitime ihtiyacı olan bireyleri topluma kazandırmak adına devlet önlemler almaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, 1982).

2023 yılı YÖKSİS verilerine göre 36.534 erkek 19.143 kadın olmak üzere toplam 55.667 özel gereksinimli öğrenci yükseköğretimde öğrenim gördüğü, en fazla engelli öğrencinin 37980 öğrenci ile Eskişehir Anadolu Üniversitesi olduğu görülmektedir (<https://istatistik.yok.gov.tr/>; erişim 2023). Açıköğretim kurumlarında uzaktan eğitim şeklinde yapılan uygulamalarda derslerin iletişim araçları ile yapılarak kaydedilmesi engel tür ve yapısına bağlı sorunların hissedilmeden eğitimin tamamlanabileceği gibi bir çıkarsamaya neden olsa da, sınav uygulamalarında aynı sözleri söylemek mümkün değildir. Kanunsal düzenlemelerle engelli bireylerin bireysel ve toplumsal hakları, eğitimsel sorunları ve tamamladıkları programlara bağlı istihdamları ile ilgili sorunların çözüme kavuşturulması amaçlanmaktadır. Oysa yazılı kurallar sadece zorunlulukları belirler, toplumların beraberce yaşamasını sağlayan yegane şey yazılı olmayan kurallar ve çıkarsızca adil ve toplumsal bir yaşam için içselleştirilmiş duyarlık içeren yönergelerdir.

**Tablo 1.** Türkiye engeli tür ve dağılımı

Engel Grubu	Engelli Birey Sayısı	Yüzdeler (%)
Görme	215.076	9,53
İşitme	179.867	7,97
Dil ve Konuşma	33.686	1,49
Ortopedik	311.131	13,78
Zihinsel	385.313	17,07
Ruhsal ve Duygusal	170.927	7,57
Süreğen Hastalık	917.259	40,63
Diğer	44.248	1,96

Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni (Eylül- 2022) Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Ankara.

Engelli öğrenci adaylarının, Yükseköğretim programlarına yerleştirmeleri merkezi ve özel yetenek sınavlarına bağlı olarak gerçekleşebilmektedir. Özel Yetenek sınavıyla seçim yöntemi, güzel sanatlar, beden eğitimi ve spor, müzik, resim vb. özel yetenek gerektiren yükseköğretim programlarına öğrenci alımı içindir. Özel yetenek gerektiren programlar, ön kayıt işlemlerinden sonra kendi sınavlarını uygulayarak öğrencilerini seçmektedirler (ÖSYM kitapçık, 1997).

Beden Eğitimi ve Spor alanında engelli adaylara yapılan özel yetenek sınavları çok eski bir tarihe dayanmaz. Günümüzde engelli öğrencilerin hangi bölümlerde hangi şartlarda öğrenim görecekları ile ilgili tüm üniversitelerce kabul edilmiş ilke ve düzenlemelere de rastlamamaktayız. Yükseköğretim programlarına öğrenci alınmasında, ÖSYM tarafından yapılan Merkezî Yerleştirme ile yükseköğretim kurumları tarafından yapılan Özel Yetenek Sınavıyla Seçme olmak üzere iki farklı yöntem kullanıldığı görülmektedir. Merkezî Yerleştirmede adaylar, yükseköğretim programlarına, yerleştirme

puanları ile varsa ek puanları, yükseköğretim programları ile ilgili tercihleri ve bu programların kontenjan ve koşulları göz önünde tutularak ÖSYM’ce yerleştirilir. Adayların puanlarının hesaplanmasında ve yerleştirme işlemlerinde (yerleştirme öncelikleri de dâhil), adayın eğitim bilgisi kontrol, seçme ve onaylama işlemleri sürecinde kullanılmasına karar verilen eğitim bilgisi dikkate alınır (2022 YKS Kılavuz, Syf- 4). Özel yetenek gerektiren programların sınavları ile seçme ve yerleştirme işlemleri yükseköğretim kurumlarınca yapılmaktadır. Özel yetenek gerektiren programlara başvurular doğrudan programın bağlı bulunduğu yükseköğretim kurumuna yapılır. Sınav ve değerlendirme işlemleri ilgili yükseköğretim kurumu tarafından yürütülür (2022 YKS Kılavuz, Syf -10).

Spor Bilimleri alanındaki yükseköğretim okulları, Ülkemizde Selim Sırrı Tarcan’ın 1908 yılında “Terbiye-i Bedeniye Mektebi” adında ülkemizdeki ilk Beden Eğitimi Okulunu açılmasından (Ergin, 1977), günümüze kadar büyük bir değişim ve gelişim göstermiştir. Bu kadar köklü bir geçmişe sahip olan beden eğitimi ve spor yüksekokulları ve spor bilimleri fakültelerinin engelli öğrenci adaylarına yapılacak sınav usul, esas ve yönergelerinde çoğunlukla bilimsel temellere dayanmayan birbirinden farklı önkoşul ve uygulamalara yer vermeler kaygı verici bir durumdur.

1980, 1981 ve 1982 Üniversitelerarası Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (ÜSYM) kılavuzlarında; “Sınavda yardımcı gerektiren sakatlığınız var mı?” başlığı altında engelli adaylarla ilgili olarak “çok az sayıda da olsa her yıl iki gözü görmeyen veya iki elini kullanamayan aday’ın” ÜSS’ye girdiğini ve bu adayların sınavları ile ilgili uygulamanın nasıl yapılacağı bilgisine yer verilmektedir (ÜSYM Sınav Kılavuzu 1980-1981-1982).

ÖSYM (2023) internet arşivlerinde yapılan sınav kılavuzlarının 1999 tarihinden itibaren erişime açıldığı görülmektedir. Eski sınav kılavuzlarında engelli adayların Özel Yetenek Sınavı ile öğrenci alımı yapan okullara alımı ile ilgili bir ifadeye rastlanmamasına rağmen Spor dallarında yetenekli ve üstün başarılı olanlar başlığı altında, bu adayların kendi alanlarında yükseköğretim programlarına yerleştirilirken, bu adayların ağırlıklı ortaöğretim başarı puanları, Yükseköğretim Kurulunun belirleyeceği bir ek katsayı ile çarpılarak 1999-ÖSS puanlarına eklenecektir. Bu ek puandan yararlanabilmek için Dünya, Avrupa ve Balkan Şampiyonaları, Olimpiyat ve Akdeniz Oyunları, İslam Ülkeleri Dayanışma Spor Oyunları, ISF Dünya Okullar Spor Oyunları, FISU Dünya Üniversiteler Spor Oyunları, Yaş Grupları Dünya Oyunları, Avrupa Oyunları, Avrupa Gençlik Olimpiyat Günleri, Dünya ve Avrupa Kupaları ile en az 10 ülkenin katıldığı uluslararası yarışmalarda 1., 2. veya 3.lük derecesi kazanılması gerekir. Bu adaylar, merkezi yerleştirme dışında, ÖSS puanları, ek

puanları, yükseköğretim programlarının kontenjanları ve adayların tercihleri göz önünde tutulmak suretiyle ÖSYM'ce yerleştirilecekleri ifade edilmiştir. 2012 yılında spor dallarında üstün başarılı olanlar başlığı altında **Paralimpik ve Deafolimpik Oyunlarına** katılan engelli sporculara da yer verilmiş, 2013 yılında benzer uygulama devam etmiş, **2014 yılında özel yetenek sınavına başvuru kabulü ve engelli öğrencilere yönelik sınav uygulamalarına başvuru kılavuzlarında yer vermeye başlanmıştır.** 2014 ÖSYS Kılavuzunda; **“Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan programlarda engelli öğrenciler için (bedensel engelli, görme engelli, işitme engelli, otizm), engelli olduklarını belgelemeleri kaydıyla, YGS puanlarından en az birinin 100 ve üzerinde olması gerekmektedir”** ifadesinin yer aldığı görülmektedir. 2014 yılı itibariyle Engelli öğrenci adayları için Üniversiteye geçiş sınav kılavuzlarında engelli öğrenci adaylarının engel tür ve derecelerine yönelik bir çok düzenleme yapılmış, daha sonraki yıllarda engelli adaylara yönelik özel yetenek sınav uygulamalarında farklı sınıflama ve engel oranı dikkate alınarak değişiklikler yer verilmiş ve 2022 yılı itibariyle geniş kapsamlı bir engel sınıflaması ve başvuru kabul kriterleri belirlenerek uygulamaya konulmuştur (2022 ÖSYM Başvuru Kılavuzu).

**“2022 tarihinde Resmi gazetede “Engelli Bireylere Yönelik Sınav Uygulamalarında ve Engelli Kontenjanında Aranacak Sağlık Şartlarına Dair Yönetmelik” yayınlanarak uygulamaya konulmuştur”.**

#### **14'ncü madde de;**

(1) Özel yetenek sınavları engelli kontenjanından aşağıda yer alan engel gruplarında belirtilmiş adaylar yararlanabilir:

a) Düzeltilmiş bedensel engeli %40 ve üzeri olmak üzere süreğen bedensel engeli bulunan adaylar.

b) Düzeltilmiş engeli %40 ve üzeri olmak üzere süreğen görme engeli bulunan adaylar.

c) Düzeltilmiş işitme engeli %40 veya düzeltilmemiş işitme engeli %70 ve üzeri olmak üzere süreğen işitme engeli bulunan adaylar.

ç) Engel düzeyi %50 ve üzeri olmak üzere zihin yetersizliği/mental retardasyonu bulunan adaylar.

d) Engel düzeyi %40 ve üzeri olmak üzere aşağıdaki ICD kodları dahilinde otizm spektrum bozukluğu/yaygın gelişimsel bozukluk tanısı olan adaylardan;

- 1) F84.0: Çocukluk otizmi,
- 2) F84.1: Atipik otizm,
- 3) F84.2: Rett sendromu

4) F84.3: Diğer çocukluk disintegratif bozukluğu (disintegratif psikoz, Heller Sendromu ve benzeri),

5) F84.5: Asperger sendromu,

6) F84.8: Diğer yaygın gelişimsel bozuklukları, olanlar.

(2) Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan programların engelli kontenjanına başvuru yapabilmek için adayların;

a) Sağlık Bakanlığının yetkilendirdiği hastanelerden alınmış ESKR veya ÇÖZGER'inin bulunması,

b) Bu maddenin kapsamında bulunan tanılarının ve engel düzeylerinin karşılıklarının ESKR veya ÇÖZGER'de belirtilmiş olması,

c) Sınavın yapıldığı yıl dahil son iki yıl geçerli olmak üzere Temel Yetenek Testi (TYT) puanının en az 100 ve üzeri olması, gerekmektedir.

(3) Engelli kontenjanında özel yetenek sınavlarına 100 TYT puanı ile başvuru imkanı birinci fıkrada yer alan tanılar ile sınırlandırılmıştır. Bunların dışındaki tanılara sahip engelli veya süregen hastalığı bulunan adaylar, yükseköğretime giriş sınavları ve özel yetenek sınavlarında engellilere tanınan diğer imkanlardan yararlanabilmekle birlikte engelli kontenjanından ilk etapta yararlanamaz; ancak ilgili engelli kontenjanının boş kalması durumunda; özel yetenek sınavına başvuru için aranan TYT taban puanını sağlamak ve engel durumu %40 ve üzeri olmak suretiyle özel yetenek sınavı için başvurmuş ve sınava girmiş olması durumunda engelli kontenjanından yararlanabilir (Resmi Gazete 31772, 08-03-2022).

Bu yönetmelikle birlikte engelli bireylere yönelik sınav uygulamalarında ve engelli kontenjanında aranacak sağlık şartlarında kapsamı belirlenmiştir. Özel öğrencilerin kendi ilgi, yönelim ve yeteneklerine uygun özel yetenek alanlarındaki yükseköğretim kurumlarına yerleştirilmeleri için kanun, yönerge ve sınav şekillerinin belirlenmesi ve objektif bir yapıya kavuşturulması bir zorunluluktan çok gerekliliktir. Özel öğrencilerin yerleştirildikleri okullardaki lisans programlarında engelli öğrencilere yönelik bir düzenleme olmadığı gibi, ders içeriklerinde de farklı bir uygulamaya gidilmediği görülmektedir. Bu mevcut yapıya ek bir sorun da Yükseköğretim kurumlarında görev yapan eğitici kadroların özel öğrencilerin özellikleri, hak ve ihtiyaçları ve eğitimsel farklılık ve düzenlemelerle ilgili yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır.

2022 yılı itibariyle ÖSYM Başvuru Kılavuzunda; “Engelli adayların da (bedensel engelli, görme engelli, işitme engelli, MR (mental retardasyon) ile “yaygın gelişimsel bozukluklar” (otizm spektrum bozuklukları (OSB), Asperger sendromu, RETT sendromu, dezintegratif bozukluklar, sınıflanamayan grupta yer alan yaygın gelişimsel bozukluklar)) özel yetenek sınavıyla öğrenci alan öğretmenlik programlarına başvuruda Y-TYT’de en düşük 800.000 inci başarı

sırasına sahip olmaları (Ek puansız yerleştirme puanının başarı sırası dikkate alınır.)” ifadesi yer almaktadır. Engelli öğrenci adaylarının yükseköğretim kurumlarına dahil edilmeleri ile ilgili iyileştirmeler ve düzenlemeler yapılmasına rağmen aynı şeyi eğitim öğretim ortamı, ders düzenlemeleri, materyal geliştirme gibi özel etkinliklere yönelik olarak ifade etmek mümkün değildir.

Üniversitelerin yaptıkları özel yetenek sınavlarında ortak bir yapı ve uygulamaya yer verilmediği, puanlama ve yerleştirme usullerinde büyük farklılıklar olduğu gözlenmektedir. Bu çalışma ile Spor Bilimleri alanında yapılan özel yetenek sınavlarının özel öğrenciler açısından homojen bir yapıya kavuşması ve engel durum ve şartlarına bağlı olarak uygun alan ve bölümlerine yerleşmelerine olanak sağlayacak uygulama ve esasların ortaya konulması amaçlanmaktadır. Engelli adaylara uygulanan sınav yönerge, usul ve esaslarına yönelik literatürdeki kısıtlı kapsam ve sayıdaki çalışmaya ışık tutacağı düşünülmektedir.

## **2. MATERYAL VE METOT**

### **2.1. Araştırmanın Evreni**

Araştırmanın evren ve örneklem grubunu Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS) 2021 kılavuzunda yer alan 104 Üniversitenin BESYO ve SBF özel yetenek sınav kitapçıklarında engelli öğrenci adaylara yönelik yönerge ve uygulamaları oluşturmuştur.

### **2.2. Veri Toplama Yöntemi**

Kaynak tarama metodunun kullanıldığı bu araştırmaya konu olan temel kaynaklar belirlenirken, ilk olarak detaylı bir literatür araştırması yapılmış, imkanlar dahilinde Kitapçık, Yönerge ve Uygulama usullerinin hepsine dijital ortamdan ulaşılmaya çalışılmıştır. Tüm BESYO ve SBF sınav kitapçıkları (Tüm üniversitelerin 2021-2022 öğrenim yılı özel yetenek sınavı kılavuzları) incelenmiş engelli öğrenci adaylarına yönelik parkur, test, sınıflama, özel şart, spor özgeçmişi gibi farklı ve benzer uygulamalar sayısal verilere ve tablolara dönüştürülmüştür

### **2.3. İstatistiksel Analiz**

Elde edilen veriler Microsoft Office Excel’de tasnif edilerek SPSS 25.00 paket programına yüklenerek tanılayıcı istatistikleri yapılmış, yüzde ve frekans değerleri tespit edilmiştir. Selde edilen veriler sayısal dağılım ve sınıflamalara bağlı olarak tablolarla ifade edilmiştir.

### 3. BULGULAR

**Tablo 2.** Üniversitelerin öğrenci alım, engelli kontenjan, sporcu özgeçmiş ve sınav parkur uygulamalarına ait dağılımlar

<b>ÜNİVERSİTELERİN ÖĞRENCİ ALIM TÜRLERİ</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Özel Yetenek Sınavıyla	78	75
Özel Yetenek ve ÖSYM Tercihiyle	17	16,35
ÖSYM tercihiyle	9	8,65
<b>Toplam</b>	104	100
<b>ENGELLİ KONTENJANI</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Engelli Kontenjanı var	84	80,77
Engelli Kontenjanı yok	20	19,23
<b>Toplam</b>	104	100
<b>SPORCU ÖZGEÇMİŞİ DİKKATE ALMA</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Spor Özgeçmişini dikkate almıyor	47	45,19
Spor Özgeçmişini dikkate almıyor	57	54,81
<b>Toplam</b>	104	100
<b>SINAV PARKURU</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Özel Engelli parkuru	10	9,62
Normal aday parkuru	12	11,54
Parkur kullanılmamış	82	78,85
<b>Toplam</b>	104	100

Tablo 2’de görüleceği üzere 104 üniversiteden 78 (%75)’inin özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı yaptığı, 17 (%16,35) üniversitenin YÖK yerleştirmesi ve ÖYS ile alım yaptığı, 9 (%8,65) üniversitenin ise sadece YÖK yerleştirmesini tercih ettiği görülmektedir. 84 (% 80,77) üniversitenin engelli öğrenci adaylarına kontenjan ayırdığı, 20 üniversitenin ise engelli adaylara yönelik kontenjan belirtmediği gözlenmektedir.

Aynı tabloda; spor özgeçmişini dikkate alan 47 (%45,19) üniversite bulunurken 57 (%54,81) üniversitenin spor özgeçmişine göre bir puanlama yapmadığı, sadece 10 (%9,62) üniversitenin engelli öğrenci adayları için özel engelli parkuru hazırladığı, 12 (%11,54) üniversitenin normal öğrencilere ait parkur derecelerinde değişime giderek normal parkur uygulaması yaptığı, 82



(%78,85) üniversitenin ise engellilere yönelik özel yetenek sınavında parkur uygulamasına yer vermediği görülmektedir.

**Tablo 3.** Üniversitelerin engelli adaylara yönelik, Özel test, Uluslararası test ve engel sınıflamasına ait dağılımlar

<b>ENGELLİLERE ÖZEL TEST</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Özel Test uygulanıyor	18	17,31
Özel Test uygulanmıyor	86	82,69
<b>Toplam</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

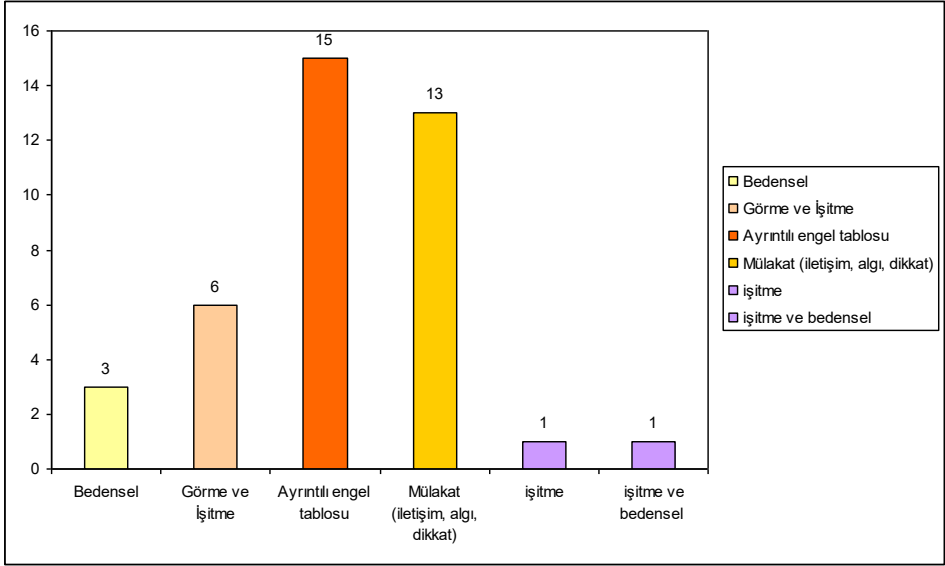
<b>ULUSLAR ARASI TEST</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Uluslar arası test kullanılmış	23	22,12
Uluslar arası test kullanılmamış	81	77,88
<b>Toplam</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

<b>ENGEL SINIFLAMASI</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bedensel engelli	3	2,88
Görme ve işitme engelli	6	5,77
Ayrıntılı engel sınıflaması	15	14,42
Mülakat (iletişim, ilgi, dikkat)	13	12,50
İşitme engelli	1	0,96
İşitme ve bedensel	1	0,96
<b>Engel türüne göre sınıflama yapan (toplam)</b>	<b>39</b>	<b>37,5</b>
<b>Sınıflama yapılmamış</b>	<b>65</b>	<b>62,50</b>
<b>Toplam</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

Tablo 3’de de görüleceği gibi; engelli öğrenci adaylarına yönelik *özel test* uygulayan 18 (%17,71) üniversite olduğu, 86 (%82,69) üniversitenin ise engelli öğrencilere özel bir test uygulamadığı görülmektedir.

Aynı tabloda; engelli öğrencilere yönelik *uluslararası test* kullanan 23 (%22,12) üniversite olduğu, 81 (%77,88) üniversitenin uluslararası bir test kullanmadığı, 39 (%37,5) üniversitenin engel türüne göre sınıflama yaparak puanlama yaptığı, 65 (%62,5) üniversitenin ise herhangi bir sınıflama sistemini tercih etmediği gözlenmektedir.



**Grafik 1.** Özel Yetenek Sınavı ile engelli öğrenci alımı yapan okullarda öğrenci kabul edilen engel türleri

Grafik 1’de görüleceği üzere özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı yapılan yükseköğrenim kurumlarında 15 üniversitenin ayrıntılı engel tablosu oluşturarak başvuru alarak değerlendirme yaptığı, 13 üniversitenin iletişim, algı, dikkat ve kendini ifade edebilme gibi programlara uygunluk kriterleri belirleyerek değerlendirme yaptıkları belirlenmiştir. Aynı grafikte 6 üniversitenin görme ve işitme engelli adaylarını, 3 üniversitenin sadece bedensel engelli öğrenci adaylarının başvurularını kabul ederek özel yetenek sınavına tabi tuttuğu tespit edilmiştir.

#### 4. TARTIŞMA SONUÇ

Türkiye’de yapılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları (BESYO) ve Spor Bilimleri Fakülteleri (SBF) Engelli öğrenci adayları özel yetenek sınavlarının mevcut durumunun incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlandığı bu çalışmada; 2021 Yükseköğretim Başvuru kılavuzunda yer alan 104 SBF ve BESYO evren ve örneklem grubunu oluşturmuştur. 104 üniversiteden 78 (%75)’inin özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı yaptığı, 17 (%16,35) üniversitenin YÖK yerleştirmesi ve ÖYS ile alım yaptığı, 9 (%8,65) üniversitenin ise sadece YÖK yerleştirmesini tercih ettiği görülmektedir. 84 (%80,77) üniversitenin engelli öğrenci adaylarına kontenjan ayırdığı, 20 üniversitenin ise engelli adaylara yönelik kontenjan belirtmediği gözlenmektedir (tablo 2).

Spor Bilimleri alanında yükseköğretim kurumlarına özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı ile sürecine her yıl farklı sorunlar eklenerek günümüze kadar gelmiştir. Özel yetenek sınavlarının hangi esaslara göre yapılacağıyla ilgili genel çerçeve Yüksek Öğretim Kurulunca oluşturulsa da, öğrenci kabulü ve yapılacak özel yetenek sınavlarının içeriği ilgili kurumlarca belirlenmektedir. Engelli öğrenciler için öğretim görecekleri okulların fiziki ve sosyo kültürel yapısı, eğitim programı ve müfredat gibi birçok farklı durum ve yapının eğitim kalitelerine doğrudan etki etmektedir. Okullar kendi akademik yapılanma, fiziki ve eğitimsel yapısına bağlı olarak engelli öğrenci kabulü ile ilgili düzenlenmemeler yapabilmektedir. Engelli öğrencilere ayrılan kontenjanın 2017 yılına kadar çok az sayıda ya da hiç olmadığını ilgili başvuru kılavuzlarında da görmekteyiz. 8 Şubat 2018 tarihinde gerçekleştirilen Yükseköğretim Genel Kurul Toplantısı 'nda **sadece özel yetenek sınavı ile öğrenci alan programlar için geçerli olmak üzere**, Yükseköğretim Kurulu tarafından uygun görülerek ilgili yılın ÖSYS Kılavuzunda yayımlanan programların kontenjanının %10 luk kısmının Engelli öğrencilere ayrılmasına karar verilmesine rağmen okulların ÖSYM tarafından alınan bu kararı özel yetenek kitapçıklarında hiç yer vermeyerek ve ilgili kontenjanı engelli öğrenciler için ayırmayarak ilgili kanunu hiçe sayabilmektedir. Kanunsal çerçeve içine alınarak belirlenen %10'luk oran sorunu çözmek yerine daha da içinden çıkılmaz hale getirmektedir. Yükseköğretim kurumlarında engelli öğrencilere yönelik olarak kapsamlı ve köklü revizyonlar yapılmadan programlara yerleştirilmeleri, diğer öğrencilerle birlikte eğitim görmeleri üzerine düşünülen pozitif ayrımcılık fikrinin engelli öğrenciler açısından yerleştirildikleri alandaki hangi mahcubiyeti beraberinde getireceği bilemeyiz. Spor bilimleri alanındaki tüm yüksek öğretim kurumlarına bir oran belirlemek yerine; olanakları diğer öğretim kurumlarına nazaran daha uygun olan okullara daha fazla kontenjan ayrılması engelli öğrencilerin sorunlarına yönelik çözümler için daha etkin bir yol olarak görülmelidir. Tüm Yükseköğretim kurumları aynı fiziki yapı ve eğitim kadrosuna sahip olmadığı gibi şehir olma özelliği bulunmayan bölgelerin yapısı da engelli öğrenciler için uygun değildir.

Spor özgeçmişini dikkate alan 47 (% 45,19) üniversite bulunurken 57 (% 54,81) üniversitenin spor özgeçmişine göre bir puanlama yapmadığı tespit edilmiştir (tablo 2). TDK (2023) öz geçmişi; bir kimsenin doğumundan yaşadığı güne kadar geçirdiği belli başlı evreleri içeren yazı, hayat hikâyesi, hayat öyküsü, yaşam öyküsü, hâl tercümesi, tercümeihâl, biyografi olarak tanımlamaktadır ([www.tdk.gov.tr/sozlukler](http://www.tdk.gov.tr/sozlukler); erişim 2023). Sporcu özgeçmişini ise sporcuların kendi branşlarında kabiliyet, yetenek, tamamladığı sosyal sorumluluk ve görevler, tecrübe ve başarı durumlarının bir özeti olarak

tanımlanabilir. Spor engelli bireylerin toplumla kaynaşması ve sosyal yaşantılarını zenginleştiren oldukça güçlü bir olgudur. Spor Bilimleri alanında engelli bireylerin diğer öğrencilerle aralarındaki ortak nokta sporu sevme ve spor yapıyor olma faktörüdür. Üniversitelerin engelli öğrenci adaylarında sporcu özgeçmişine sahip olma kriterini istememesi neredeyse her engel durum ve şartı taşıyan engel gruplarına ait öğrenci profilindeki yelpazeyi daha da genişletmektedir. Farklı engel gruplarına sağlanabilecek ortak bir eğitim yaşantısını spor bilimleri alanında sağlamak oldukça güç bir durumdur ve bazı engel gruplarındaki öğrenciler pozitif ayrımcılık ve toplumsal yaşama uyum adı altında eğitim alanında refüze olma durumuyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Spor geçmişine sahip olmayan engelli öğrenci adayları için spor bilimleri alanındaki eğitim şartları, sağlık sorunlarına ve zorlayıcı koşullara yol açan bir sorun halini alabilmektedir. Engelli öğrenciler okullarda sadece fiziki imkanlar ve kendi engelleri ile değil, eğitimsel ve sosyokültürel bir çok sorunla karşılaşmakta, engelli öğrenciler ya eğitim kapsamı dışında değerlendirme kriterleri ile programları tamamlamakta, ya da eğitimlerini yarıda bırakmaktadırlar. Sportif faaliyetler engeli olmayan bireyler için bile oldukça zorlayıcı ve yıpratıcı bir yapıya sahipken, engelli öğrencilerin spor özgeçmişine sahip olmadan spor bilimleri alanındaki programlara dahil edilmesi üzerinde düşünülmesi, engel tür ve oranlarının ilgili programlara uygun olup olmadığı konusunun irdelenip araştırılması gerekliliğini ortaya koyar. Kendi spor branşında yıllarca emek vermiş ve engelinin yanında spor olgusuna yaşantısına yer veren adaylara pozitif ayrımcılık yapılması daha doğru bir yaklaşım olarak görülmelidir. Sporculuk geçmişi öğrencilerin engelli olup olmamasına bakılmaksızın özel yetenek sınavlarında yerleştirme puanı içinde yer alması gereken oldukça kuvvetli bir olgudur. Çukurova SBF, Engelli öğrenci adayları için; Futbol, Hentbol, Voleybol, Basketbol, Kort Tenisi, Masa Tenisi, Atletizm, Cimnastik, Kano, Kürek branşlarına özel oluşturulmuş özgeçmiş puanlama listeleri oluşturmuş, bu branşların dışındaki branşlar için genel bir özgeçmiş puanlama tablosu oluşturularak belki de spor özgeçmişine yönelik en detaylı tabloyu oluşturmuştur (Çukurova SBF 2021 Özel Yetenek Sınav Kılavuzu).

Sadece 10 (%9,62) üniversitenin engelli öğrenci adayları için özel engelli parkuru hazırladığı, 12 (%11,54) üniversitenin normal öğrencilere ait parkur derecelerinde değişime giderek normal parkur uygulaması yaptığı, 82 (%78,85) üniversitenin ise engellilere yönelik özel yetenek sınavında parkur uygulamasına yer vermediği görülmektedir. Spor bilimleri alanında gerçekleştirilen özel yetenek sınavlarının bilimsel temel ve ortak bir anlayışa sahip olduğunu söylemek ne yazık ki mümkün değildir. Bu sınavlar genel anlamda ortak bir yapıya ve amaca sahip olmadığı gibi yapılan sınavların tek

ortak noktası belki de kontenjanlara bağlı engelli öğrenci alımıdır. Engelli sınavlarında ise üniversitelerin kılavuzları incelendiğinde tam bir kaos hali göze çarpmaktadır. Özel parkur hazırlayan üniversitelere ait parkur düzenlemelerinin ÖSYM'nin işaret ettiği tüm engel guruplarına yönelik olmaması ise başka bir tartışma konusudur. Engel grubu ve sınıflaması farklı olan adayların aynı sınav şekli ve puanlama sistemi ile puanlanarak geçerliği ve güvenilirliği olan bir sınav yapmak olası değildir. Engel türü ve sınıflamasına göre farklılık göstermeyen bu parkur uygulamalarının engelli adayların yeteneklerine yönelik bir ölçüm ve sıralama yapmak için geçerli, güvenilir ve yeterli olmadığını açıktır. Parkurlarda her tür engele uygun etap uygulamalarına yer verilmediği gibi ÖSYM tarafından belirtilen tüm engel gurupları için bir homojenlik de taşımamaktadır. Adıyaman, Erzincan, Van ve Atatürk Üniversiteleri spor bilimleri fakültelerinde engelli öğrenciler için hazırlanmış özel yetenek parkurları bulunmakla birlikte, parkurların her tür engel grubuna uygun olarak tasarlandığı söylenemez. Çeşitli istasyonlardan oluşan parkurların engelli olmayan bireyler için bile zorlayıcı olduğu söylenilebilir. Giresun Üniversitesi SBF (2021) engelli adaylar için basit dönüşler içeren bir koşu parkuru hazırlasa da bunun her engel türü için uygun olduğunu söylemek mümkün değildir. Üniversitelerin özel yetenek kılavuzlarında yapılan incelemelere bağlı olarak okulların hiçbirisinde bilimsel temellere dayanan ve her engel tür ve oranına yönelik parkur uygulaması olmadığını söylemek yanlış olmaz. Parkurların; her engel tür ve oranına uygun olup olmadığı, engelli adayların tamamının bu parkurları tamamlayıp tamamlayamayacağı ise ayrı bir araştırma konusu olacak niteliktedir.

Engelli öğrenci adaylarına yönelik özel test uygulayan 18 (%17,71) üniversite olduğu, 86 (%82,69) üniversitenin ise engelli öğrencilere özel bir test uygulamadığı görülmektedir (tablo 3). Üniversitelerin Özel yetenek sınav kılavuzlarında engelli öğrencilerin iletişim, algı, dikkat, kendisini ifade etme gibi özelliklerine yönelik örnek uygulamalara rastlamak mümkündür. Her ne kadar bu uygulamaların değerlendirilmesinde kullanılan yöntem ve tekniklerin objektif olmasa da en azından farklı bir uygulama ve değerlendirmeye tabi tutulmaları engelli öğrenci adaylarına yönelik örnek bir uygulama olarak görülebilir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulları ve spor bilimleri fakültelerinde bu tür ölçümleri kimlerin hangi yeterlilikle gerçekleştirdiği ise araştırılması ve açıklığa kavuşturulması gereken bir durumdur. Engelli adaylara yapılan bu tür test uygulamalarının asıl amacı öğrencilerin programlara olan uygunluk, yatkınlık ve yeterliliklerinin ortaya konulmasıdır. Engelli öğrencilerin eğitim görecekleri lisans programı ders program, içerik ve iş yüküne uygun bir düzenleme yapılmadığı için okullar bu tür uygulamaları ya

sadece birkaç engel türü için yapmakta ya da hiç yapmamayı tercih etmektedirler. Zaten okulların bütçelerinde bu tür uygulama ve düzenlemeler için ek bir kaynak da ayrılmamıştır. Adıyaman, Bartın, Başkent, Fırat, Haliç, Esenyurt, Kilis, Kırşehir, Kütahya, Mersin, Munzur ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitelerinin 2021 özel yetenek kılavuzlarında engelli öğrenci adaylarının spor bilimleri alanındaki programlara yatkınlıklarını ölçen testler uyguladıkları görülmektedir. Bu üniversitelerin özel yetenek sınav kılavuzlarında; İletişim, algı, dikkat ve kendisini ifade edebilme becerisi gibi birçok farklı özelliğin programlara yerleştirilmek için koşul olarak kabul edildiği görülmektedir. Bu tür yetkinliklere sahip olmayan engelli öğrenci adaylarının yerleşecekleri programlara dahil olmaları ve eğitimlerini sorunsuz olarak tamamlamaları pek mümkün görünmemekle beraber, yapılan test uygulamalarının hangi alanda hangi eğitim probleminin çözümüne katkıda bulunacağı da bilinmemektedir. Sportif alandaki hangi engel türü ve oranı hangi spor branşı ve ders uygulamasında temel kriter ve kıstas olarak kabul edilebilir. Yüzlerce spor branşına ait binlerce kriterin hangi engel tür ve oranına sahip bireyler için gerekli olduğuna yönelik hazırlanmış yeterlik listesi de bulunmamaktadır. Özel test uygulamalarında bu testlerden başarısız olan engelli öğrenci adaylarının spor bilimleri alanındaki programlara uygun olmadığına dair çalışma yok denecek kadar azdır. Sadece deneme yanılma yoluyla ve üniversitelerin engelli koordinatörlüklerinin çalışmalarıyla ortaya çıkan problemler ve günün şartlarına uygun olarak ortaya konulan çözüm şartları mevcuttur. Topluma kazandırılması düşünülen engelli öğrencilerin bu testlerle ölçülen ve yeterli olmadığı düşünülen nitelikleri eğitim süreci içinde kazanılamayacağı da asla söylenemez.

Engelli öğrencilere yönelik uluslararası test kullanan 23 (%22,12) üniversite olduğu, 81 (%77,88) üniversitenin uluslararası bir test kullanmadığı görülmektedir (tablo 3). Uluslar arası kabul görmüş test ve koşu uygulamaları engel olsun ya da olması tüm adaylar için geçerli olmadığı düşünülse bile güvenilir uygulamalar olarak nitelendirilebilir. Özel yetenek sınavları homojen olmadığı gibi engel türüne göre de spesifik bir yapıya sahip değildir. Adaylar hangi okulda hangi test ve uygulamayla karşılaşacaklarını bilmediklerinden hangi sportif beceriye yönelik hazırlık yapacakları konusunda kararsız kalmaktadırlar. Spor Bilimleri alanında engelli adaylar için özel yetenek sınavlarında en fazla kullanılan uygulamanın 400 metre koşu olduğu belirlenmiştir. Aydın, Hatay, Bolu, Tokat ve Başkent Spor Bilimleri Fakülteleri 400 metre, Iğdır ve İnönü SBF 100 metre koşu testine göre puanlama yaparken, Hacettepe, Muğla 30 metre, Burdur 20 metre koşu testlerine göre puanlama yapmaktadırlar. Çukurova İllinois Çeviklik testi, Sivas fiziksel uygunluk testi kullanarak engelli öğrencilere değerlendirme yaparak sıralama yapmaktadır.

Engelli öğrenciler için belirlenen bu farklı sürat ve temel motorik özelliklere yönelik sınav uygulamalarının da homojen olmadığı ve üniversitelere göre farklılık gösterdiği açıkça görülmektedir. Spor bilimleri alanında engelli öğrencilere yönelik yapılan test ve koşu uygulamalarında hangi temel motorik özelliğin ne için ölçüldüğü ve ilgili alandaki hangi temel koşulu sağladığına yönelik bir açıklama bulunmamaktadır. Sadece birkaç üniversitenin yapmış olduğu uygulamalar hem birbirinden farklı hem de engelli öğrenciler için fiziksel ve psikolojik açıdan sakıncalı olabilmektedir. Engel tür ve oranına bağlı olarak istenilen temel beceri ve becerinin düzeyi, Engelli öğrencinin ilgilendiği/lisanslı olduğu spor branşı ve yeterlikleri/özgeçmiş gibi kriterler belirlenerek istenilen yeterliklere ait bilgilendirme yapılması ve homojen bir yapı oluşturulması için bir gerekliliktir.

39 (% 37,5) üniversitenin engel türüne göre sınıflama yaparak puanlama yaptığı, 65 (%62,5) üniversitenin ise herhangi bir sınıflama sistemini tercih etmediği gözlenmektedir (tablo 3).

ÖSYM kılavuzunda belirtilen engel türlerine sahip öğrenci adayları daha önce eğitimsel bir hazırlık yapılmamış okullarda çok farklı problemlerle karşılaşabilmektedirler. Lisans programlarındaki uygulama derslerindeki öğrenim koşullarının engel türüne göre dizayn edilmemesi ve bu tür materyal ve uygulamaların hem pahalı hem de zaman alması çözümlenmesi gereken sorunlardan sadece bir tanesidir. Dersliklere ulaşılabilme sorununun yanı sıra asıl sorun sportif alanlara ulaşma ve alanın engel türüne göre düzenlenmiş olması gereksinimlerini karşılayamamasıdır. ÖSYM tarafından tüm okullara özel yetenek sınavı ile öğrenci alımının engelli öğrenci adayları için hangi kriterlere göre gerçekleşeceği, hangi engel türü ve yapısına göre yapılacağı belirtildiği halde, okullara aynı kanun ve yönergeler gönderilmesine, uygulama esasları hatırlatılmasına rağmen, kanun ve yönergelerdeki açıklıklar kullanılarak farklı ölçüt, ön koşul ve uygulamalara gidilebilmektedir. Engelli öğrenci adaylarının programlara yatkınlığının belirlenerek değerlendirme ve yerleştirme yapılacağına özel yetenek sınavı kılavuzlarında yer ver veren üniversitelere de (Adıyaman, Bartın, Başkent, Fırat, Haliç, Esenyurt, Kilis, Kırşehir, Kütahya, Mersin, Munzur ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversiteleri) rastlanmaktadır. Bir programa yerleşmenin yanında öğrenim görülecek programa fiziksel ve zihinsel olarak uygunluğun daha önemli olduğu muhakkaktır. Engelli öğrenciler pozitif ayrımcılık yapma adına başaramayacakları ve yapamayacakları bir çok farklı hareketin ve fiziksel aktivitenin bulunduğu programların içinde refüze olabileceklerdir. Bu yüzden ister merkezi, ister özel yetenek sınavına bağlı olsun, engelli öğrencilerin spor bilimleri alanındaki programlara kabulünde

öğrencilerin ilgi ve yöneliminin yanında yerleşeceği programa uygunluğu da göz ardı edilmemesi gereken bir faktördür.

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi oldukça köklü bir geçmişe sahip ve özel yetenek sınavlarını diğer okullardan daha fazla yapmış tecrübe sahibi bir yükseköğrenim kurumudur. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi engelli adayların başvuru şartlarını belirleyerek; engelli adayların spor özgeçmiş puanına sahip olmaları zorunluluk olmasının yanında, Zihinsel Engelli adaylar için en az 60 IQ, OSB için hafif düzey (1.düzye), Bedensel engel için %25-60 ortopedik engel, İşitme kaybı içinse 26-55 dBHL düzeyinde olma düzeylerine sahip olmayı özel yetenek sınavına girmek için ön koşul olarak belirtmektedirler ([www.gazi.edu.tr/SBSF/2021sinavkilavuzu](http://www.gazi.edu.tr/SBSF/2021sinavkilavuzu)). Dokuz Eylül Spor Bilimler Fakültesi; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne Görme Engel düzeyi B2 ve B3 (B1 hariç), İşitme Engellilerden implant işitme cihazı kullananlar, Ortopedik Engellilerden kol altı ve dizaltı ampute olan adayların başvuru yapabileceğini, Antrenörlük Eğitimi bölümüne ise Görme Engel düzeyi B2 ve B3 (B1 hariç), İşitme Engellilerden implant işitme cihazı kullananlar, Ortopedik Engellilerden kol altı ve dizaltı ampute olan ve süregen engeli olan adayların başvurabileceğini belirtmektedirler (Dokuz Eylül SBF Kitapçık 2021). Okulların lisans programlarında bulunan ders ve içerikleri normal öğrenciler için planlanmakla birlikte tüm okullarda farklılık gösterebilmektedir. Ülkemizdeki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesindeki bölümlerin lisans ders programları ve içerikleri (beden eğitimi ve spor öğretmenliği programı hariç) ilgili kurumca hazırlanmakta ve yürütülmektedir. Ancak bu bölümlerden biri olan beden eğitimi ve spor öğretmenliği lisans programları 1999 yılından önce Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarınca hazırlanırken (Erdoğan, 1998) bu tarihten sonra Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) tarafından hazırlanmış ve standartlaştırılmıştır. Diğer bölümler için tüm okulların farklı lisans program ve ders içeriklerine sahip oldukları ve engelli bireylere yönelik uygulama ve yönergelerin olmadığını söylemek mümkündür. Bir üniversite tarafından spor bilimleri alanındaki bir programa uygun görülmeyen engelli öğrenci adayı farklı bir okul tarafından yeterli görülebilmektedir. Çukurova Üniversitesi SBF (2021); Engellilere özel disklere dokunma testi yaparak ve Özel yetenek sınavına katkısı %20 olarak belirlemiştir. Engelli öğrenci adayları için; Futbol, Hentbol, Voleybol, Basketbol, Kort Tenisi, Masa Tenisi, Atletizm, Cimnastik, Kano, Kürek branşlarına özel oluşturulmuş özgeçmiş puanlama listeleri mevcut olduğu kılavuzda, bu branşların dışındaki branşlar için genel bir özgeçmiş puanlama tablosu oluşturulduğu görülmektedir. Aynı kılavuzda engelli öğrencilerin eğitim görmelerine mâni olmayacak düzeyde engel durumları tanımlanarak açıklama



yapılmıştır. Engelli öğrencilerin spor bilimleri alanındaki programlara yerleştirilmelerinde fiziksel ve zihinsel uygunluklarının yanında ilgili lisans programlarının da revize edilmesi ve düzenlenmesi bir gereklilik olarak görülmelidir. Yüksek Öğretim Kurumu tarafından engelli öğrenciler için tüm üniversiteler tarafından ortak bir sınav ve lisans programı düzenlenmesi engelli öğrencilere yapılan sınav uygulamalarının kararlı ve güvenilir olmasını sağlayacaktır.

Engel durum tablosu oluşturarak puanlama ve değerlendirme kriteri belirleyen okullar azımsanamayacak sayıda (Başkent, Bartın, Düzce, Pamukkale vb.) Amasya Üniversitesi SBF; sadece milli sporcuların başvurularını kabul etmektedir. Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi; engelli adaylarda öğrenci alımı yapılacak paralimpik branşlar adı altında; atletizm, futbol, masa tenisi, okçuluk, oturarak voleybol ve yüzme branşlarında alım yapacağını belirtirken, sporcu geçmişinin puanının yerleştirme puanına katkı oranı %95 olarak belirlenmiş, Görme engeline B3, işitme engeline ise çok hafif (26dB) ve hafif (41-55 dB) derece işitme kayıplı adayların kabul edileceğini ifade edilmiştir.

Ankara Üniversitesi SBF, engelli adaylar için bisiklet ergonometre testi uygulamış, ilgili testi bacakları olmayan adaylar için el ile çevrilen pedallara göre modifiye ederek engel şekline göre uyarladığı görülmektedir. Örnek bir uygulama olarak görülebilecek bu durumun diğer okulların özel yetenek sınav uygulamalarında da kullanılabilir. Özgünlüğe sahip olduğu söylenilebilir. Akdeniz Üniversitesi SBF; Engelli adayların özel yetenek uygulama sınavı değerlendirmesi Illinois Çeviklik Testi ile yapılacağını sportif özgeçmişinde tekerlekli sandalye ile bağlantılı bir spor dalı ile yapan engelli adayların Illinois Çeviklik Testini tekerlekli sandalye ile gerçekleştirebileceklerini belirtmektedirler. Okulların öğretim programlarının yapısına uygun olarak engelli öğrenci kabul ve sınav şeklinin kararsız bir yapıda ve heterojen olduğu açıktır. Bu farklılık engelli öğrencilerin neredeyse tüm başvuru ve sınav uygulamalarında farklı kriter ve sorunlarla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Engelli öğrencilerin engel tür ve oranına göre en uygun program hangisidir? Hangi bilimsel temel ve kanıtla söylenebilen bir ifadedir?

Bazı okulların engelli adayların kabul şartları ve sınavlarında oldukça detaylı ve tiziz bir çalışma gösterdikleri gözlenirken, bir çok üniversitenin sınav kılavuzunda engelli öğrenci adaylarına yönelik başvuru şartı ve sınav uygulamaları ile ilgili açıklamaya bile yer verilmediği gözlenmektedir. Engelli öğrenci adaylarının düzenlenecek özel yetenek sınavlarında hangi başvuru şartlarıyla karşılaşacakları, hangi engel tür ve yapısına bağlı olarak hangi programlara yerleştirilebilecekleri açıkça belirlenmelidir. Bu durum ortak sınav

program, esas ve anlayışına bağlı özel yetenek sınavlarının düzenlenmesi açısından önemlidir. Engelli adaylar için pozitif ayrımcılık yapılması düşünülürken adaylar, zorlaştırılmış başvuru ve sınav uygulamalarıyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Engelli adaylar için kapsamlı bir yetenek ve uygunluk araştırması yapmadan her tür engel ve sınıflamasına sahip bireylerin kağıt üzerinde yerleştirilmelerinde bir sorun yaşanmazken aynı şeyin uygulama aşamasında yaşandığını söylemek mümkün değildir. Hangi alan ve öğretim programında olursa olsun, engelli bireylerin engel türü ve yapısına göre başarabilecekleri, hangi alanda kendilerini mutlu huzurlu hissedebilecekleri ve en önemlisi de hangi alanda kendilerini gerçekleştirebilecekleri önemlidir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Sonuç olarak; Engelli öğrencilere yönelik özel yetenek sınav sistem, usul ve uygulamalarında üniversiteler arasında heterojen ve kararsız bir yapı olduğu, engel türü, engel oranı, spor özgeçmiş gibi önkayıt koşullarının yanı sıra sınav parkur, ölçüm ve test tekniklerinin de aynı şekilde birbirinden farklı olduğu belirlenmiştir.

Spor bilimleri alanında engelli öğrenci adaylarına yönelik özel yetenek sınavlarının **homojen bir yapıya kavuşturulabilmesi için;**

- ✓ Tüm Özel yetenek sınavlarının ülke genelinde her bölgede belirlenecek sınav merkezlerinde aynı tarihlerde ortak uygulama esas ve yönergelerine bağlı olarak homojen ve objektif bir şekilde yapılması, Engelli öğrenci adaylarına uygulanacak sınav uygulamalarında da aynı hususların göz önüne alınması,
- ✓ Özel yetenek sınav uygulamalarının sonrasında yerleştirme puanı (YP) oluşturulduktan sonra sonuçların ilan edilerek öğrencilerin puanlarını görerek tercihte bulunmaları,
- ✓ Tercih modül sistemi oluşturularak YP ve tercihi doğrultusunda seçim yapabilmesi ve spor bilimleri alanındaki tüm yükseköğretim kurumlarına tercih yapabilme imkanının sağlanması,
- ✓ Sınav bölgelerinin belirlenmesi ve her bölge için homojen sınav alanlarının oluşturulması,
- ✓ Tüm adayların sınav görüntülerinin dijital olarak kaydedilerek, adaylarla paylaşılması,
- ✓ Sadece spor bilimleri alanında değil, güzel sanatlar ve müzik gibi özel yetenek gerektiren alanlarda engel tür ve oranına bağlı bir sınıflamanın getirilerek yapılacak sınavların bilimsel temellere göre planlanması,
- ✓ Pozitif ayrımcılık yapılması gözetilerek düzenlenen engelli olamayan öğrenciler için planlanmış lisans programları yerine, engel tür ve oranı

dikkate alınarak lisans programlarında bulunan derslerin spesifik hale getirilmesi

- ✓ Engelli öğrencilere ders verecek öğretim elemanlarının engel tür ve yapısına bağlı ders anlatabilme yeterliğine sahip olmasının sağlanması, gerekiyorsa öğretim elemanlarına hizmet içi kurs, panel, seminer, konferans gibi etkinliklerle bilgi ve yetkinlik kazandırılması,
- ✓ Engelli öğrencilerin Spor bilimleri alanındaki programlara (Antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği, rekreasyon, öğretmenlik vb.) engel sınıf ve oranı dikkate alınarak yatkınlıkları belirlenerek somut bir duruma getirilmesi,
- ✓ Engelli öğrenci adayların ilgi, yönelim, yatkınlık durumları dikkate alınarak öğrenim görmeye hak kazandıkları programları tamamladıktan sonra hangi meslek alanlarına istihdam edileceklerinin belirlenmesi,
- ✓ Engelli öğrenci adaylarının sadece bir öğretim programına yerleştirilmesi değil, ilgili programdaki durumu ile ilgili ayrıntılı kayıt ve sorgulamanın yapılarak daha sonraki öğretim dönemlerinde ilgili revizyon ve düzenlemelerin yapılmasına yönelik uygulama ve faaliyetlerin yerinde olacağı ve dikkate alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

## **5. KAYNAKLAR**

- Abant İzzet Baysal Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <http://sporbilimleri.ibu.edu.tr/component/k2/item/526-spor-bilimleri-fakultesi-2020-ozel-yetenek-sinav-kitapcigi> . (27.03.2022).
- Açıkada, C. (1997). Türkiye'de Spor Eğitimi Veren Kurumların Yeniden Yapılanması ve Hakemli Çalışmaların Gelişimi. Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 17-42.
- Adıyaman Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://besyo.adiyaman.edu.tr/files/besyo.adiyaman.edu.tr/ad%C4%B1yaman%20%C3%BCniversitesi%20besyo%2020212022%20%C3%B6zel%20yetenek%20s%C4%B1nav%20k%C4%B1lavuzu.pdf> . (28.03.2022).
- Afyon Kocatepe Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: <https://sbf.aku.edu.tr/2021-2022-aku-sbf-ozel-yetenek-sinavi-kilavuzu-16-08-2021-guncellendi/> . (29.03.2022).
- Ağaoğlu, Y. Eker, H. ve İmamoğlu, O. (2009). Diz Kuvveti ve Beden Kitle İndeksinin 30 Metre ve 1500 Metre Koşu Performansına Etkisinin Araştırılması. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(11), 401-419.
- Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://besyoyetenek.agri.edu.tr/Klavuz/klavuz.pdf> . (28.03.2022).
- Aksaray Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: <https://sbf.aksaray.edu.tr/2021-yili-spor-bilimleri-fakultesi-ozel-yetenek-sinav-klavuzu> . (29.03.2022).
- Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim Adresi: <http://alkusporbilimleri.com/> . (29.03.2022).
- Altunya, N. (2006). Gazi Eğitim Enstitüsü Gazi Orta Öğretmen Okulu ve Eğitim Enstitüsü (1926–1980). Gazi Üniversitesi Rektörlüğü.
- Amasya Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://egitim.amasya.edu.tr/media/80003/beden-egitimi-ve-spor\\_ozel-yetenek-kilavuzu.pdf](https://egitim.amasya.edu.tr/media/80003/beden-egitimi-ve-spor_ozel-yetenek-kilavuzu.pdf) . (29.03.2022).
- Ankara Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim Adresi: <http://www.sporbilimleri.ankara.edu.tr/wpcontent/uploads/sites/759/2021/07/Ankara-Universitesi-Spor-Bilimleri-Fakultesi-Ozel-Yetenek-Sinavi-Kilavuzu.pdf>
- Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://aybu.edu.tr/GetFile?id=b7d4e207-081f-4838-91e8-15a88196ca3b.pdf> . (27.03.2022).

- Antalya Akdeniz Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.besyocuyuz.com/antalya-akdeniz-universitesi-besyoozel-yetenek-sinavi-2021/> . (29.03.2022).
- Ardahan Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.ardahan.edu.tr/dosyalar/duyuru/besyoy/BESYO%202021%20%C3%96ZEL%20YETENEK%20SINAV%20KILAVUZU.pdf> . (29.03.2022).
- Arun, A.C. (1990). Türkiye'de Cumhuriyet devrinde beden eğitimi öğretmeni yetiştirme çalışmaları ve aşamaları. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 9-13.
- Atar, H.Y. Yılmaz, M. (2011). Öğretmenlik Programlarına Özel Yetenek Sınavları ile Öğrenci Seçiminde Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 531-542.
- Atatürk Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://atauni.edu.tr/yuklemeler/358fc641eda0c23da5fa22295453895b.pdf> . (27.03.2022).
- Avrasya Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://avrasya.edu.tr/wp-content/uploads/2021/08/2021-2022-Ozel-Yetenek-Sinav-Kilavuzu.docx> . (28.03.2022).
- Aydın Adnan Menderes Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.adu.edu.tr/webfolders/duyuru/dosya/20210804153044-09126190008186866977-000028599558856149946161.pdf> . (29.03.2022).
- Balıkesir Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <http://www.balikesir.edu.tr/site/tum-birim-duyuru/spor-bilimleri-fakultesi-104501?page=3> . (27.03.2022).
- Başkent Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <http://esb.baskent.edu.tr/kw/upload/251/dosyalar/KILAVUZ%202021-2022%281%29.pdf> . (27.05.2022).
- Batman Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://batman.edu.tr/images/files/Akademik/Y%C3%BCksekokul/BESYO/Ozel\\_Yetenek\\_Sinav\\_Kilavuzu.pdf](https://batman.edu.tr/images/files/Akademik/Y%C3%BCksekokul/BESYO/Ozel_Yetenek_Sinav_Kilavuzu.pdf) . (28.03.2022).
- Bayburt Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: <https://ogr.bayburt.edu.tr/uluslararasıogrenci/sporbilimlerik%C4%B1lavuz.pdf> . (29.03.2022).
- Borms, D. Cools, A. (2018). Upper-Extremity Functional Performance Tests: Reference Values for Overhead Athletes. *Int J Sports Med*. 39(6):433-441.

- Burdur Mehmet Akif Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://sporbilimleri.mehmetakif.edu.tr/duyurular> . (29.03.2022).
- Bülent Ecevit Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://cdn1.beun.edu.tr/besyo/fdb6c58f16f8a3386194a93fd3381ca6/2021-ozel-yetenek-sinav-kilavuzu\\_bA4UYno.pdf](https://cdn1.beun.edu.tr/besyo/fdb6c58f16f8a3386194a93fd3381ca6/2021-ozel-yetenek-sinav-kilavuzu_bA4UYno.pdf) . (25.03.2022).
- Caz, Ç. (2018). Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Giriş Sınavına Katılan Adayların Sınav Hakkındaki Görüşleri: Nitel Bir Çalışma. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(4), 138-152.
- Cicioğlu, İ. Gündüz, N. Çimen, O. Tüzün, M. ve Günay, M. (1998). Farklı Sistem ve Kriterlerle Yapılan Özel Yetenek Sınavları ile Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarına veya Bölümlerine Giren Öğrencilerin Fiziksel Ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 1-10.
- Cumhuriyet Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://www.cumhuriyet.edu.tr/duyurudosya/24589\\_ozel\\_yetenek\\_sinavi\\_kilavuzu.pdf](https://www.cumhuriyet.edu.tr/duyurudosya/24589_ozel_yetenek_sinavi_kilavuzu.pdf) . (25.03.2022).
- Çamlıyer, H. Çamlıyer, H. ve Eniseler, N. (1999). Beden Eğitimi Öğretmeni Adayların Lisans Öğrenimindeki Akademik Başarılarının ÖSS Puanlarıyla Karşılaştırılması, Celal Bayar Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1).
- Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: <https://ozyes.comu.edu.tr/> . (29.03.2022).
- Çankaya, C. Erden, S. ve İlhan, A. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerine Öğrenci Seçme ve Sınav Yöntemlerinin Değerlendirilmesi. Eğitim Fakültesi Dergisi, (2), 315-326.
- Çukurova Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://besyo.cu.edu.tr/haber-detay/38/c-u-spor-bilimleri-fakultesi-2021-2022-egitim-ogretim-ozel-yetenek-sinavi-basvuru-kosullari-ve-onemli-tarihleri> . (28.03.2022).
- Dicle Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://www.dicle.edu.tr/Contents/Announcements/Files/b9886f9b-5182-430e-95907cea234e05f5/e836679d221848618a61403c3f2e90af\\_BEDEN%20E%C4%9E%C4%B0T%C4%B0M%C4%B0%20VE%20SPOR%20Y%C3%9CKSEKOKULU.pdf](https://www.dicle.edu.tr/Contents/Announcements/Files/b9886f9b-5182-430e-95907cea234e05f5/e836679d221848618a61403c3f2e90af_BEDEN%20E%C4%9E%C4%B0T%C4%B0M%C4%B0%20VE%20SPOR%20Y%C3%9CKSEKOKULU.pdf) . (29.03.2022).

- Dokuz Eylül Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: [https://ogrenci.deu.edu.tr/wpcontent/uploads/2021/07/20212022\\_Ozel\\_Yetenek\\_Sinavlari\\_Tablosu.pdf](https://ogrenci.deu.edu.tr/wpcontent/uploads/2021/07/20212022_Ozel_Yetenek_Sinavlari_Tablosu.pdf) . (29.03.2022).
- Dumlupınar Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.besyocuyuz.com/wp-content/uploads/2021/07/dpu.pdf> . (29.03.2022).
- Dumlupınar Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://birimler.dpu.edu.tr/app/views/panel/ckfinder/userfiles/71/files/2021\\_Y\\_1\\_Ozel\\_Yetenek\\_S\\_nav\\_Giris\\_Kosullar\\_\(1\).pdf](https://birimler.dpu.edu.tr/app/views/panel/ckfinder/userfiles/71/files/2021_Y_1_Ozel_Yetenek_S_nav_Giris_Kosullar_(1).pdf) . (25.03.2022)
- Düzce Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.besyocuyuz.com/duzce-universitesi-besyoozel-yetenek-sinavi-2021/> . (29.03.2022).
- Ece, A.S. Sazak, N. (2006). Özel yetenek sınavlarında ÖSS & AOÖB puanlarının yerleştirme puanları içerisindeki yeri ve adayların ÖSS puanları ile akademik ortalamaları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (AİBÜ örneği). 26-28 Nisan 2006, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Ege Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://sporbilimleri.ege.edu.tr/files/sporbilimleri/icerik/2021\\_Ege\\_OYS\\_Kilavuz.pdf](https://sporbilimleri.ege.edu.tr/files/sporbilimleri/icerik/2021_Ege_OYS_Kilavuz.pdf) . (29.03.2022).
- Erciyes Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://spbf.erciyes.edu.tr/ckfinder/userfiles/files/2021%20%C3%B6zyes%20klavuzu%20yeniii.pdf> . (29.03.2022).
- Erdoğan Y. (1998). Türkiye’de Spor Eğitiminin İncelenmesi ve Program Geliştirme Çalışması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
- Ergin, O. (1977). Türkiye Maarif Tarihi. Eser Matbaası.
- Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://sporbilimleri.ebyu.edu.tr/wp-content/uploads/2021/08/2021-2022-SBFOZYES-KILAVUZ\\_.pdf](https://sporbilimleri.ebyu.edu.tr/wp-content/uploads/2021/08/2021-2022-SBFOZYES-KILAVUZ_.pdf) . (29.03.2022).
- Erzurum Teknik Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.besyocuyuz.com/wp-content/uploads/2021/08/f775c365-e21b-4ff3-8d83-f2ba51ecd9b0-donusturuldu.pdf> . (29.03.2022).
- Eskişehir Teknik Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [http://sbfsinav.eskisehir.edu.tr/2021\\_kilavuzu.pdf](http://sbfsinav.eskisehir.edu.tr/2021_kilavuzu.pdf) . (27.05.2022).

- Fenerbahçe Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.fbu.edu.tr/upload/custom/202108100145092021-2022-SBF-OZEL-YETENEK-SINAVI-KILAVUZU.pdf> . (29.03.2022).
- Gaziantep Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [http://sbf.gantep.edu.tr/upload/files/SBF\\_2021\\_Sinav\\_Kilavuzu.pdf](http://sbf.gantep.edu.tr/upload/files/SBF_2021_Sinav_Kilavuzu.pdf) . (27.05.2022).
- Gençlik Spor Bakanlığı (SHGM) (2021). Faaliyet Raporu. <https://sgb.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGB/012014/2021%20Faaliyet%20Raporu.pdf> . (29.03.2022).
- Giresun Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://sporbilimleri.giresun.edu.tr/Files/sporbilimleri-giresun-edu-2021.pdf> . (29.03.2022).
- Gümüşhane Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.gumushane.edu.tr/hdetay/2021-yili-besyo-ozel-yetenek-sinav-kilavuzu-2630> . (29.03.2022).
- Günay, N. (2013). Atatürk döneminde Türkiye’de beden eğitiminin gelişimi ve Gazi Beden Terbiyesi Bölümü. Atatürk Araştırma Merkezi Dergisi, 29 (85), 72-100.
- Güven, Ö. (1996). Türkiye’de Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Okulların Eğitimini Hazırlayıcı Çalışmalar. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 70-82.
- Hacettepe Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [http://www.sporbilimleri.hacettepe.edu.tr/girissinav/OYGS\\_2021.pdf](http://www.sporbilimleri.hacettepe.edu.tr/girissinav/OYGS_2021.pdf) . (27.03.2022).
- Hakkari Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.hakkari.edu.tr/egitim/beden-egitimi--yetenek-sinavi-kilavuzu> . (29.03.2022).
- Harran Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <http://besyo.harran.edu.tr/assets/uploads/sites/91/files/ozel-yetenek-sinav-kilavuzu-2021-2022-07072021.pdf> . (27.05.2022).
- Hitit Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://cdn.hitit.edu.tr/sbf/files/52981\\_2108111759165.pdf](https://cdn.hitit.edu.tr/sbf/files/52981_2108111759165.pdf) . (28.03.2022).
- İğdır Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <http://www.igdir.edu.tr/announcement/besyo-ozel-yetenek-sinav-kilavuzu> . (27.03.2022).
- İnce, G. Zülkadiroğlu, Z. Bostan, Budak, D. (2004). Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavı adaylarının I.



ve II. hak sonuçlarının karşılaştırılması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 5-10.

İnönü Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.inonu.edu.tr/sporbilimleri/duyuru/2976/spor-bilimleri-fakultesi-2021-2022-ozel-yetenek-sinav-kilavuzu-> . (29.03.2022).

İstanbul Aydın Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.aydin.edu.tr/haberler/Pages/iau-sbf-2021-ozel-yetenek-sinav-klavuzu.aspx> . (29.03.2022).

İstanbul Esenyurt Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://esenyurt.edu.tr/duyurular/2021-2022-egitim-ogretim-yili-besyo-ozel-yetenek-sinavi-kilavuzu> . (29.03.2022).

İstanbul Galata Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://galata.edu.tr/ckfinder/userfiles/files/ozel-yetenek-klavuzu.pdf> . (29.03.2022).

İstanbul Gedik Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.gedik.edu.tr/akademik-birimler/fakulteler/spor-bilimleri-fakultesi/ozel-yetenek-sinavi> . (29.03.2022).

İstanbul Haliç Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: <https://ozelyetenek.halic.edu.tr/tr/beden-egitimi-ve-spor-yuksekokulu-ozel-yetenek-sinavlari/besyo-sinav-kilavuzu> . (29.03.2022).

İstanbul Okan Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim Adresi: <https://www.okan.edu.tr/duyuru/11516/spor-yoneticiligi-bolumu-ozel-yetenek-pdf> . (27.05.2022).

İstanbul Rumeli Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: <https://sbf.rumeli.edu.tr/tr/duyurular/spor-bilimleri-fakultesi-2021-ozel-yetenek-sinavi-> . (29.03.2022).

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.izu.edu.tr/docs/defaultsource/defaultdocumentlibrary/sporbilimlerifakultesi.güncel-hali.pdf> . (29.03.2022).

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim Adresi: [https://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=beden\\_egitimi\\_ve\\_spor\\_bolumu\\_ozel\\_yetenek\\_sinavi\\_kilavuzu\\_2020\\_2021.pdf](https://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=beden_egitimi_ve_spor_bolumu_ozel_yetenek_sinavi_kilavuzu_2020_2021.pdf) . (29.03.2022).

Kafkas Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.kafkas.edu.tr/dosyalar/sabesyo/file/BESYo.YETENEK.Klavuzu.pdf> . (29.03.2022).

Kahraman, A. (1995). Osmanlı Devleti'nde Spor. T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.

- Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://spor.ksu.edu.tr/depo/duyuru\\_belge/2021YILI\\_güncelHali\\_2108131141212422.pdf](https://spor.ksu.edu.tr/depo/duyuru_belge/2021YILI_güncelHali_2108131141212422.pdf) . (29.03.2022).
- Kamuk, Y.U. (2019). Değişen Üniversite Sınav Sistemi Işığında Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavlarının Değerlendirilmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(3), 222-236.
- Karabük Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://besyo.karabuk.edu.tr/icerikGoster.aspx?K=D&id=6221&BA=inde x.aspx> erişim; 28.03.2022).
- Karaman, Ö. N. Özden, F. Özcanlı, C. ve Mutlu, T. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerde Denge, Sıçrama Performansı ile Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri, 12(2), 163-168.
- Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://dosya.kmu.edu.tr/sporbf/userfiles/files/20212022özel\\_YetensınavUygulama%20Esaslar\(2\).pdf](https://dosya.kmu.edu.tr/sporbf/userfiles/files/20212022özel_YetensınavUygulama%20Esaslar(2).pdf) , erişim; 28.03.2022).
- Kastamonu Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://sporbilimleri.kastamonu.edu.tr/images/2021/ÖZEL\\_YETENEK\\_S INAVI/özel\\_Yetenek\\_sınavyönergesi\\_2021.pdf](https://sporbilimleri.kastamonu.edu.tr/images/2021/ÖZEL_YETENEK_S INAVI/özel_Yetenek_sınavyönergesi_2021.pdf), erişim; 22-03-2022).
- Kayri, M. Okut, H. (2008). Özel yetenek sınavındaki başarıya ilişkin risk analizinin karışimli lojistik regresyon modeli ile incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, 227-239.
- Kırıkkale Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: [https://panel.kku.edu.tr/Content/sporbilimleri/2021-özel\\_yetenek\\_kilavuz/2021-pdf](https://panel.kku.edu.tr/Content/sporbilimleri/2021-özel_yetenek_kilavuz/2021-pdf) . (29.03.2022).
- Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim Adresi: [https://dosyayukleme.ahievran.edu.tr/dosyalar/20212022\\_ozel\\_Yetenek\\_Sınavi\\_Kilavuzu\\_son\\_10.08.2021.pdf](https://dosyayukleme.ahievran.edu.tr/dosyalar/20212022_ozel_Yetenek_Sınavi_Kilavuzu_son_10.08.2021.pdf) .(29.03.2022).
- Kilis 7 Aralık Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <http://kilis.edu.tr/duyuru/admin/upload/1628863027besyo-kilavuz-2021-2022.pdf> . (27.05.2022).
- Kızır, E. Temel, C. ve Güllü, M. (2014). Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretimlerinin Öğrenci Seçim Yöntemlerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 133-138.
- Lokman Hekim Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim Adresi: <https://www.lokmanhekim.edu.tr/wp->

content/uploads/2020/05/LHU-SBF-Ozel-Yetenek-S%C4%B1nav-K%C4%B1lavuzu-2020505.pdf . (25.03.2022).

Lokman Hekim Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim Adresi: <https://www.lokmanhekim.edu.tr/fakulteler/spor-bilimleri-fakultesi/ozel-yetenek-sinav-kilavuzu-2021-2022/> . (22.03.2022).

Makaracı, Y. Güler, M. Kozak, M. Pamuk, Ö. Soslu, R. (2020). Fiziksel Aktivite ve Bazal Metabolik Hız Değerleri Spor Bilimleri Özel Yetenek Sınavı Parkur Süresinde Ne Kadar Etkilidir?. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(2).

Manisa Celal Bayar Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim Adresi: [https://sporbf.mcbu.edu.tr/db\\_images/site\\_200/file/guncel...-besyob-rek-sinav-programi-2021-2022.pdf](https://sporbf.mcbu.edu.tr/db_images/site_200/file/guncel...-besyob-rek-sinav-programi-2021-2022.pdf) . (25.03.2022).

Mardin Artuklu Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.besyocuyuz.com/mardin-artuklu-universitesi-besyoozel-yetenek-sinavi-2021/> . (25.03.2022).

Mardin Artuklu Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.artuklu.edu.tr/tr/duyurular/2021-2022-besyoozel-yetenek-sinavi> (29.03.2022).

Marmara Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://sporbilimleri.marmara.edu.tr/dosya/sporbilimleri/2021/2021%20%C3%96YGS/M.U%CC%88.%20Spor%20Bilimleri%20Faku%CC%88letsisi%202021%20O%CC%88YGS%20K%C4%B1lavuzu2.pdf> . (25.03.2022).

Mersin Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim tarihi: [http://www.mersin.edu.tr/bulut/birim\\_594/dosyalar/OZEL\\_YETENEK\\_2020\\_2021\\_GUZ/20212022\\_OZEL\\_YETENEK/Spor\\_bilimleri\\_Fakultesi.pdf](http://www.mersin.edu.tr/bulut/birim_594/dosyalar/OZEL_YETENEK_2020_2021_GUZ/20212022_OZEL_YETENEK/Spor_bilimleri_Fakultesi.pdf) . (25.03.2022).

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: <https://muweb.mu.edu.tr/Newfiles/44/44/%C3%96YS%2020212022%20%20%C4%B0LANI.pdf> . (25.03.2022).

Mustafa Kemal Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.mku.edu.tr/files/640f9dbe-578f-4683-b4ef-6b033a3452df.pdf> . (27.03.2022).

Muş Alparslan Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim tarihi: <https://www.besyocuyuz.com/mus-alparslan-universitesi-besyoozel-yetenek-sinavi-2021/> . (25.03.2022).

Necmettin Erbakan Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim tarihi: <https://www.erbakan.edu.tr/storage/images/department/ahmetkelesoglugitim/duy2022/pdf> . (25.03.2022).

- Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi (2021). Özel yetenek sınavı kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.nevsehir.edu.tr/28153> . (25.03.2022).
- Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı kılavuzu. Erişim adresi: <https://static.ohu.edu.tr/uniweb/media/portallar/oidb//mansetler/22854/j0ouvmvz.pdf> . (25.03.2022).
- Nişantaşı Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://www.nisantasi.edu.tr/Uploads/%C3%96ZEL%20YETENEK/BESYO\\_%C3%96ZEL\\_YETENEK2.pdf](https://www.nisantasi.edu.tr/Uploads/%C3%96ZEL%20YETENEK/BESYO_%C3%96ZEL_YETENEK2.pdf) . (25.03.2022).
- Okan, K. (1975). Türk Spor Tarihi. Mektupla Öğretim Yayını.
- Ordu Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://besyo.odu.edu.tr/files/other/DUYURULAR/2021-2022\\_OYS\\_klavuz.pdf](https://besyo.odu.edu.tr/files/other/DUYURULAR/2021-2022_OYS_klavuz.pdf) . (25.03.2022).
- Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <http://depo.osmaniye.edu.tr/dosyalar/besyo/Dosyalar/%C3%96ZEL%20YETENEK%20SINAVI%20KLAVUZU%281%29.pdf> . (25.03.2022).
- ÖSYM. (2021). YKS kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.osym.gov.tr/TR,21247/2021-yuksekogretim-kurumlari-sinavi-yks-yuksekogretimprogramlari-ve-kontenjanlari-kilavuzu.html> . (25.03.2022).
- ÖSYM. (2022). YKS kılavuzu. Erişim adresi: [https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2022/YKS/kilavuz\\_11022022.pdf](https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2022/YKS/kilavuz_11022022.pdf) . (25.03.2022).
- ÖSYM. (2022). Hakkında. Erişim adresi: <https://www.osym.gov.tr/TR,8789/hakkinda.html> . (25.03.2022).
- Pamukkale Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.pau.edu.tr/sbf/tr/haber/2021-2022-egitim-ogretim-yili-spor-fakultesi-ozel-yetenek-kilavuzu> . (25.03.2022).
- Parlaklıç, Ş. (2017). Spor Bilimleri Fakülteleri Özel Yetenek Sınavlarının İncelenmesi (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Researcher: Social Science Studies*, 5(8), 224-234.
- Pehlevan, Z. (2019). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Akademik Başarılarında Yükseköğretime Geçiş Sınavı, Ağırlıklı Ortaöğretim Başarı Puanı ve Özel Yetenek Sınav Puanlarının Etkisi: Mersin Üniversitesi Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 2602-3644.
- Peker, R. (2003). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerinin ÖSS Ve Özel Yetenek Sınavı Puanlarına Göre Genel Akademik Başarıları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).

- Polis Akademisi (2021). Erkek Adaylar İçin POMEM Giriş Sınavı. Erişim adresi: <https://www.pa.edu.tr/Upload/editor/files/erkek.jpg> . (29.03.2022).
- Polis Akademisi (2021). Kadın Adaylar İçin POMEM Giriş Sınavı. Erişim adresi: <https://www.pa.edu.tr/Upload/editor/files/kad%C4%B1n.jpg> . (29.03.2022).
- Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [http://sporbilimleri.erdogan.edu.tr/Files/ckFiles/sporbilimleri-erdogan-edu-tr/2021\\_2022%20%C3%96zel%20Yetenek%20S%C4%B1nav%C4%B1/2021%20ozel%20yetenek%20sinav%20kilavuzu\(G%C3%BCncel\).pdf](http://sporbilimleri.erdogan.edu.tr/Files/ckFiles/sporbilimleri-erdogan-edu-tr/2021_2022%20%C3%96zel%20Yetenek%20S%C4%B1nav%C4%B1/2021%20ozel%20yetenek%20sinav%20kilavuzu(G%C3%BCncel).pdf) . (25.03.2022).
- Sağlık Bilimleri Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://www.sbu.edu.tr/FileFolder/Dosyalar/e2e45a78/2021\\_8/ozel-yetenek-soon4082021-01055134.pdf](https://www.sbu.edu.tr/FileFolder/Dosyalar/e2e45a78/2021_8/ozel-yetenek-soon4082021-01055134.pdf) . (25.03.2022).
- Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://sporbilimleri.subu.edu.tr/sites/sporbilimleri.subu.edu.tr/files/2021-08/2021-2022%20E%C4%9E%C4%B0T%C4%B0M%20%C3%96%C4%9ERET%C4%B0M%20YILI%20G%C4%B0R%C4%B0%C5%9E%20KLAVUZU.pdf> . (25.03.2022).
- Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://sbf.omu.edu.tr/tr/haberler/2021-2022-egitim-oegretim-yili-ozel-yetenek-sinavi-klavuzu> (25.03.2022).
- Selçuk Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://webadmin.selcuk.edu.tr/BirimDosyalar/Dosyalar/ogrenci\\_isleri/2021-2022%20%C3%96ZEL%20YETENEK%20SINAV%20KLAVUZU.pdf](https://webadmin.selcuk.edu.tr/BirimDosyalar/Dosyalar/ogrenci_isleri/2021-2022%20%C3%96ZEL%20YETENEK%20SINAV%20KLAVUZU.pdf) . (25.03.2022).
- Siirt Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://siirt.edu.tr/dosya/aktivite/besyo-2021-ozel-yetenek-sinav-kilavuzu-siirt-202185141821357.pdf> . (25.03.2022).
- Simonek, J. Horicka,, P. ve Hianik, J. (2016). Differences in pre-planned agility and reactive agility performance in sport games. Acta Gymnica, 46(2), 68-73
- Sinop Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı. Erişim adresi: <https://sbf.sinop.edu.tr/wp-content/uploads/sites/18/2021/07/2021-2022->

- Egitim-%E2%80%93Ogretim-Yili-Ozel-Yetenek-Sinav-Kilavuzu.pdf .  
(25.03.2022).
- Süleyman Demirel Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Antrenörlük Kılavuzu.Erişim adresi:  
[https://sporbil.sdu.edu.tr/assets/uploads/sites/375/files /kilavuz-2-02082021.pdf](https://sporbil.sdu.edu.tr/assets/uploads/sites/375/files/kilavuz-2-02082021.pdf) . (25.03.2022).
- Süleyman Demirel Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Öğretmenlik Kılavuzu. Erişim adresi: [https://sporbil.sdu.edu.tr/assets/uploads/sites/375 /files/kilavuz-1-02082021.pdf](https://sporbil.sdu.edu.tr/assets/uploads/sites/375/files/kilavuz-1-02082021.pdf) . (25.03.2022).
- Şırnak Üniversitesi. (2021) Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://sirnak.edu.tr/resimler/files/%c5%9e%c4%b1rnak%20%c3%9cniversitesi%202021-2022%20Besyo%20K%c4%b1lavuzu.pdf> . (25.03.2022).
- Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.besyocuyuz.com/tekirdag-namik-kemal-universitesi-besyo-ozel-yetenek-sinavi-2021/> . (25.03.2022).
- Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi:  
[https://sporbilim.gop.edu.tr/depo/menuler/biim\\_11925/duyurular\\_198/45f2d9b8b78640499846aac48cd67943/url\\_icerik/TOG%CC%88%20SBF%20SINAV%20KILAVUZU...pdf](https://sporbilim.gop.edu.tr/depo/menuler/biim_11925/duyurular_198/45f2d9b8b78640499846aac48cd67943/url_icerik/TOG%CC%88%20SBF%20SINAV%20KILAVUZU...pdf) . (25.03.2022).
- Topuz, H. (1975). Konuklar Geçiyor. Çağdaş Yayınları.
- Trabzon Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <http://sporbilimleri.trabzon.edu.tr/tr/news-detail/2021-2022-egitim-ogretim-yili-spor-bilimleri-fakultesi-ozel-yetenek-sinavi-duyurusu/34554> . (25.03.2022).
- Trakya Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://www.besyohaber.net/wp-content/uploads/trakya\\_.pdf](https://www.besyohaber.net/wp-content/uploads/trakya_.pdf) . (25.03.2022).
- Uludağ Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: [https://uludag.edu.tr/dosyalar/oidb/21\\_22\\_spor\\_bil\\_fak\\_klavuz\\_ozel\\_yetenek.pdf](https://uludag.edu.tr/dosyalar/oidb/21_22_spor_bil_fak_klavuz_ozel_yetenek.pdf) . (29.03.2022).
- Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi. (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi:[https://www.yyu.edu.tr/images/files/2021\\_BESYO\\_SINAV\\_YONERGESI%CC%87\\_22\\_06\\_2021.pdf](https://www.yyu.edu.tr/images/files/2021_BESYO_SINAV_YONERGESI%CC%87_22_06_2021.pdf) . (25.03.2022).
- Wikipedia. Olimpik Sporlar Listesi. [https://tr.wikipedia.org/wiki/Olimpik\\_sporlar](https://tr.wikipedia.org/wiki/Olimpik_sporlar) . (29.03.2022).

- Yıldız, M.E. Gürer, B. Gülnar, U. (2015). Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2014 Yılı Özel Yetenek Sınavı Sonuçlarının Değerlendirilmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Yozgat Bozok Üniversitesi (2021). Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu. Erişim adresi: <https://www.besyohaber.net/wp-content/uploads/bozok.pdf> . (25.03.2022).
- Zouhal, H. Abderrahman, A. B. Dupont, G. Truptin, P. Le Bris, R. Le Postec, E., ... ve Bideau, B. (2018). Laterality influences agility performance in elite soccer players. *Frontiers in physiology*, 9(807), 1-8.
- Şahin, N. (2012). Engellilere yönelik eğitim yapılarının tasarım prensipleri ve örnekler üzerinde incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yükseköğretim Kurulu Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi (OSYM) Ankara, 1997
- Resmi Gazete Tarihi : 8/3/2022 Resmi Gazete Sayısı : Yükseköğretim Kurulu Başkanlığından Erişkinler İçin Engellilik Sağlık Kurulu Raporu Çocuklar için Özel Gereksinim Raporu
- Riddell, S., & Weedon, E. (2014). Disabled students in higher education: Discourses of disability and the negotiation of identity. *International Journal of Educational Research*, 63, 38-46.
- Namlı S, Suveren S (2019) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan engelli öğrencilerin uyum düzeyleri ve beklentileri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 445-470. doi: 10.21565/ozelegitimdersi.44042.

## **Bölüm 2**

# **Sağlıklı Gülüşler, Sağlıklı Yaşamlar: Diş Hekimliğinde Fiziksel Aktivite**

**Burak Erdiñç ASLAN<sup>1</sup>, Kübra BAŞARAN ASLAN<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Öğr.Gör.Dr; Atataürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi  
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü  
erdinc.aslan@atauni.edu.tr ORCID No: 0000-0002-6228-1392

<sup>2</sup> Dt.; Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Oral Diagnoz ve Radyoloji Bölümü  
atkubrabasaran@gmail.com ORCID No:0000-0002-7705-2760





## **Özet**

Bu kitap bölümünde kullanılan metodoloji, dişhekimliği profesyonellerinin fiziksel aktivite durumunun çok boyutlu bir araştırmasını içermektedir. Kapsamlı bir literatür taraması, mülakatlar ve dişhekimliği profesyonelleriyle odak grup tartışmalarını içermektedir. Bu araştırma yöntemleri sayesinde bölüm, dişhekimliği profesyonelleri arasındaki mevcut fiziksel aktivite seviyelerini değerlendirmeyi, karşılaştıkları engelleri anlamayı ve dişhekimliği topluluğu içinde fiziksel uygunluğu teşvik etmek için etkili stratejileri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Bu bölümde ayrıca saygın sağlık kuruluşları ve dişhekimleri birlikleri tarafından önerilen mevcut fiziksel aktivite kılavuzları incelenmekte ve bunların dişhekimleri için önemi vurgulanmaktadır. Sedanter davranışın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkisini araştırmakta ve etkilerini ortadan kaldırmak için proaktif önlemlere duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Ayrıca bu bölüm, fiziksel aktivite girişimlerini başarıyla uygulayan diş hekimliği muayenehaneleri ve sağlık kurumlarının vaka çalışmalarını sunarak bu tür programların diş hekimliği profesyonellerine nasıl fayda sağlayabileceğine dair gerçek dünyadan örnekler sunmaktadır. Ayrıca, mevcut fitness seviyelerinin değerlendirilmesi, kişiselleştirilmiş fiziksel aktivite hedeflerinin belirlenmesi ve diş hekimliği profesyonellerinin benzersiz ihtiyaçlarına ve kısıtlamalarına göre uyarlanmış sürdürülebilir egzersiz rutinlerinin oluşturulması konusunda pratik rehberlik sağlar.

Sonuç olarak, bu bölüm dişhekimliği profesyonellerinin fiziksel aktivite durumunun kapsamlı bir araştırması niteliğindedir. Dental topluluk içinde fiziksel uygunluğun önemi hakkında farkındalık yaratmayı amaçlamakta ve dental profesyonelleri kendi sağlıklarına öncelik vermeleri konusunda güçlendirmek için kanıta dayalı öneriler ve pratik stratejiler sunmaktadır. Nihayetinde, dişhekimliği profesyonelleri ve genel olarak dişhekimliği camiası için, yalnızca bireysel sağlığın iyileştirilmesi için değil, aynı zamanda hasta bakımının ve mesleki tatminin geliştirilmesi için de fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam kültürünü benimsemeye yönelik bir çağrıdır.

**Ahahtar Kelimeler:** Diş Hekimi,Fiziksel Aktivite,Sağlık

## **I.GİRİŞ**

Diş hekimliği mesleği, bireylerin ve toplumun ağız sağlığını koruma ve geliştirme taahhüdüyle karakterize edilir. Diş hekimleri,ağız hastalıklarının teşhis, tedavi ve önlenmesinden sorumludur. Karmaşık prosedürlerin ve titiz hasta bakımının ortasında, diş hekimleri genellikle hastalarının sağlığına olan bağlılıklarıyla da öne çıkarlar. Ancak, daha az dikkat çeken ancak bir o kadar da önemli olan bir konu olan diş hekimlerinin fiziksel aktiviteleri bu bölümde incelenecektir (Ayatollahi vd., 2012).

Tüm sağlık çalışanları gibi diş hekimleri de sağlığın koruyucularıdır. Bununla birlikte, toplumun genelini etkileyen sağlık sorunlarından muaf değildirler. Aslında, uzun saatler boyunca oturarak çalışma, ince motor becerileri ve hassasiyet ile karakterize edilen diş hekimliği işyerleri, aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için benzersiz zorluklar sunar. Mesleğin hareketsiz doğası, uygulayıcılara yüklediği fiziksel taleplerle birleştiğinde, daha derin bir anlayış ve proaktif önlemler gerektiren karmaşık bir dinamik yaratır (Moodley vd., 2018).

Bu kitap bölümü, diş hekimliği mesleğindeki çok yönlü fiziksel aktivite dünyasını keşfetmek için bir yolculuğa çıkıyor. Başkalarının sağlığının her şeyden önemli olduğu, ancak uygulayıcıların kendi sağlıklarının genellikle arka planda kaldığı bir mesleğin inceliklerini araştırıyor. Bu bölüm, dişhekimliği profesyonellerinin kendi fiziksel sağlıklarını algılama ve önceliklendirme biçimlerinde değişikliğine duyulan ihtiyacın altını çizmektedir (Gandolfi vd., 2023) .

Bu bölüm, fiziksel aktivitenin dişhekimliği profesyonellerinin yaşamlarında oynadığı önemli rolü açıklayarak başlamaktadır. Oturarak geçirilen uzun saatler ve karmaşık prosedürlerin uygulanmasıyla diş hekimliği iş yerinin hareketsiz doğasının nasıl benzersiz bir dizi zorluk ortaya çıkardığı açıklanmaktadır. Bu zorluklar, ele alınmadığı takdirde, kardiyovasküler sorunlardan kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına kadar bir dizi sağlık sorununa yol açabilir (Srilatha vd., 2016).

Bu bölümde, mevcut literatürün incelenmesi, anketler, görüşmeler ve vaka çalışmalarını içeren kapsamlı bir metodoloji kullanıldı. Bu araştırma yöntemleri, diş hekimleri arasında mevcut fiziksel aktivite seviyelerini değerlendirmeyi, karşılaştıkları engelleri anlamayı ve diş hekimliği camiasında fiziksel uygunluğu teşvik etmek için yenilikçi stratejileri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Ayrıca, bu bölüm diş hekimliği profesyonellerine pratik rehberlik sunarak, mevcut fitness seviyelerini değerlendirmeleri, kişiselleştirilmiş fiziksel aktivite hedefleri belirlemeleri ve kendilerine özgü ihtiyaç ve kısıtlamalarla uyumlu sürdürülebilir egzersiz rutinleri oluşturmaları için onları güçlendirecektir. Bu, yalnızca bireysel sağlığı değil, aynı zamanda mesleki tatmini ve hasta bakımını

da geliştiren daha sağlıklı, daha aktif bir yaşam tarzını benimsemeye de davet eder.

Özetle bu bölüm, dişhekimliği profesyonelleri ve genel olarak dişhekimliği camiası için bir toplanma çağrısı niteliğindedir. Ağız sağlığının koruyucularının aynı zamanda kendi fiziksel esenliklerinin de koruyucuları olmaları gerektiğinin kabulü ile bakış açısında derin bir değişim çağrısında bulunmaktadır. Bu, dişhekimliği profesyonellerinin kendi sağlıklarını besleyerek yalnızca kendi yaşamlarını zenginleştirmekle kalmayıp aynı zamanda hastalarına sağladıkları bakımın kalitesini de yükseltebilecekleri inancının bir kanıtıdır (Srilatha vd., 2016).

### **Fiziksel Aktivitenin Genel Sağlık ve Esenlik İçin Önemi**

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir bileşenidir ve fiziksel ve zihinsel sağlık açısından çok sayıda fayda sağladığı gösterilmiştir (Alexandr vd.,2016; Jalolovich, 2020). Düzenli fiziksel aktivite, kalp hastalığı, felç, diyabet ve belirli kanser türleri de dahil olmak üzere birçok kronik hastalık riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Ayrıca sağlıklı kilonun korunmasında, kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesinde, kas gücü ve dayanıklılığının artırılmasında ve esneklik ve hareketliliğin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar (Abou Elmagd, 2016; Chakravarthy vd., 2002; Stewart, 2005; Dünya Sağlık Örgütü, 2007).

Fiziksel faydalarının yanı sıra, fiziksel aktivite ruh sağlığı ve refahı için de önemlidir. Düzenli egzersizin ruh halini iyileştirdiği, stres ve kaygıyı azalttığı ve daha iyi uykuyu teşvik ettiği gösterilmiştir (Fox, 1999; Folkins & Sime, 1981). Ayrıca bilişsel işlevi ve hafızayı geliştirmeye yardımcı olabilir ve yaşa bağlı bilişsel gerileme ve bunama gelişme riskini azaltabilir (Meiner ve ark., 2020).

Fiziksel aktivitenin birçok faydasına rağmen, birçok insan hareketsiz bir yaşam tarzı sürdürmekte ve düzenli egzersiz veya fiziksel aktivite yapmamaktadır. Bu durum özellikle diş hekimleri gibi uzun süre oturmayı veya ayakta durmayı gerektiren mesleklerde çalışan bireyler için geçerlidir (Coaley, 2014; Fish & Morris-Allen, 1998). Bununla birlikte, düzenli fiziksel aktivitenin günlük rutine dahil edilmesi sağlık açısından önemli faydalar sağlayabilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir (Paluska & Schwenk, 2000; Sallis & Patrick, 1994).

### **Diş Hekimliğinin Fiziksel Gerekliliklerinin ve Uzun Süreli Statik Duruşlarla İlişkili Potansiyel Sağlık Riskleri**

Diş hekimliği, ayakta durma, eğilme, uzanma ve eller ve kollarla ince motor görevlerini yerine getirme gibi önemli miktarda fiziksel aktivite içeren bir

meslektir (Shaik,2015). Diş hekimleri ve diş uzmanlarının uzun süreler boyunca, genellikle garip veya rahatsız pozisyonlarda statik duruşları sürdürmeleri gerekir; bu da kas-iskelet sistemi üzerinde önemli bir baskı oluşturabilir (Biswas ve ark., 2012; Valachi, B. ve Valachi, K. 2003).

Uzun süre ayakta durmak veya oturmak gibi uzun süreli statik duruşlar boyun ağrısı, sırt ağrısı, omuz ağrısı ve karpal tünel sendromu gibi kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları riskini artırabilir (Johnson & Kanji, 2016). Bu rahatsızlıklar zayıflatıcı olabilir ve bir diş hekiminin işini etkili bir şekilde yerine getirme becerisini etkileyebilir (Rada, & Johnson-Leong, 2004).

Kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına ek olarak, uzun süreli statik duruşlar yorgunluk, dolaşım sorunları ve eklem sertliği gibi diğer sağlık sorunları riskini de artırabilir (Daneshmandi et al., 2017; Waters & Dick, 2015). Diş hekimleri, genellikle küçük veya ayrıntılı nesnelere bakarak uzun süreler geçirdikleri için göz yorgunluğu ve görme sorunları riski altında da olabilirler (Davis, 1984; Leggat ve ark., 2007).

Bu riskleri azaltmak için dişhekimlerinin günlük rutinlerine düzenli fiziksel aktiviteyi dahil etmeleri önemlidir. Esnekliği, gücü ve kardiyovasküler sağlığı destekleyen egzersizler yapmak duruşu iyileştirmeye, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları riskini azaltmaya ve genel sağlık ve refahı desteklemeye yardımcı olabilir. Uzun süreli statik duruş riskini azaltmak için diş hekimi profesyonellerinin düzenli molalar vermesi ve gün boyunca sık sık pozisyon değiştirmesi de önemlidir (Valachi, B., & Valachi, K. 2003).

## **II. DIŞ HEKİMLİĞİNİN FİZİKSEL ZORLUKLARI**

### **Diş Hekimliğinin Özel Fiziksel Gerekliliklerine Genel Bakış**

Diş hekimliği, diş hekimlerinin gün boyunca çok çeşitli fiziksel aktivitelerde bulunmasını gerektiren fiziksel olarak zorlayıcı bir meslektir (Rada ve Johnson-Leong, 2004). Diş hekimliğinin spesifik fiziksel taleplerinden bazıları şunlardır:

#### **Ayakta durmak**

Diş hekimleri çalışırken önemli miktarda zamanı ayakta geçirirler ve bu da bacaklara, ayaklara ve bele önemli ölçüde yük bindirebilir. Uzun süre ayakta durmak dolaşım sorunları ve yorgunluk riskini de artırabilir (Dable ve ark., 2014).

#### **Eğilme**

Diş hekimlerinin ağız boşluğunu net bir şekilde görebilmek için genellikle öne eğilmeleri ve hastaların üzerine eğilmeleri gerekir. Bu durum boyun, omuzlar ve sırtın üst kısmı üzerinde önemli bir baskı oluşturabilir (Breslin & Cook, 2013).

## **Uzanma**

Diş hekimlerinin ağzın farklı bölgelerine erişmek için uzanması ve esnemesi gerekir. Bu durum kollara, omuzlara ve sırtın üst kısmına önemli ölçüde yük bindirebilir (Gupta et al.,2014; Valachi, B., & Valachi, K. 2003).

## **İnce motor becerileri**

Diş hekimliği uzmanlarının diş aletlerini tutmak, diş malzemelerini manipüle etmek ve hassas prosedürleri gerçekleştirmek gibi çok çeşitli ince motor görevlerini yerine getirmek için ellerini ve parmaklarını kullanmaları gerekir. Bu durum eller, bilekler ve parmaklar üzerinde önemli bir baskı oluşturabilir (Bittner JR,1998; Perry et al., 2015).

Tüm bu fiziksel talepler kas-iskelet sistemine zarar verebilir ve uygun şekilde yönetilmediği takdirde kronik ağrı, yorgunluk ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilir (Gupta ve ark.,2014). Bu sorunların ortaya çıkma riskini azaltmak için, diş hekimliği profesyonellerinin düzenli fiziksel aktivitede bulunmaları, pozisyon değiştirmek için gün boyunca sık sık mola vermeleri ve vücut üzerindeki baskıyı en aza indirmek için ergonomik ekipman ve teknikler kullanmaları önemlidir (Armfield & Heaton, 2013).

## **Uzun Süreli Statik Duruşlarla İlişkili Potansiyel Sağlık Risklerinin Tartışılması**

Uzun süreli statik duruşlar diş hekimleri için yaygın bir mesleki tehlikedir ve uygun şekilde yönetilmediği takdirde bir dizi sağlık sorununa yol açabilir (Gupta ve ark., 2013; Valachi, B. ve Valachi, K. 2003. Diş hekimliğinde uzun süreli statik duruşlarla ilişkili potansiyel sağlık risklerinden bazıları şunlardır (Morse ve ark., 2010)

### **Kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları**

Uzun süreli statik duruşlar boyun ağrısı, sırt ağrısı, omuz ağrısı ve karpal tünel sendromu gibi kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları riskini artırabilir. Bu rahatsızlıklar zayıflatıcı olabilir ve bir diş hekiminin işini etkili bir şekilde yerine getirme becerisini etkileyebilir (Plessas & Bernardes Delgado, 2018).

### **Dolaşım sorunları**

Uzun süreli statik duruşlar bacaklarda ve ayaklarda şişme, varis ve derin ven trombozu (DVT) gibi dolaşım sorunlarına da yol açabilir. Bu durumlar ağrılı olabilir ve tedavi edilmezse daha ciddi sağlık sorunları riskini artırabilir (Plessas & Bernardes Delgado, 2018).

### **Yorgunluk**

Uzun süreli statik duruşlar da yorgunluğa yol açabilir ve bu da bir diş hekiminin odaklanma ve işini etkili bir şekilde yerine getirme becerisini etkileyebilir (Gupta et al.,2014; Yamalik, 2007).

### **Eklem sertliği**

Uzun süreli statik duruşlar eklem sertliğine yol açabilir, bu da serbestçe hareket etmeyi ve günlük görevleri yerine getirmeyi zorlaştırabilir (Morse et al., 2010; Shaik,2015).

### **Görme sorunları**

Diş hekimleri, genellikle küçük veya ayrıntılı nesnelere bakarak uzun süreler geçirdikleri için göz yorgunluğu ve görme sorunları riski altında da olabilirler (Leggat ve ark., 2007).

Bu sağlık sorunları riskini azaltmak için, diş hekimlerinin gün boyunca sık sık mola vererek pozisyon değiştirmeleri, düzenli fiziksel aktivite yapmaları, vücut üzerindeki baskıyı en aza indirmek için ergonomik ekipman ve teknikler kullanmaları ve herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissettiklerinde tıbbi yardım almaları önemlidir. Diş hekimleri, fiziksel sağlıklarına ve refahlarına öncelik vererek, mesleklerinde uzun süreli statik duruşlarla ilişkili potansiyel sağlık risklerini azaltmaya yardımcı olabilirler.

## **III. DİŞ HEKİMLERİ İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTENİN FAYDALARI**

### **Fiziksel Aktivitenin Diş Hekimleri İçin Potansiyel Faydalarına Genel Bakış**

Fiziksel aktivitenin diş hekimleri için kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesi, kas gücünün ve dayanıklılığının artırılması ve esnekliğin geliştirilmesi gibi çok sayıda faydası vardır. Bu faydalar, diş hekimliği profesyonellerinin hem kişisel hem de mesleki yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Billinger ve ark., 2014; Tang, 2018; Valachi ve Valachi, 2003).

### **İyileştirilmiş kardiyovasküler sağlık**

Diş hekimleri hareketsiz pozisyonda çok fazla zaman geçirir ve bu da kardiyovasküler hastalıklar gibi çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir (Fletcher ve ark., 2004). Koşu, bisiklete binme veya yüzme gibi aerobik egzersizler gibi düzenli fiziksel aktivitelerde bulunmak, kalbi güçlendirerek ve kan dolaşımını iyileştirerek kardiyovasküler sağlığı iyileştirebilir (Gupta ve ark.,2014).

### **Artan kas gücü ve dayanıklılık**

Diş hekimleri gün boyunca kas yorgunluğuna ve zorlanmasına yol açabilecek tekrarlayan hareketler yaparlar (Gupta et al.,2014; Valachi, B., & Valachi, K. 2003). Ağırlık kaldırma veya vücut ağırlığı egzersizleri gibi direnç antrenmanları yapmak, kas gücü ve dayanıklılığı oluşturmaya yardımcı olarak yaralanma riskini azaltabilir ve günlük görevleri yerine getirmeyi kolaylaştırabilir (Yiu ve ark.,2020).

### **Gelişmiş esneklik**

Diş hekimleri genellikle garip ve rahatsız pozisyonlarda çalışır, bu da sertliğe ve ağrıya neden olabilir (Morse ve ark., 2010). Yoga veya Pilates gibi esneme egzersizleri yapmak, esnekliği ve hareket açıklığını artırarak kas-iskelet sistemi yaralanmaları riskini azaltabilir (Gandolfi vd., 2023).

Bu fiziksel faydalara ek olarak, düzenli fiziksel aktivite ruh sağlığı üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olabilir. Stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltabilir ve genel refahı artırabilir. Fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirerek, diş hekimleri işlerini daha verimli ve daha az rahatsızlıkla gerçekleştirebilir, bu da daha iyi hasta bakımı ve memnuniyeti sağlar (Rada & Johnson-Leong, 2004) .

### **Fiziksel Aktivitenin Potansiyel Ruh Sağlığı Faydaları**

Fiziksel aktivitenin, stresin azaltılması ve ruh halinin iyileştirilmesi de dahil olmak üzere ruh sağlığına çok sayıda faydası olduğu gösterilmiştir (Penedo & Dahn, 2005). Diş hekimleri, işlerinin doğası gereği genellikle yüksek düzeyde stres altındadır ve bu da fiziksel aktiviteyi zihinsel refahı desteklemek için değerli bir araç haline getirir (Divaris ve ark.,2008; Søvold ve ark., 2021) .

### **Stres azaltma**

Fiziksel aktivite, vücutta ağrı kesici ve ruh hali yükseltici olarak işlev gören doğal kimyasallar olan endorfin salgılayarak stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Düzenli fiziksel aktivitenin stresle ilişkili hormon olan kortizol seviyelerini düşürdüğü ve anksiyete ve depresyon semptomlarını yönetmeye yardımcı olabileceği gösterilmiştir (Mücke ve ark.,2018). Fiziksel aktiviteye katılmak stres için sağlıklı bir çıkış noktası sağlayabilir, bu da tükenmişliği azaltmaya ve genel yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olabilir (Landolfi, 2013; Seward ve ark., 2022).

### **İyileştirilmiş ruh hali**

Fiziksel aktivite, ruh halini, iştahı ve uykuyu düzenleyen nörotransmitterler olan beyindeki serotonin ve dopamin seviyelerini artırarak ruh halini de



iyileştirebilir (Fox, 2003). Düzenli fiziksel aktivitenin benlik saygısını geliştirdiği, depresyon belirtilerini azalttığı ve genel olarak iyi olma hissini artırdığı gösterilmiştir (Street vd., 2007). Fiziksel aktivitede bulunan dış hekimleri daha iyi iş memnuniyeti ve daha fazla genel mutluluk yaşayabilir ve bu da daha iyi hasta bakımı ve sonuçlarına yol açabilir (Rada ve Johnson-Leong, 2004; Deci & Ryan, 2008).

Stresi azaltmanın ve ruh halini iyileştirmenin yanı sıra, fiziksel aktivite bilişsel işlevi de iyileştirebilir, kronik hastalık riskini azaltabilir ve uzun ömürlülüğü artırabilir. Düzenli fiziksel aktivite yapan dış hekimleri konsantrasyon, hafıza ve karar verme yeteneklerinde iyileşme yaşayabilir ve bu da kaliteli hasta bakımı sağlama becerilerini artırabilir (Parry vd., 2018).

#### **IV. DIŞ HEKİMLERİ İÇİN ÖNERİLEN FİZİKSEL AKTİVİTE TÜRLERİ**

##### **Diş Hekimleri İçin Önerilen Farklı Fiziksel Aktivite Türlerine Genel Bakış**

Fiziksel aktivite, genellikle hareketsiz bir çalışma ortamına sahip olan dış hekimleri de dahil olmak üzere genel sağlık ve refahın korunması için çok önemlidir (Rada ve Johnson-Leong, 2004). Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak kardiyovasküler zindeliği, kas gücünü ve esnekliği geliştirmeye yardımcı olarak çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkma riskini azaltabilir (Chodzko-Zajko vd., 2009). İşte dış hekimleri için önerilen farklı fiziksel aktivite türlerine genel bir bakış (Lester vd., 2006)

##### **Kardiyovasküler Egzersizler**

Aerobik egzersizler olarak da bilinen kardiyovasküler egzersizler, kalp atış hızınızı artıran ve kardiyovasküler zindeliği geliştiren aktivitelerdir. Kan dolaşımını artırır, dayanıklılığı artırır ve sağlıklı bir kilonun korunmasına yardımcı olurlar (Chapman vd., 2013; Rønnestad ve Mujika, 2014). Dış hekimleri için uygun kardiyovasküler egzersiz örnekleri şunlardır (Singh ve Purohit, 2011; Soo vd; 2023):

##### **Tempolu yürüyüş veya koşu**

Molalarda veya işten önce/sonra düzenli yürüyüşler veya koşular yapın.

##### **Bisiklete binme**

İşe giderken bisiklete binin veya kapalı alanda bisiklet egzersizleri yapın.

## **Yüzme**

Eklemlere nazik davranan bir tüm vücut egzersizi olarak yüzme seanslarına katılın.

## **Aerobik dersleri**

Zumba, kickboks veya dans aeroibiği gibi grup fitness derslerine katılın.

## **Kuvvet Antrenmanları**

Kuvvet antrenmanı egzersizleri kas gücü ve dayanıklılığı oluşturmak ve korumak için gereklidir. Genel vücut mekaniğini iyileştirebilir, kas-iskelet sistemi yaralanmaları riskini azaltabilir ve iyi duruşu destekleyebilirler. İşte dış hekimleri için bazı kuvvet antrenmanı aktiviteleri (Akabas vd., 2012; Holzgreve vd., 2022):

### **Ağırlık kaldırma**

Büyük kas gruplarını hedefleyen egzersizler yapmak için serbest ağırlıklar veya ağırlık makineleri kullanın.

### **Vücut ağırlığı egzersizleri**

Şınav, squat, lunge, plank ve tricep dips gibi egzersizler yapın.

### **Direnç bandı egzersizleri**

Belirli kasları hedef alan dirence dayalı egzersizler için direnç bantlarını kullanın.

### **Yoga ve Pilates**

Bu uygulamalar, çekirdek gücü ve esnekliğe odaklanan güç geliştirme egzersizlerini içerir.

### **Esneklik Egzersizleri**

Esneklik egzersizleri hareket açıklığını, eklem hareketliliğini ve duruşu geliştirmeye yardımcı olur. Kas gerginliğini azaltabilir, rahatlamayı artırabilir ve kas-iskelet sistemi sorunları riskini azaltabilir. Dış hekimleri aşağıdaki esneklik egzersizlerinden faydalanabilir (Moodley vd., 2018; Shah vd., 2022):

### **Germe rutinleri**

Boyun, omuzlar, sırt, kalça ve bacaklar dahil olmak üzere başlıca kas grupları için esneme hareketleri yapın.

### **Yoga**

Esnekliği artırmak için esneme ve tutma pozlarını vurgulayan yoga seanslarına katılın.

### **Tai Chi**

Akıcı hareketlere, dengeye ve esnekliğe odaklanan bu nazik dövüş sanatı formunu uygulayın.

Herhangi bir egzersiz rejimine başlamadan önce, özellikle altta yatan herhangi bir sağlık sorunu veya endişesi varsa, bireylerin sağlık uzmanlarına danışmaları gerektiğini unutmamak önemlidir. Ayrıca, aşırı efor ve sakatlanmaları önlemek için egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak artırmak tavsiye edilir (Schneider vd., 2017).

### **Mevcut Fitness Seviyelerinin Değerlendirilmesi Ve Hedeflerin Belirlenmesi**

Mevcut fitness seviyelerinin değerlendirilmesi ve hedeflerin belirlenmesi, dış hekimleri için kişiselleştirilmiş bir fiziksel aktivite planı geliştirmede çok önemli bir adımdır. Bu süreç dış hekimlerinin başlangıç noktalarını anlamalarına, iyileştirme alanlarını belirlemelerine ve gerçekçi ve ölçülebilir hedefler oluşturmalarına olanak tanır (Akabas vd., 2012; Holzgreve vd., 2022). Burada mevcut fitness seviyelerinin değerlendirilmesi ve hedeflerin belirlenmesine ilişkin genişletilmiş bir açıklama yer almaktadır :

#### **Mevcut Fitness Seviyelerinin Değerlendirilmesi**

Fiziksel aktivite yolculuğuna çıkmadan önce, dış hekimlerinin mevcut fitness seviyelerini değerlendirmeleri çok önemlidir. Bu değerlendirme, genel fiziksel durumları, güçlü ve zayıf yönleri ve dikkat edilmesi gereken belirli alanlar hakkında temel bir anlayış sağlar. Bu süreçte çeşitli hususlar değerlendirilebilir (Meek, 2013; Yasunaga vd., 2007):

#### **Kardiyovasküler Uygunluk**

Dış hekimleri kardiyovasküler uygunluklarını zamanlanmış koşu veya yürüyüş, adım testi gibi aktiviteler yaparak veya fiziksel aktiviteler sırasında kalp atış hızını izlemek için bir fitness takip cihazı kullanarak değerlendirebilirler .

#### **Kas Gücü ve Dayanıklılığı**

Dış hekimleri şınav, squat, plank gibi egzersizlerle veya güç kapasitelerini ölçmek için ağırlık veya direnç bantları kullanarak kas güçlerini ve dayanıklılıklarını ölçebilirler.

### **Esneklik**

Diş hekimlerinde esnekliğin değerlendirilmesi, ayak parmaklarına uzanma, omuz esnetme veya yoga pozları yapma gibi esneme egzersizleri yoluyla çeşitli eklemlerin ve kas gruplarının hareket aralığının ölçülmesini içerir.

### **Duruş ve Vücut Mekanığı**

Diş hekimleri otururken, ayakta dururken ve dental prosedürleri gerçekleştirirken hizalarını gözlemleyerek duruşlarını ve vücut mekaniklerini değerlendirebilirler. Kötü duruş veya kas dengesizliği olan alanların belirlenmesi, çok yönlü bir egzersiz planı geliştirmek için çok önemlidir.

### **Hedef Belirleme**

Mevcut fitness seviyelerini değerlendirdikten sonra, diş hekimleri spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı (SMART:Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Bound))Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili ve Zamana Bağlı hedefler belirleyebilir. Hedef belirlemek yön, motivasyon ve ilerleme için net bir yol sağlar. Hedef belirlerken dikkat edilmesi gereken bazı hususlar şunlardır:

### **Özgünlük**

Hedefler net ve odaklanmış olmalıdır. Örneğin, "daha fit olmak" gibi belirsiz bir hedef yerine, "30 dakika aralıksız koşarak kardiyovasküler dayanıklılığı artırmak" gibi spesifik bir hedef belirlenebilir.

### **Ölçülebilirlik**

İlerlemeyi doğru bir şekilde takip edebilmek için hedefler ölçülebilir olmalıdır. Bu, diş hekimlerinin hedeflerine ulaşp ulaşmadıklarını değerlendirmelerini sağlar. Örneğin, belirli bir zaman dilimi içinde 20 şnav çekmek veya 5 kilometrelik bir koşuyu tamamlamak için bir hedef belirlenmeli.

### **Ulaşılabilirlik**

Hedefler gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır. Diş hekimleri hedeflerini belirlerken mevcut kondisyon seviyelerini, zaman kısıtlamalarını ve diğer taahhütlerini göz önünde bulundurmalıdır. Daha küçük, ulaşılabilir hedeflerle başlamak ve zaman içinde zorluğu kademeli olarak artırmak daha iyi olabilir.

## **Uygunluk**

Hedefler bireyin motivasyonları, tercihleri ve genel sağlık hedefleriyle uyumlu olmalıdır. Diş hekimleri bu hedeflere ulaşmanın mesleki ve kişisel yaşamlarını nasıl olumlu etkileyeceğini düşünmelidir.

## **Zaman Yönetimi**

Hedeflerin belirli bir zaman çerçevesi veya son tarihi olmalıdır. Bu bir aciliyet hissi yaratır ve diş hekimlerinin odaklanmasına ve hesap verebilir olmasına yardımcı olur. Örneğin, 5 kilometrelik bir koşuyu üç ay içinde tamamlamak için bir hedef belirlenmeli.

Ayrıca, diş hekimlerinin hem kısa hem de uzun vadeli hedefleri olabilir. Kısa vadeli hedefler tutarlılık oluşturmaya ve egzersiz süresini veya yoğunluğunu kademeli olarak artırmaya odaklanabilir. Uzun vadeli hedefler, bir maratona katılmak veya belirli bir güç veya esneklik seviyesine ulaşmak gibi kilometre taşlarını içerebilir.

Hedeflerin düzenli olarak gözden geçirilmesi ve ayarlanması, zorlayıcı ancak ulaşılabilir kalmalarını sağlamak için gereklidir. Yol boyunca kilometre taşlarını ve ilerlemeyi kutlamak, aktif bir yaşam tarzını sürdürmek için motivasyon ve teşvik sağlayabilir (Singh ve Purohit, 2012; Valachi, B. ve Valachi, K. 2003; Hasenoehrl vd., 2023; Letafatkar vd., 2020).

## **SONUÇ**

Diş hekimleri için daha sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzına doğru yolculukta, mevcut fitness seviyelerini değerlendirme ve iyi tanımlanmış hedefler belirleme süreci sadece bir başlangıç noktası değil; aynı zamanda yolu gösteren bir pusuladır. Bu bölüm boyunca incelediğimiz gibi, diş hekimliği mesleğinin talepleri, sağlık sorunlarına ve refahın azalmasına katkıda bulunabilecek hareketsiz bir yaşam tarzı yaratabilir. Bununla birlikte, fitness değerlendirmesi ve hedef belirlemeye yönelik düşünceli ve stratejik bir yaklaşımla, diş hekimleri fiziksel sağlıklarının sorumluluğunu üstlenebilir ve daha aktif, canlı bir yaşama giden yolu açabilirler.

Mevcut kondisyon seviyelerini değerlendirme süreci bir öz farkındalık egzersizine benzer. Diş hekimlerinin bir adım geri atıp kardiyovasküler uygunluk, kas gücü ve dayanıklılığı, esneklik ve hatta duruşları açısından nerede durduklarını objektif olarak değerlendirmelerine olanak tanır. Bu iç gözlemsel analiz, güçlü ve geliştirilmesi gereken alanları ortaya çıkarabilir. Daha da önemlisi, ilerlemenin ölçülebileceği bir taban çizgisi sağlar.

Hedef belirlemek, öz değerlendirme ile eyleme geçirilebilir değişim arasındaki köprüdür. Fiziksel sağlığın iyileştirilmesi arzusunu belirli, ölçülebilir

ve ulaşılabilir hedeflere dönüştürür. SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Bound) kriterlerine bağlı kalarak -hedeflerin Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili ve Zamana Bağlı olmasını sağlayarak- dış hekimleri başarı için bir yol haritası oluşturur. Bu hedefler, ilerlemeye yol açan günlük seçimlere ve eylemlere rehberlik eden motivasyonel işaretler olarak hizmet eder.

Dahası, hedef belirleme eylemi başlı başına dönüştürücü bir süreçtir. Bağlılığı ve kararlılığı teşvik ederek dış hekimlerinin yol boyunca ortaya çıkabilecek engellerin ve aksiliklerin üstesinden gelmelerini sağlar. Bu hedefler, dış hekimlerine amaçlarını ve gelişmiş zindelle gelen somut ödülleri hatırlatan bir motivasyon kaynağı haline gelir.

Ancak yolculuk hedef belirlemekle bitmez. Özveri, sebat ve kişisel bakıma bağlılıkla devam eder. Dış hekimleri ilerlemelerini düzenli olarak gözden geçirmeli, başarılarını kutlamalı ve hedeflerini gerektiği gibi ayarlamalıdır. Bu uyarlanabilir yaklaşım, hedeflerin ilgili ve zorlayıcı kalmasını sağlayarak sürekli büyümeye ilham verir.

Daha geniş bağlamda, daha aktif bir yaşam tarzını benimsemek sadece fiziksel sağlıkla ilgili değildir. Bir dış hekiminin hayatının her yönünü etkiler. Geliştirilmiş zindellik zihinsel berraklığı, duygusal refahı ve mesleki etkinliği artırır. Dayanıklılığı ve dış hekimliği mesleğinin taleplerini daha kolay karşılama becerisini geliştirir.

Bu bölümü bitirirken, dış hekimlerini ilk adımı atmaya teşvik ediyoruz - mevcut fitness seviyelerinizi değerlendirin, anlamlı hedefler belirleyin ve daha sağlıklı, daha aktif ve tatmin edici bir yaşama doğru bu yolculuğa çıkın. Sürecin de varış noktası kadar önemli olduğunu unutmayın. Her gün, daha iyi bir sağlık için isteklerinize uygun seçimler yapmak için bir fırsattır.

Sonuç olarak, fiziksel sağlığınıza öncelik vererek yalnızca kendinize değil, hastalarınıza mümkün olan en iyi bakımı sunma becerinize de yatırım yapmış olursunuz. Daha sağlıklı, daha aktif bir dış hekimi, mesleğin zorluklarıyla başa çıkmak, olağanüstü hasta bakımı sunmak ve hem kişisel hem de mesleki yaşamlarında kalıcı memnuniyet bulmak için daha donanımlıdır. Yolculuk, öz farkındalık ve amaca yönelik hedef belirleme ile başlar; bu adımı bugün atın ve sizi daha parlak, daha canlı bir geleceğe götürmesine izin verin.

## REFERANSLAR

- Abou Elmagd, M. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*, 3(5), 22-27.
- Akabas, S. R., Chouinard, J. D., & Bernstein, B. R. (2012). Nutrition and physical activity in health promotion and disease prevention: potential role for the dental profession. *Dental Clinics*, 56(4), 791-808.
- Alexandr, A., Sergij, T., & Olena, O. (2016). Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 335.
- Armfield, J. M., & Heaton, L. J. (2013). Management of fear and anxiety in the dental clinic: a review. *Australian dental journal*, 58(4), 390-407.
- Ayatollahi, J., Ayatollahi, F., Ardekani, A. M., Bahrololoomi, R., Ayatollahi, J., Ayatollahi, A., & Owlia, M. B. (2012). Occupational hazards to dental staff. *Dental research journal*, 9(1), 2-7.
- Billinger, S. A., Arena, R., Bernhardt, J., Eng, J. J., Franklin, B. A., Johnson, C. M., ... & Tang, A. (2014). Physical activity and exercise recommendations for stroke survivors: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*, 45(8), 2532-2553.
- Biswas, R., Sachdev, V., Jindal, V., & Ralhan, S. (2012). Musculoskeletal Disorders and Ergonomic Risk Factors in Dental Practice. *Indian Journal of Dental Sciences*, 4(1).
- Bittner JR, A. C., Echeverria, D., Woods, J. S., Aposhian, H. V., Naleway, C., Martin, M. D., ... & Cianciola, M. (1998). Behavioral effects of low-level exposure to Hg0 among dental professionals: a cross-study evaluation of psychomotor effects. *Neurotoxicology and teratology*, 20(4), 429-439.
- Breslin, M., & Cook, S. (2013). No turning back: posture in dental practice. *Vital*, 10(4), 23-25.
- Chakravarthy, M. V., Joyner, M. J., & Booth, F. W. (2002, February). An obligation for primary care physicians to prescribe physical activity to sedentary patients to reduce the risk of chronic health conditions. *In Mayo clinic proceedings (Vol. 77, No. 2, pp. 165-173)*. Elsevier.
- Chapman, S. B., Aslan, S., Spence, J. S., DeFina, L. F., Keebler, M. W., Didehbani, N., & Lu, H. (2013). Shorter term aerobic exercise improves brain, cognition, and cardiovascular fitness in aging. *Frontiers in aging neuroscience*, 5, 75.
- Chodzko-Zajko, W., Schwingel, A., & Park, C. H. (2009). Successful aging: the role of physical activity. *American journal of lifestyle medicine*, 3(1), 20-28.

- Coaley, K. (2014). *An introduction to psychological assessment and psychometrics. An Introduction to Psychological Assessment and Psychometrics, 1-400.*
- Dable, R. A., Wasnik, P. B., Yeshwante, B. J., Musani, S. I., Patil, A. K., & Nagmode, S. N. (2014). Postural assessment of students evaluating the need of ergonomic seat and magnification in dentistry. *The Journal of Indian Prosthodontic Society, 14*, 51-58.
- Daneshmandi, H., Choobineh, A., Ghaem, H., & Karimi, M. (2017). Adverse effects of prolonged sitting behavior on the general health of office workers. *Journal of lifestyle medicine, 7*(2), 69.
- Davis, T. R. (1984). The influence of the physical environment in offices. *Academy of management review, 9*(2), 271-283.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne, 49*(1), 14.
- Divaris, K., Barlow, P. J., Chendea, S. A., Cheong, W. S., Dounis, A., Dragan, I. F., ... & Vrazic, D. (2008). The academic environment: the students' perspective. *European Journal of Dental Education, 12*, 120-130.
- Fish, D. R., & Morris-Allen, D. M. (1998). Musculoskeletal disorders in dentists. *New York State Dental Journal, 64*(4), 44.
- Fletcher, G. F., Balady, G. J., Amsterdam, E. A., Chaitman, B., Eckel, R., Fleg, J., ... & Bazzarre, T. (2001). Exercise standards for testing and training: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation, 104*(14), 1694-1740.
- Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American psychologist, 36*(4), 373.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition, 2*(3a), 411-418.
- Fox, K. R. (2003). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In *Physical activity and psychological well-being* (pp. 100-119). Routledge.
- Gandolfi, M. G., Zamparini, F., Spinelli, A., & Prati, C. (2023). Āsana for Neck, Shoulders, and Wrists to Prevent Musculoskeletal Disorders among Dental Professionals: In-Office Yóga Protocol. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 8*(1), 26.
- Gupta, A., Ankola, A. V., & Hebbal, M. (2013). Dental ergonomics to combat musculoskeletal disorders: a review. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, 19*(4), 561-571.



- Gupta, A., Bhat, M., Mohammed, T., Bansal, N., & Gupta, G. (2014). Ergonomics in dentistry. *International journal of clinical pediatric dentistry*, 7(1), 30.
- Hasenoehrl, T., Palma, S., Huber, D. F. X., Kastl, S., Steiner, M., Jordakieva, G., & Crevenna, R. (2023). Post-COVID: effects of physical exercise on functional status and work ability in health care personnel. *Disability and Rehabilitation*, 45(18), 2872-2878.
- Holzgreve, F., Fraeulin, L., Maurer, C., Betz, W., Erbe, C., Weis, T., & Ohlendorf, D. (2022). Effects Of Resistance Training As a Behavioural Preventive Measure On Musculoskeletal Complaints, Maximum Strength And Ergonomic Risk In Dentists And Dental Assistants. *Sensors*, 20(22), 8069.
- Jalolovich, S. J. (2020). Aspects of the formation of a healthy lifestyle among students by means of physical culture. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 108-111.
- Johnson, C. R., & Kanji, Z. (2016). The impact of occupation-related musculoskeletal disorders on dental hygienists. *Can J Dent Hyg*, 50(2), 72-79.
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports medicine*, 43, 111-119.
- Leggat, P. A., Kedjarune, U., & Smith, D. R. (2007). Occupational health problems in modern dentistry: a review. *Industrial health*, 45(5), 611-621.
- Lester, J., Choudhury, T., & Borriello, G. (2006). *A practical approach to recognizing physical activities*. In Pervasive Computing: 4th International Conference, PERVASIVE 2006, Dublin, Ireland, May 7-10, 2006. Proceedings 4 (pp. 1-16). Springer Berlin Heidelberg.
- Letafatkar, A., Rabiei, P., Alamooti, G., Bertozzi, L., Farivar, N., & Afshari, M. (2020). Effect of therapeutic exercise routine on pain, disability, posture, and health status in dentists with chronic neck pain: a randomized controlled trial. *International archives of occupational and environmental health*, 93, 281-290.
- Meek, R. (2013). *Sport in prison: Exploring the role of physical activity in correctional settings*. Routledge.
- Meiner, Z., Ayers, E., & Verghese, J. (2020). Motoric cognitive risk syndrome: a risk factor for cognitive impairment and dementia in different populations. *Annals of geriatric medicine and research*, 24(1), 3.
- Moodley, R., Naidoo, S., Wyk, J. V. (2018). The Prevalence Of Occupational Health-related Problems In Dentistry: a Review Of The Literature. *Jrnl of Occup Health*, 2(60), 111-125.

- Morse, T., Bruneau, H., & Dussetschleger, J. (2010). Musculoskeletal disorders of the neck and shoulder in the dental professions. *Work*, 35(4), 419-429.
- Mücke, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Gerber, M. (2018). Influence of regular physical activity and fitness on stress reactivity as measured with the trier social stress test protocol: A systematic review. *Sports medicine*, 48, 2607-2622.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports medicine*, 29, 167-180.
- Parry, D. A., Oeppen, R. S., Amin, M. S. A., & Brennan, P. A. (2018). Could exercise improve mental health and cognitive skills for surgeons and other healthcare professionals?. *British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 56(5), 367-370.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Perry, S., Bridges, S. M., & Burrow, M. F. (2015). A review of the use of simulation in dental education. *Simulation in Healthcare*, 10(1), 31-37.
- Plessas, A., & Bernardes Delgado, M. (2018). The role of ergonomic saddle seats and magnification loupes in the prevention of musculoskeletal disorders. A systematic review. *International journal of dental hygiene*, 16(4), 430-440.
- Rada, R. E., & Johnson-Leong, C. (2004). Stress, burnout, anxiety and depression among dentists. *The Journal of the American Dental Association*, 135(6), 788-794.
- Rønnestad, B. R., & Mujika, I. (2014). Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(4), 603-612.
- Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric exercise science*, 6(4), 302-314.
- Schneider, K. J., Leddy, J. J., Guskiewicz, K. M., Seifert, T., McCrea, M., Silverberg, N. D., & Makdissi, M. (2017). Rest and treatment/rehabilitation following sport-related concussion: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 51(12), 930-934.
- Seward, M. W., Marso, C. C., Soled, D. R., & Briggs, L. G. (2022). Medicine in motion: addressing physician burnout through fitness, philanthropy, and interdisciplinary community building. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(4), 462-468.
- Shah, S. J., Shah, S., Khairnar, M. R., Dhole, R., Wadgave, U., Karagir, A., & Shah, S. (2022). Risk factors of musculoskeletal problems among dental

- professionals in a dental institute: a cross-sectional survey. *World J Dent*, 13(1), 35-9.
- Shaik, A. R. (2015). Dental ergonomics: Basic steps to enhance work efficiency. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 3(1), 138.
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical activity Questionnaire (GPAQ) among healthy and obese health professionals in central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1), 4.
- Singh, A., & Purohit, B. (2012). Physical activity, sedentary lifestyle, and obesity among Indian dental professionals. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(4), 563-570.
- Soo, S., Ang, W., Chong, C., Tew, I., Yahya, N. (2023). Occupational Ergonomics and Related Musculoskeletal Disorders Among Dentists: A Systematic Review. *WOR*, 2(74), 469-476.
- Søvold, L. E., Naslund, J. A., Kousoulis, A. A., Saxena, S., Qoronfleh, M. W., Grobler, C., & Münter, L. (2021). Prioritizing the mental health and well-being of healthcare workers: an urgent global public health priority. *Frontiers in public health*, 9, 679397.
- Srilatha, A., Doshi, D., Reddy, M. P., Kulkarni, S., Reddy, B. S., & Reddy, S. (2016). Physical activity among dental health professionals in Hyderabad City: A questionnaire survey. *Dental research journal*, 13(6), 544-551.
- Stewart, K. J. (2005). Physical activity and aging. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1055(1), 193-206.
- Street, G., James, R., & Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia*, 18(3), 236-239.
- Tang, J. (2018). *A Practical Guide to the Self-Management of Musculoskeletal Pain in Dental Professionals*. Cambridge Scholars Publishing.
- Valachi, B., & Valachi, K. (2003). Mechanisms leading to musculoskeletal disorders in dentistry. *The Journal of the American Dental Association*, 134(10), 1344-1350.
- Waters, T. R., & Dick, R. B. (2015). Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness. *Rehabilitation Nursing*, 40(3), 148-165.
- Yamalik, N. (2007). Musculoskeletal disorders (MSDs) and dental practice Part 2. Risk factors for dentistry, magnitude of the problem, prevention, and dental ergonomics. *International dental journal*, 57(1), 45-54.
- Yasunaga, A., Park, H., Watanabe, E., Togo, F., Park, S., Shephard, R. J., & Aoyagi, Y. (2007). Development and evaluation of the physical activity

questionnaire for elderly Japanese: the Nakanojo study. *Journal of aging and physical activity*, 15(4), 398-411.

Yiu, X. Y., Maguire, A., Johnson, M., Wåhlin, C., & Johnston, V. (2020). A 10-week exercise intervention can improve work posture but not neck/shoulder symptoms in dental health students: A pilot cohort study. *Work*, 67(1), 239-249.



### **Bölüm 3**

## **Sportif Performansı Ekileyen Unsurlar; İmgeleme ve Motivasyonun Önemi**

**Eda YILMAZ<sup>1</sup>, Sevinç NAMLI<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Dr. Öğrt. Üyesi; Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,  
eda.yilmaz@erzurum.edu.tr ORCID No: 0000-0003-4832-3792*

<sup>2</sup>*Doç. Dr.; Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,  
sevinc.namli@erzurum.edu.tr ORCID No: 0000-0003-0958-6792*



## **GİRİŞ**

İmgeleme, spor bilimlerinde yaygın olarak kullanılan zihinsel bir antrenman metodudur. Performansı artırma, uyarılma düzenlemesi, duygusal ve bilişsel modifikasyon ve rehabilitasyon amaçları için de sıkça başvurulan günümüzün popüler yöntemlerden biri haline gelmiştir. İmgeleme pozitif düşünce, yüksek konsantrasyon ve motivasyon gibi bilişsel stratejilerin kullanıldığı, başarılı sporcu ile başarısız sporcuyu birbirinden ayıran zihinsel bir antrenman metodudur (Gould, Jackson, & Finch, 1993). İmgeleme, performansı etkilemede işlevsel bir rol oynamaktadır. İmgelemenin işlevsel ayrımı, imgelemenin hem motive edici hem de bilişsel bir role sahip olduğunu ve davranışa aracılık etmede genel veya özel bir düzeyde işlediğini öne süren Paivio (1985) tarafından belirlenmiştir. İmgeleme, hem motor eylemleri üretmek için temel bir bilişsel süreç hem de sporcular tarafından yaygın olarak kullanılan bir performans geliştirme tekniğidir (Cumming & Williams, 2012). Motivasyon açısından, imgeleme belirli amaçlarla, amaca yönelik eylemlerle ve duygusal olarak uyandıran durumlarla ilişkilendirilebilir. Genel motivasyon düzeyi fizyolojik uyarılmanın derecesini ve buna eşlik edebilecek etkiyi veya duyguyu ifade etmektedir (Provvidenza, 2003). Motivasyonu yüksek bireyler şevk, ilgi, merak gösterir ve zorluklar karşısında sabır ederler (Skinner & Belmont, 1993). İmgeleme ve motivasyon ile ilgili olarak, Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg (2000), sporcuların motivasyonel imgelemesinin iki tür hedefi canlandırmak için kullandıklarını bildirmiştir: performans ve sonuç. Performans hedefleri, bir hedefe ulaşmak için gerekenleri hayal etmeyi içerirken, ekip ve bireysel hedeflere daha da ayrılan sonuç hedefleri, kazanmayı ve diğer başarıları (örneğin, kişisel en iyi performansı elde etmeyi) görüntülemeyi içerir. Callow ve Hardy (2001) kısa bir süre önce, motivasyonel imgelemenin kullanmanın başka bir yararının ise, sporcuların hedeflerine ulaşma motivasyonunda bir artış olacağını söylemiştir.

## **SPORDA PERFORMANS**

Performans çalışmalarının kurucusu olarak kabul edilen Richard Schechner performansı şu şekilde tanımlamıştır, “kimlikleri işaretler, zamanı büker, bedeni yeniden şekillendirir, süsler ve hikayeler anlatır. Performans, önceden tanımlanmış standartları karşılayarak veya aşarak hedeflere ulaşmak olarak tanımlanabilir (Portenga, Aoyagi, & Cohen, 2017). Fizyolojik ve psikolojik etkilerle bağlantılı olan çok boyutlu performans, bir dizi beceriye, yeteneğe ve belirli koşullarına bağlı olarak bireysel veya toplu davranış kalıplarını içerir. Bu bağlamda performans, beklenmeyen çevresel koşullara uyum sağlamak için belirli beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi ve bu beceri ve yeteneklerin rekabetçi



durumlarda sürekli ve güvenilir devam ettirilmesi ile belirlenmektedir (Kellmann & Beckmann, 2018; Portenga et al., 2017). Performans, dayanıklılık, güç, hız veya esneklik gibi fizyolojik kapasitelerden etkilenebilir (Halsen, 2014; Lambert, 2012). Psikolojik olarak konsantrasyon, motivasyon ve irade gibi faktörler de performansı etkileyebilir (Beckmann & Elbe, 2015). Spor, performans ve rekabete verdiği önem nedeniyle egzersizden farklıdır. Egzersiz, zaman zaman performans unsurlarını içerebilse de (örneğin, yol yarışlarına giren eğlence koşucuları), egzersizden performansa geçerken önemli bir niteliksel değişim vardır. Bu faaliyetlere katılanlar hareket halindedir; ancak hareketin amaçları ve bağlamları oldukça farklıdır. Egzersiz psikolojisinin ana hedefi olumlu sağlık sonuçlarıdır (yani, sağlıklı egzersiz davranışlarının benimsenmesini teşvik etmek veya psikolojik işlevsellik dahil olmak üzere sağlık sonuçları için egzersizi kullanmak). Egzersiz psikolojisi ve spor psikolojisi, kinesiyoloji akademik programlarına dahil edilmeleri nedeniyle birbirine bağlanmıştır. Fakat spor performansı; rekabet, yarışma, kazanma ve kaybetme gibi duyguları içerdiğinden egzersizden ayrılır ve sportif performansı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır.

Performans sporcunun fizyolojik, psikolojik, fiziksel ve biyomotorik özelliklerini somut, gözlenebilir ve ölçülebilir düzeyde ortaya koymasına denir (Karakuş ve Kılınc, 2006). Tiryaki (1991), performansın 4 bileşenden (kondisyon boyutu, beceri boyutu, fiziksel özellikler boyutu ve psikolojik özellikler boyutu) oluştuğunu ifade ederken, Astrand ve Rodalh (1986), nöromasküler iletim, psikolojik faktörler ve enerji oluşumu olarak üç başlık altında toplamaktadır (Akt; Kuter ve Öztürk, 1997). Genel bir başlık altında toparlamak gerekirse içsel ve dışsal etkenler diyebiliriz. İçsel olarak; yaş, cinsiyet, zeka, genetik ve anatomik yapı, psikolojik denge, sinir sistemi ve iletim hızı, kardiyovasküler sistem vb. etkenlerdir. Dışsal olarak ise, insan vücudunun kendi özelliklerinden kaynaklanmayıp, dışardan gelen etkenlerdir. Spor ortamlarının yarışma ve rekabet içerdiği göz önüne alındığında özellikle yarışma ortamlarında performansa etki eden faktörler; saha ve zemin, rakibin zorluk derecesi, iklim şartları, sporcunun beslenme biçimi, yarışmanın düzenleneceği yerdeki zaman farkı, yükselti, esneklik, antrenör etkisi, seyirci baskısı, cinsel yaşam, uyku düzeni, geçirilen sakatlıklar, yapılan antrenmanların niteliği ve tekniği, ısınma-soğuma vb. faktörleri sayabiliriz. Ve bu etkenler istenildiği takdirde liste çok fazla uzatılabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Örneğin Yapıcı ve Ersoy'un (2003), olimpiyatlarda yarışan sporcuların atletizm rekorları kırmasında etki eden faktörleri inceledikleri çalışmalarında, bilimsel gelişmelerin, yükseltinin, rüzgarın yönünün, mevsim şartlarının, coğrafi özelliklerinin, zemin, malzeme yapısı ve kalitesinin, biyolojik ritimlerin, şansın, seyirci baskısının, antrenman

metotlarının, beslenmenin, antrenör kalitesinin ve hatta yarışların akşamüzeri oluşunun dahi etkili olduğunu bildirmektedirler.

Bu araştırmada sportif performansın korunması ve ileriye götürülmesinde etki eden içsel faktörlerin en genel bilinenleri olan cinsiyet, yaş, genetik yapı ve psikolojik etkenler başlıkları irdelenecektir.

Cinsiyet sportif performansı etkileyen unsurların başında gelmektedir. Rekabete dayalı olan neredeyse tüm branşlarda kadın ve erkek sporcuların yarışları ayrı ayrı düzenlenmektedir. Ayrı ayrı düzenlenmesinin başlıca nedeni ise morfolojik ve fizyolojik farklardır (Lewis, Kamon ve Hodgson, 1986). Cinsiyette, Kinantropometrik özelliklerin yanı sıra, branş seçiminden sporda mevki seçimine kadar etkili olan somatotipin sportif performans üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir (Baştürk, 2018; Gualdi-Russo ve Graziani, 1993). Örneğin; erkek sporcuların elektromekanik özellikler, kas lifi boyutları, glikoljen kullanımları kadın sporculardan daha fazla olması, anaerobik performanslarının da daha yüksek olmasına neden olmaktadır (Aslan ve Çınar, 2012).

Yaş, insanoğlunun kendisinden beklenen tüm fiziksel işlevleri yerine getirmede önemli bir etkidir. Bebeklikten başlayarak belirli hareketleri gerçekleştirme de ay/yaş unsuru etkilidir. Doğumdan itibaren belirli eylemleri (emekleme, yürüme vb.) gerçekleştirmesi gereken dönemlere kritik dönemler denilmektedir. Nedeni ise o eylem dönem içerisinde kazanılmadığı takdirde bebekte/çocukta fiziksel bir problem olduğu veya olacağı anlamı çıkarılabilir (Shaffer ve Kipp, 2013). Yaşın performans üzerindeki etkisi yadsınamayacak kadar fazladır. Motor becerilerin sergilenmesine yaşın ilerlemiş olması dezavantaj teşkil edebilmektedir. Yaşlanma ile beraber azalan kas kütlesi sporcuların belirli bir yaştan sonra sporu aktif bırakmalarındaki etkidir (Armstrong, Barker ve McManus, 2015).

Bilim ve teknolojideki gelişmeler spor performansının artırılmasına yönelik araştırmaları da etkilemiş, bu araştırmaların genetik alt yapının performans üzerindeki etkilerinin büyük öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yaklaşık 25 bin civarında olduğu tahmin edilen insan genlerinin, sportif performans üzerinde etki eden 250 gen bölgesi tespit edilmiştir (Ulucan ve ark., 2015; Santos ve ark.,2015). Sporcuların genetik alt yapıları sürat, dayanıklılık, kas kitlesi, kuvvet, kas lifleri üzerinde etki etmektedir (Işık, 2009). En fazla çalışılan spor geni olarak ACE geni 17. Kromozomda, 25 intron ve 26 ekzondan oluşmaktadır (Sercan ve ark., 2016). ACE geninin allel formlarının kombinasyonlarına göre 3 farklı formu (DD, ID, II) bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, hız ve kuvvet gerektiren kısa kulvar yüzme, uzun atlama, kısa mesafe koşu, yüksek atlama gibi branşlarda DD genotipi sporcuların daha başarılı olduğunu ileri sürerken, II genotipi sporcuların ise dayanıklılık gerektiren, orta ve uzun mesafe koşu, kayak

gibi branşlarda başarı oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Ulucan ve ark., 2013).

Spor bilimciler sporda performansın en üst noktaya gelmesinin sadece fiziksel becerilerle olmayacağını fiziksel artı psikolojik becerilerin ortaklaşa bir ürünü olduğunu ileri sürmektedirler ( Kunter, 2006). 200 yıllık geçmişi olan spor psikolojisinin, atletik performanstaki pozitif etkileri araştırıldıkça bu alandaki bilimsel çalışmalar küresel bazda artmaya başlamıştır. Mayıs 2021 yılında tamamlanan Web of Science çekirdek koleksiyonu'nda 1985'ten bu yana hedef belirleme ve spor üzerine 1.415; 1980'den itibaren kaygı ve spor üzerine 3.421; 1961'den bu yana güven ve spor üzerine 5.303 bilimsel yayın yapıldığı tespit edilmiştir (Lochbaum ve ark., 2022). Sporunun taktik-teknik becerileri, fiziksel alt yapısı en iyi durumda olsa bile psikolojik becerileri düşük düzeyde ise kendisinden beklenen performansı sergilemesi mümkün değildir. Çünkü sportif performanslar sporcuyu yarışlara kadar getirir, fakat saha da sporcuya yarışı kazandıran psikolojik becerileridir. Sporcuların kaygı ve stres düzeylerini kontrol altında tutmak, motivasyon ve odaklanmalarını arttırmak psikolojik beceri antrenmanları ile mümkündür ve psikolojik beceri antrenmanları fiziksel antrenmanlar kadar önemli bir yere sahiptir. Özellikle sporcuya yarışma ortamındaymış hissi veren, yeni bir beceriyi tüm basamaklarıyla analiz etme imkanı sunan, kazanılmış becerileri geliştirmeyi amaçlayan imgeleme antrenmanlarının, antrenörler veya spor psikologları tarafından sporculara uygulanması gereken psikolojik becerilerin başında gelmektedir.

### **İmgeleme**

İmgeleme, “kendimizin bilinçli olarak farkında olduğumuz, gerçek ya da algısal benzerlerini ürettiği bilinen uyarıcı koşulların yokluğunda bizim için var olan yarı-duyusal ya da yarı algısal deneyimler” anlamına gelir (Richardson, 1967). İmgeleme, sporcuların duyusal veya algısal atletik deneyimlerini taklit etmelerine yardımcı olan kas hareketlerinin (Richardson, 1967) yokluğunda fiziksel aktivitenin provasıdır (Afromow, 1997). Bireylerin gerçek bir şeyi fiziksel olarak deneyimlemeden bir görüntüyü görebilmesi, bir görüntü olarak hareketleri hissedebilmesi ve hatta tatların, kokuların veya seslerin bir görüntüsünü deneyimleyebilmesinin bir yoludur (A. White & Hardy, 1995). Hafıza ve öğrenme alanında çalışma yapan Paivio (2013), “bilinçli şekilde görsel imge olarak deneyimlenmemiş açık yanıtlara aracı olabilen, ilişkisel aracı bağlamında paralel bilgi sağlayan imgelemenin, nörolojik fonksiyonunu çevreleyen bir tanım sunmuştur. Moran (2013), imgelemenin bir tek duyudan ziyade çoklu duyu alımlarını da içermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu inanış spor psikolojisi literatürü alanlarındaki eğilim ile çelişir, öyle ki son dönem

çalışmaları “görsellik”, “zihinsel resim” ya da “zihin gözü” gibi terimler, imgelemeyi sadece görsel bir bakış açısı üzerine odaklamaktadır (Morris, 1997).

### **İmgeleme İle İlgili Kuramlar**

#### ***Psikonöromüsküler (Psyconeuro muscular) Kuram***

Araştırmacılar berrak bir görüntü ile yapılan imgelemenin, nöromüsküler yanıtlarının olayların ve davranışların içerisindeymiş gibi gerçeğine benzer yanıtlar vereceğini ileri sürmektedirler. Beynimizde imgelemesi kurulan görüntüler, kaslarımızı etkileyerek, beynin kasları o beceri yönünde uyarılmasını gerçekleştirmektedir. Beyin tarafından gönderilen ve gözle görülmesi mümkün olmayan çok küçük kas hareketleri beceri yönünü etkileyebilir ve performans üzerinde pozitif yönde etki sağlayabilir niteliktedir. Bu nedenle imgeleme antrenmanları tıpkı fiziksel antrenmanlar gibi sporcu çalışma programının bir parçası olarak antrenman programlarına mutlaka dahil edilmelidir (Konter, 1999).

#### ***Sembolik Öğrenme Kuramı***

Sackett (1934) bireylerin kendi hareketlerini anlamada imgelemenin yardım edip edemeyeceğini araştırmıştır. Üzerinde çalıştığı sembolik öğrenme kuramı imgelemeyi, insanlara hareket basamaklarını anlamada ve kazanmada yardımcı olan bir fonksiyon olduğunu ileri sürer. Birey, hareketi başarılı şekilde gerçekleştirmek için merkezi sinir sisteminde bir motor program oluşturduğunda, zihinsel plan şekillendirilir. Örneğin, teniste çiftler maçında, bir sporcu herhangi bir vuruşa nasıl hareket edeceğini biliyorsa, onun kendi alanı için daha iyi bir plan yapabilecektir. Benzer olarak, bir voleybol oyuncusu smaçları için en iyi yere karar vermede savunma oyuncularıyla yakın olmalıdır. Bu sporcuya kendi hareket dizilerini planlamada yardımcı olacaktır.

#### ***Bilgisel Motor Süreç (Bioinformational) Kuramı***

Lang'in Bilgisel Motor Süreç kuramı, imgeleme çalışmalarının yararını açıklayan kuramlar arasında yer almaktadır. Bu varsayımın temelinde, bir imge fonksiyonel bir biçimde organize edilen öneri demetlerinin beyin tarafından depolanması yatar, model; imgenin 2 ana ifadeden oluşan bir tanımını yapar; bunlar yanıt önerileri ve uyarıcı önerilerdir (Lang, 1977).

### **Motivasyon**

Motivasyon, Eccles ve Wigfield (2002) tarafından şu şekilde ifade edilmiştir. “Hem bir görevi yapabileceğine dair inanç ve beklentiyi hem de görevi gerçekleştirme isteğini içeren faktörleri içerir”. Örneğin, sporcu olmak isteyen

ancak sporcu olmak için herhangi bir eylemde bulunmak istemeyen bir kişi, motive olmuş bir kişi değildir. Ancak kişi sporcu olmak istiyorsa ve amacına ulaşabileceğine ve buna göre hareket edebileceğine yeterince motive olursa o zaman başarıyı sağlayacaktır. En geniş anlamıyla, motivasyon şu şekilde tanımlanmıştır: “davranışın başlangıcını, yönünü, yoğunluğunu ve devamlılığını üreten içsel veya dışsal güçleri tanımlamak için kullanılan varsayımsal yapı” (Vallerand & Thill, 1993). Bu tanıma göre, motivasyon varsayımsaldır; gerçek ya da bağımsız biçimde gözlemlenebilir olarak düşünülemez. Buna ek olarak, motivasyonun önemli bir bileşeni “dışsal güçlerdir ve bu güçlerin tanımlanması ve ölçülmesi tartışmasız çok zordur (Keegan, Spray, Harwood, & Lavalley, 2011). Deci ve Ryan (1985) motivasyonu “davranış sergilemede “neden” sorusuna verilen cevap” şeklinde özetlemiştir. Deci (2011) motivasyonu “neyi, neden yapıyoruz?” sorusuna verilen yanıt” olarak tanımlamıştır. Bu yoruma göre motivasyon tanımı, davranışın varlığının ya da yokluğunun altında yatan sebeplere karşılık gelmektedir. Bu nedenle araştırmacılar, bireyin motivasyonunu dikkat, çaba, davranışların seçimi (ve zorluk seviyeleri), davranışların olasılığı, tutarlılığı, zorluk ve başarısızlıktan sonra süreklilik, bedensel-yüz ifadeleri ve zevk alma gibi davranışsal indekslerinin ölçülmesiyle değerlendirilebileceğini düşünmektedir (Keegan et al., 2011). Keegan ve arkadaşları (2011) yılında oraya koydukları bir derleme çalışmasında motivasyon kavramının gelişimini özetlemiştir. Weiner'in (1990) yılındaki incelemesi, temel bilişsel motivasyon kuramlarının; nedensel yüklemeler, öz-yeterlik, hedefler, beklentiler ve öznel görev değerleri gibi birbiriyle ilişkili bilişleri nasıl temel aldığını açıklamıştır. Test edilebilir denenceler ve açıklanabilir sonuçlar üretmek için, tamamen bilişsel yaklaşımı kullanan araştırmacılar, genelleştirilebilirliği ve açıklayıcı gücü kaybederek motivasyonun belirli bir yönünü vurgulamaya eğilimli olmuşlardır. Örneğin, bilişsel yaklaşımdan temellenen motivasyon araştırmalarının çoğu, başarı ve başarısızlık geri bildirimini gibi değişkenleri ele alırken, diğer değişkenleri göz ardı etmiştir.

## **Motivasyon Kuramları**

### ***Öz Belirleme Kuramı***

İlk motivasyon kuramları insanı temel gereksinimlerini karşılamak için yönlendirilen bir makina gibi algılar. Bu algı, 1940-50'li yıllardan 1959 Robert White (1959) motivasyon kavramını çok boyutlu olarak ele aldığı makalesine kadar statü olarak kalmıştır. White, ilk motivasyon kuramlarının basit özelliklerinden dolayı çekici olduğunu ancak içgüdülerle yönetilmeyen bireylerin davranışlarını açıklamak için bazı önemli unsurlardan yoksun olduğunu ileri sürmüştür. White'a göre insanlar, "çevreyle etkili iletişim kurabilen organizmik

kapasite" olarak adlandırdığı 'yeterlik' özelliği ile motivasyon sağlayabilir. White, yeterliğin doğuştan gelen bir özellik olmadığını, çevredeki çeşitli unsurlarla etkileşim sonucu yavaş yavaş öğrenilen bir süreç olduğunu öne sürmüştür (Deci, 1971). Öz Belirleme Kuramına göre birey farklı motivasyonlarla (içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk), istenen davranışı farklı derecelerde içselleştirir. Bu aşamada, bireylerin içsel motivasyon olmadan, davranışı nasıl devam ettirdiği ve bunun bireyi nasıl etkilediği sorgulanmıştır. Kişi, başkası tarafından bir davranışa zorlandığında, bu davranışa yönelik motivasyonu, içsel motivasyondan motivasyonun bozulmasına kadar değişebilir. Kişinin bu davranışa yönelik motivasyonunu anlamak için dışsal motivasyonun dinamiğini anlamaya gereksinim vardır (Ryan & Deci, 2000). Dışsal motivasyon ya da düzenleme, daha çok davranışın kendisinden farklı olan sonuca odaklanır. Spor ve eğitsel bağlamlarda gerçekleştirilen birkaç çalışma, içsel motivasyon ile pozitif (Duda & White, 1992) bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçlar arasında güçlü bir ilişki olduğunu vurgulamıştır (Boiché & Sarrazin, 2007). Sporu bırakma, spor katılımıcısının kendisi tarafından belirlenmeyen davranışların, olumsuz sonuçları olarak düşünülebilir; buna karşılık davranışta süreklilik, kişinin tarafından belirlenen davranışların olumlu sonuçlarıdır (Locke & Latham, 1984).

### ***Temel İhtiyaçlar Kuramı***

Temel İhtiyaçlar Kuramı insanın, temel gereksinimlerini karşılama kapasitesine sahip olduğunu, sosyal çevrenin sonucu olarak etkili bir şekilde geliştiğini ve işlevlerini yerine getirdiğini öne sürmektedir. Öz Belirleme Kuramı, üç temel psikolojik gereksinimi ortaya koyar, bunlar; özerklik, ilişkisellik ve yeterlik gereksinimleridir. Bu gereksinimler, özellikle temel psikolojik olgunluk, bütünlük ve refah için önemlidirler. Dolayısıyla bu temel psikolojik gereksinimler motivasyon üzerinde belirleyici olmaktadır (Johnston & Finney, 2010). Özerklik, kişinin kendi kararlarının ve sonuçlarının belirleyicisi olabilmesi; yeterlik, kişinin çeşitli zorluklardaki görevler için kendini etkili ve yeterli hissetmesi; ilişkisellik ise bakım alma, birileriyle ilişki kurma, destekleme gereksinimi olarak kısaca tanımlanabilir (Ryan & Deci, 2002). Ryan ve Deci (2000), psikolojik gereksinimleri destekleyen motivasyonel iklimin büyük olasılıkla, bireyin aktiviteye karşı olan içsel motivasyonu geliştirdiğini vurgulamıştır.

### ***Bilişsel Değerlendirme Kuramı***

Öz Belirleme Kuramının bir alt kuramı olan, bilişsel değerlendirme kuramı, içsel motivasyonu incelemek için öne sürülmüş en etkili kuramdır. İçsel motivasyonu zayıflatmayı kolaylaştıran koşulların incelenmesi, insan doğasının

olumlu yönlerini özgürleştiren ve yabancılaştıran kaynaklarının anlaşılmasında önemli bir ilk adımdır (Ryan & Deci, 2000). İçsel motivasyon, motivasyonun en özgür iradeli biçimidir ve kişi ilgi duyduğu ve haz aldığı için aktiviteye katıldığı zaman meydana gelmektedir (Vallerand et al., 1993). İçsel motivasyon, tek boyutlu bir yapı olarak düşünülmektedir fakat içsel motivasyonun daha özel motivlerle farklılaşabileceği öne sürülmüştür (Roberts, Spink, & Pemberton, 1999). Bu motiveler; bilmek için, uyararı deneyimlemek için ve başarmak için içsel motivasyon olarak isimlendirilmiştir. Bilmek için içsel motivasyonda, kişinin bir aktiviteye katılım gösterme nedeni; yeni bir şeyi öğrenmeyi, açıklamayı, keşfetmeyi ve anlamayı denerken aldığı kişisel doyum ve hazdan kaynaklanır. Başarmak için içsel motivasyon, kişinin bir şeyleri yaratma ya da başarma girişiminden duyduğu haz ve doyum için aktiviteye katılmasıdır. Uyararı deneyimlemek için içsel motivasyon ise; kişilerin aktivite içindeyken, eğlence ve heyecan deneyimlerini ve bu deneyimlerden duydukları hazı içermektedir (Pelletier et al., 1995). Bilişsel Değerlendirme Kuramı, bireylerin doğuştan kişisel yeterlik ve öz belirleme duygusuna gereksinim duyduklarını ifade eder (Weinberg & Gould, 2003). Yeterlik ve özerklik için temel gereksinimlere odaklanan bilişsel değerlendirme kuramı geri bildirim, ödüller ve diğer dışsal etkenlerin içsel motivasyon üzerine etkilerini formüle etmiştir (Ryan & Deci, 2000). Algılanan yeterlik, kişinin, bir başarı ortamında başarılı olmak için spor becerilerini öğrenme ve sergileme yeteneklerini algılama düzeyini ve yeteneklerine ilişkin inancını; öz belirleme ise özerklik ve seçim yapma algılarını ifade etmektedir. Kişinin, öz belirleme duygusunu ve yeterlik algısını etkileyen her olayın içsel motivasyonunu da etkilediği öne sürülmüştür. Çalışmalar, insanların hem içsel hem de dışsal nedenlerle faaliyetlerde bulunduğunu göstermiştir. İçsel güdüler daha uzun vadeli avantaj sağlar çünkü insanlar dışsal ödüller olmadığı zaman daha sıkı çalışma eğilimindedirler (Vallerand & Losier, 1999; Vallerand & Rousseau, 2001).

### ***Organizmik Bütünleşme Kuramı***

Deci ve Ryan (2011) dışsal motivasyonun farklı biçimlerini ve içselleştirmeyi engelleyen bağlamsal faktörleri detaylandırmak için, Organizmik Bütünleşme Kuramı olarak adlandırılan ikinci bir alt kuramı ortaya koymuştur. Organizmik Bütünleşme Kuramına göre insanlar, iç ve dış ortamlarda etkin ve gereksinimlerinin karşılanmasını sağlayan aktif organizmalardır. İçselleştirme, bir dışsal güdüyü kişisel olarak onaylanmış değerlere dönüştürme ve böylece daha önce dışsal olan davranış düzenlemelerini özümseme sürecini ifade eder. Motivasyonsuzluk (amotivasyon), kişinin aktiviteye değer vermemesi ve onu gerçekleştirmek için yeterli hissetmemesidir (Ryan, 1995).

### ***Nedensellik Yönelimi Kuramı***

Nedensellik Yönelimi Kuramında (Deci & Ryan, 1985), bireyler öz belirlemelerini destekleyecek ortamlara doğru yönelir ve hareket ederler ve öz belirleme davranışlarında bireysel ayrılıkları araştırırlar. Bu kuram öz belirlemeyi temsil eden farklı derecelerde üç yönelim belirler, bunlar; özerk, kontrollü ve kişisel olmayan nedensellik yönelimleridir. Özerk yönelim, kişi tarafından onaylanan değerleri ve kişinin ilgi alanını temel alan davranışların düzenlenmesini içerir. Kişinin bilgi sahibi olduğu kabul edilen ortamdaki benlik ve olaylara dair içsel olaylar tarafından başlatılacak ve düzenlenecek davranış eğilimini ifade eder. Bu yönelim, algılanan içsel nedensellik odağında üç temel psikolojik gereksinimin doyurulmasını içerir. Kontrol yönelimi, kişinin 'nasıl olması gerektiğini' gösteren dışsal ve içe atımla düzenlenme ile başlatılır. Kişinin davranışları, dışsal kontrolle düzenlenir. Yeterlik ve ilişkisellik gereksinimleri doyurulur fakat özerklik gereksinimi doyurulmaz. Kontrole yönelmiş olan kişilerin, çevredeki kontrolleri aramaları ve çevrelerini denetleyici olarak yorumlamaları beklenir. Sonuç olarak, bu işlevlerin yerine getirilmesi zorlanılmaya ve iyi olma halinin azalmasına neden olur. Kişisel olmayan yönelim, kişinin kontrolünün ötesinde algılanan davranışlar ve sonuç davranışları tarafından düzenlenir. Kişi 24 davranışı istemeyerek yerine getirir. Kişisel olmayan bir yönelime sahip olan insanlar, davranışlarını kontrol edemediklerini ve sonuç olarak istenen sonuçları elde edemeyeceklerine inanırlar, davranışları genellikle motivasyonsuz veya çaresiz olarak tanımlanabilir (Deci & Ryan, 2004). Bireyin temel psikolojik gereksiniminin hiçbirinin karşılanmaması, hayatın zorluklarıyla başa çıkamaması anlamına gelir; bu işleyiş düzensiz ve iyi olma haline zarar veren bir etki oluşturur (Quinlan, 2010).



## KAYNAKLAR

- Afremow, J. A. (1997). *Negative imagery and performance: Searching for biasing effects and a cognitive intervention strategy*: Michigan State University.
- Armstrong, N., Barker, A. R., & McManus, A. M. (2015). Muscle metabolism changes with age and maturation: How do they relate to youth sport performance?. *British journal of sports medicine*, 49(13), 860-864.
- Aslan, C. S., & Çınar, Z. (2012). Aktif veya sedanter kadın ve erkek bireylerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(1), 029-036.
- Baştürk, D. (2018). Kinantropometrik Ölçümlerin Performans ile İlişkisinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 51-58.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2015). *Sport psychological interventions in competitive sports*: Cambridge Scholars Publishing.
- Boiché, J. C., & Sarrazin, P. G. (2007). Self-determination of contextual motivation, inter-context dynamics and adolescents' patterns of sport participation over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 685-703.
- Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 1-17.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, 18(1), 105.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). *Handbook of self-determination research*: University Rochester Press.
- Duda, J. L., & White, S. A. (1992). Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6(4), 334-343.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology*, 53(1), 109-132.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Life at the top: The experiences of US national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7(4), 354-374.
- Gualdi-Russo, E., & Graziani, I. (1993). Anthropometric somatotype of Italian sport participants. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 33(3), 282-291.

- Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports medicine*, 44(2), 139-147.
- Johnston, M. M., & Finney, S. J. (2010). Measuring basic needs satisfaction: Evaluating previous research and conducting new psychometric evaluations of the Basic Needs Satisfaction in General Scale. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 280-296.
- Karakuş, S., & KILIÇ, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2011). From 'motivational climate' to 'motivational atmosphere': A review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport.
- Kellmann, M., & Beckmann, J. (2018). Sport, recovery, and performance. *Interdisciplinary insights*.
- Kuter, M. & Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. Bursa: Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman:(inceleme ve doruk performans): Nobel yayın dağıtım*.
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Lambert, M. (2012). Quantification of endurance training and competition loads. *Endurance Training: Science and Practice*, 21-28.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior therapy*, 8(5), 862-886.
- Lewis, D. A., Kamon, E., & Hodgson, J. L. (1986). Physiological differences between genders implications for sports conditioning. *Sports medicine*, 3, 357-369.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS one*, 17(2), e0263408.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1984). *Goal setting: A motivational technique that works!* : Prentice Hall.
- Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*: Routledge.
- Morris, T. (1997). *Psychological skills training in sport: An overview*: National Coaching Foundation.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P. R., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquées au sport*, 10(4), 22S-28S.

- Paivio, A. (2013). *Imagery and verbal processes*: Psychology Press.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and exercise psychology, 17*(1), 35-53.
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2017). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action, 8*(1), 47-59.
- Provvidenza, C. F. (2003). The impact of a self-directed imagery package on the imagery ability and imagery use of figure skaters.
- Quinlan, M. (2010). Perceived motivational climate, need satisfaction, motivational regulation, and well-being in elite hurlers. In.
- Richardson, A. (1967). Mental practice: a review and discussion part I. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 38*(1), 95-107.
- Roberts, G. C., Spink, K. S., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning experiences in sport psychology*: Human Kinetics 1.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality, 63*(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research, 2*, 3-33.
- Santos, C. G. M., Pimentel-Coelho, P. M., Budowle, B., de Moura-Neto, R. S., Dornelas-Ribeiro, M., Pompeu, F. A. M. S., & Silva, R. (2016). The heritable path of human physical performance: from single polymorphisms to the “next generation”. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 26*(6), 600-612.
- Sackett, R. S. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *The Journal of General Psychology, 10*(2), 376-398.
- Sercan, C., Eken, B. F., Erel, Ş. Ülgüt, D., Kapıcı, S., & Ulucan, K. (2016). Spor genetiği ve ACE gen ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 26-34.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of educational psychology, 85*(4), 571.

- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2013). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. Cengage Learning, Belmont, USA
- Ulucan, K., Nurdan, Ç. A. M., Sercan, C., Akbaş, B., Uyumaz, F., & Yalcın, S. (2015). Genç basketbolcularda anjiyotensin dönüştürücü enzim (ACE I/D) ve alfa-aktinin-3 (ACTN3 R577X) gen polimorfizmlerinin belirlenmesi için pilot bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 44-50.
- Ulucan, K., Göle, S., Altındas, N., & Güney, A. I. (2013). Preliminary findings of  $\alpha$ -actinin-3 gene distribution in elite Turkish wind surfers. *Balkan journal of medical genetics: BJMG*, 16(1), 69.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C., & Vallières, É. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and psychological measurement*, 53(1), 159-172.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Handbook of sport psychology*, 2(1), 389-416.
- Vallerand, R. J., & Thill, E. E. (1993). Introduction au concept de motivation. *Introduction à la psychologie de la motivation*, 3, 39.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). Burnout and overtraining. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1990). History of motivational research in education. *Journal of educational psychology*, 82(4), 616.
- White, A., & Hardy, L. (1995). Use of different imagery perspectives on the learning and performance of different motor skills. *British Journal of Psychology*, 86(2), 169-180.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.
- Yapıcı, A. K., & Ersöz, A. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8).



**Bölüm 4**

**Ergenlerde Sporun Sosyal Duygusal  
Öğrenme Becerilerine Etkisi**

**Erdinç KALAYCI<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup> Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü,  
kalaycierdinc@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8572-972X*



## **ÖZET**

Ergenlik dönemi, bireylerin hem bedensel hem de psikososyal açıdan büyük değişimler yaşadığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde sporun rolü, sadece fiziksel sağlığı desteklemekten çok daha fazlasını içermektedir. Ergenlerin sosyal ve duygusal öğrenme becerilerini geliştirmeleri, sağlıklı bir yetişkinlik dönemi için önemlidir. Spor, bu becerilerin kazanılmasında etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Spor aynı zamanda öz-disiplin, sabır, hedef belirleme ve zaman yönetimi gibi kişisel gelişim becerilerinin kazanılmasına da katkı sağlar. Sporun düzenli yapısı, ergenlere sorumluluk almayı ve hedeflerine yönelik çaba harcamayı öğretebilir. Bu da gençlerin gelecekteki zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırabilir. Psikolojik açıdan, spor stresi azaltabilir ve özsaygıyı artırabilir. Ergenler, bedensel yeteneklerini geliştirdikçe kendilerine olan güvenleri artabilir. Aynı zamanda spor, başarı ve başarısızlık gibi deneyimleri ele alma yeteneklerini güçlendirebilir. Olumsuz sonuçlarla başa çıkma ve motivasyonu sürdürme konusundaki deneyimler, gençlerin dayanıklılık ve psikolojik esneklik geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ergenlik dönemi, bireylerin sosyal ve duygusal öğrenme becerilerini geliştirdikleri kritik bir evredir. Spor, takım çalışması, kişisel gelişim ve psikolojik iyi oluş gibi alanlarda gençlerin yeteneklerini destekleyebilir. Ancak sporun olumsuz etkilerinden kaçınmak ve dengeyi sağlamak da aynı derecede önemlidir. Bu çalışmada, ergenlerde sporun sosyal duygusal öğrenme becerilerine etkisi literatür ışığında incelenmiştir.



## **GİRİŞ**

Bireyin sosyal ve duygusal becerileri yaşam kalitesinin belirleme sürecinde her yaşta büyük önem teşkil etmektedir. Bu iki temel becerisi güçlü olan bireyler, sosyal sorunlarının çözümünde, kişilerarası ilişkilerinde, empatik tutum ile hareket etmede ve kendini tanıma ve anlama becerilerinde daha başarılı olmaktadır. Bu nedenle bireyin hem bedensel hem de psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek birçok faktör ile sosyal ve duygusal yeterlikleri arasında kuvvetli bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bireyin sosyal ve duygusal yeterliliklerini geliştirebilmesi doğuştan itibaren başlayan bir süreçtir. Becerilerin gelişme süreci olan bu sürece sosyal duygusal öğrenme süreci denilmektedir.

Sosyal duygusal öğrenme, gençlerin öncelikle okul ve sonrasında çalışma yaşamında sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve başarı elde edebilmesi için gerekli olan temel becerilerdir. Sosyal ve duygusal beceriler, bilişsel olmamakla birlikte bireyin geliştirebileceği beceriler olup bireyin duygularını yönetmesinde, diğer kişilerle ilişkisinde ve hedeflere ulaşmasında kullanmış olduğu önemli beceriler olarak belirtilmektedir. Sosyal ve duygusal beceriler her bireye özgü beceriler olduğu için bireyin rutin yaşamının şekillenmesinde büyük rol oynamakta ve çocukluktan itibaren sosyal çevresinin ve ailesinin etkisi ve yardımları ile oluşan becerilerdir. Dolayısıyla bu becerileri yeterince gelişmeyen bireylerin yaşamlarında belli sorunlar yaşayabilecekleri öne sürülmektedir. Özellikle sosyal ve duygusal yeterlilikleri gelişmeyen bireylerin, sosyal ilişkilerde sıkıntılar ve yalnızlık hissi yaşayabilecekleri, depresyon ve kaygı belirtilerinin görülebileceği ve eğitim hayatlarında çeşitli sorunlar ile karşı karşıya kalabilecekleri düşünülmektedir. Çocukluk ve gençlik dönemleri, bu becerilerin geliştiği ve temelini oluşturduğu süreçler olması nedeniyle önemli görülmektedir.

Bireyin belki de en önemli dönemi olarak düşünülen gençlik döneminde elde edilen birçok şey yaşamının ilerleyen dönemini nasıl geçireceğini etkilemektedir. Bu süreçte, bireylerin gereksinimlerini karşılama durumları, gelişimlerini sağlıklı geçirme süreçleri gibi faktörler iş seçimi, evlilik kararı, kimliklerinin oluşma süreci gibi önemli kararları da doğrudan ilgilendirmektedir.

Erken yaşlardan itibaren kendisini ve çevresindeki kişilerin duygularını anlama becerilerini geliştirmeye çalışan bireyler, ergenlik sürecinde ise sosyal, duygusal ve bilişsel olarak kendilerini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Duygusal olarak nasıl davranacağını iyi bilen ve tepkilerini kontrol edebilen bireylerin iletişim ve sorun çözme becerilerinin de gelişmiş olabileceği ve bu becerilerin bireyin sosyalleşme sürecinde ön önemli bileşenler olduğu düşünülmektedir.

Ergen bir bireyin sosyalleşme sürecinde, çevresindeki olaylara karşı takınmış olduğu bilişsel anlamlar ve duygusal tepkiler etkili olmaktadır. Bireyin bu süreçte etkili bir rol oynadığı düşünülen sosyal duygusal öğrenme kavramı;

ergenin sağlıklı davranışlar geliştirebilmesi, çevresi ile ilişkilerini sürdürebilmesi, üretebilmesi ve duygularını ifade edebilmesi sürecidir.

Öğrencilerin çoğunluğu aile dinamikleri, kişilerarası ilişkiler, finansal baskılar, akademik sorumluluk gibi faktörlerden dolayı kaygı ve stres yaşamaları mümkündür. Kaygı ve stresin tümü olumsuz sonuçlar oluşturmada da özellikle etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirilmediyse birey üzerinde kronik olarak stres ve kaygı halinin oluşmasına neden olmaktadır. Bu anlamda, sosyal-duygusal öğrenme, çeşitli becerilere ve tutumlara değinen çok çeşitli boyutları kapsadığından olumlu duyguların keşfedilmesi ve öğrenilmesi, sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi, öfke kontrolü gibi çeşitli bağlamlarda etkili bir şekilde kullanılabilir. Ayrıca öğrencilerin akademik olarak derslerine ya da ödevlerine yoğunlaşmasını ve kişilerarası ilişkilerinin güçlenmesini sağlayabilir. Sosyal duygusal öğrenme becerileri sürecini benimsemek, etkili eğitimin sadece içerikle ilgili olmadığını, aynı zamanda öğrencilerin öğrendiği sosyal ve duygusal koşullarla da ilgili olduğunu anlamakla ilgilidir. Sosyal ve duygusal becerilerin artırılması, akademik başarının ve genel psikolojik iyiliğin yükselmesini sağlamaktadır. Artan akademik başarı; iyilik halinin artması, daha iyi iletişim ve sosyal ilişkiler oluşturma becerileri gibi tutum ve davranışlara da olumlu bir şekilde etki edebilir.

Sosyal duygusal öğrenme becerilerinde aracı bir rolü olan spor insanların psikososyal iyilik hallerinin artmasında en önemli faktörlerden birisidir. Bireyin sosyal, fiziksel, bilişsel, duyuşsal yaşamına doğrudan etki eden spor, sosyal duygusal öğrenme sürecini olumlu yönde etkileyebilir. Spor ile sosyal duygusal öğrenme sürecinin bir arada ele alınması, bireyin sorumluluk alma, sorun çözme gibi süreçlerini de olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca gençlerin öz yönetim, öz farkındalık, karar alma süreci ve kişilerarası ilişkileri geliştirme sürecine de olumlu yansiyabilir.

Sporun bu işlevlerinin yanı sıra bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileme özelliği, çocukluk döneminden başlayarak özellikle ergenlik dönemine kadar bireylerin gelişim süreçlerine de önemli katkılarda bulunabilir. Bu bağlamda, ergenlerin gelişim sürecinde sporun bu geliştirici işlevsel yönü kullanılarak sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı bir toplum oluşturmada daha sağlıklı bireyler olarak topluma kazandırılmaları açısından yararı olacaktır.

## **SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME**

Sosyal duygusal öğrenmenin tarihsel süreci yaklaşık 200 yıl önce eğitimde yapılan değişikliklere dayanmasına rağmen, 1980'lerden sonra gelişimini hızlandırmıştır. 1987 yılında Weissber ve arkadaşları öğrencilerin okullarda sosyal yeterliliklerinin geliştirilmesi amacıyla "Haven Sosyal Gelişim

Programını” oluşturmuşlardır. Bu program ile duyguların yoğunluğunu değerlendirebilme, dürtüleri kontrol etme, duyguları ifade etme, tanımlama ve yönetme gibi becerilerin geliştirilmesi ve öğrencilerin duygusal yeterliliğe sahip olmaları için stres ve kaygılarını azaltmaları amaçlanmıştır (Catalano ve ark., 2002).

Sosyal duygusal öğrenmenin ilerlemesini hızlandıran en önemli gelişme 1994 yılında Fetzer Üniversitesi tarafından düzenlenen konferans olmuştur. Konferansta öğrencilerin psikolojik, sosyal ve duygusal açıdan eksikliklerinin akademik becerilerini de etkilediği vurgulanmış ve bu ihtiyaçlarının karşılanmasının amaçlanması gerektiği belirtilmiştir (Elbertson, Brackett ve Weissberg, 2010). Sosyal duygusal öğrenmeye ilişkin dönüm noktası olarak kabul edilen bu konferanstan sonra çoğu disiplinden araştırmacılar bu konuya ilgi göstermeye başlamışlardır. Salover, Mayer, Elias, Weissberg gibi araştırmacıların sosyal duygusal öğrenme alanına yaptıkları çalışmalar bu bağlamda önemlidir.

1990’lı yılların başlarından itibaren çocuk gelişimi disiplinine olan ilgi artmış, çocuklara yönelik koruyucu önleyici çalışmalar önemli görülmüş ve duygusal, sosyal beceriler üzerinde sıklıkla durulmaya başlanmıştır. Sosyal duygusal öğrenme kavramının araştırmalara konu olması bu alan ile ilgili çeşitli kurumların kurulmasını sağlamıştır. Bu kurumların en önemlisi sosyal duygusal öğrenmeyi eğitimin temel bir parçası olarak gören CASEL (Collaborative for Academic Social Emotional Learning)’dir. CASEL, 1993 yılında duygusal zeka kavramının da öncülerinden olan Daniel Goleman tarafından Chicago Illinois Üniversitesi’nde sosyal duygusal öğrenme yaklaşımına katkıda bulunacak bilimsel çalışmaların yapılabilmesi amacıyla kurulmuştur (Schonert-Reichl ve Hymel, 2007, CASEL, 2018).

Araştırmacılar CASEL’i sıklıkla sosyal duygusal öğrenmeye yönelik çalışmalarında rehber olarak kullanmaktadırlar. Son yıllarda sosyal duygusal öğrenme becerilerine çok daha fazla ilgi gösterilmektedir. Sosyal duygusal öğrenme becerileri duygusal zekâ ile ilişkili olmakla birlikte, son zamanlarda duygusal zekâ konusundaki çalışmaların artışı, sosyal duygusal öğrenme becerilerine ilişkin araştırma ve çalışmaların alanyazında daha çok yer almaya başlamasını sağlamıştır.

Sosyal duygusal öğrenme, çocuk ve ergen bireylerin kendi duygu ve düşüncelerinin davranış ve tutumlarıyla bütünleşmesini sağlayarak bireylerin kişisel ve sosyal gereksinimlerini karşılamaların, yaşamlarında üretken bireyler olmalarını sağlayan etkili bir süreçtir. Bu süreç içinde duyguları yönetme, olumlu ilişkiler kurma, etkili hedefler belirleme, sosyal ve kişisel gereksinimleri elde etme gibi temel becerileri kazanan bireyler, diğer bireyleri anlamaları ve onlarla

etkileşimde bulunmaları konusunda olumlu bir süreç geçirdikleri düşünülmektedir (McCombs, 2004; Zins ve diğ., 2007).

Sosyal duygusal öğrenmenin tanımlarına bakıldığında çeşitli davranış ve becerilerin öğrenme süreci olduğu görülmektedir. O'Brien, Weissberg ve Munro (2003), sosyal duygusal öğrenmeyi duyguların fark edilmesini ve yönetilmesini, sosyal çevre oluşumu ile olumlu ilişkiler kurulmasını, bireylerin karar verme sürecinde etkili olmasını, çatışma çözme yönetimi becerilerinin gelişmesini ve kötü alışkanlıklardan uzak durulacak davranışlardan kaçınılmasını sağladığını belirtmiştir. Sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişmiş çocuk ve ergen bireylerin ise sağlıklı ebeveynler ve üretken vatandaşlar olmalarını sağladığını öne sürmüştür. Johnson ve Johnson'a göre ise (2004), sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişmiş insanlar toplumun her düzeyinde rahatlıkla ilişki kurabilir, sorun çözme becerilerini etkin bir şekilde kullanabilir. Ayrıca bu bireylerin iş, okul, evlilik gibi süreçlerde daha az sorun ile karşılaşma olasılıkları bulunmaktadır.

CASEL'e göre "sosyal duygusal öğrenme; çocuk ve gençlerin iş ve okul yaşamında başarı için gereken temel sosyal duygusal yeterliliklerini kazandığı karmaşık bir süreçtir. Sosyal duygusal öğrenme, sosyal yeterliliği geliştirmek için yapıtaş olup çocuk ve gençlerin ihtiyaçlarını karşılayarak dengeli bir şekilde gelişimlerini hedeflemektedir (Lopes ve Salovey, 2004)".

CASEL, beş temel yeterlilik ile ilişkilendirdiği diğer becerileri, sosyal duygusal öğrenmeyi tanımlamak ve uygulamak için kapsamlı bir çerçeve geliştirmiştir. CASEL'in oluşturmuş olduğu çerçeve, aşağıdaki Şekil 1.1'de gösterilmiştir.

### **Şekil 1. Sosyal Duygusal Öğrenme Yetkinlikleri**

Beceriler	Açıklama	İlişkili Beceriler
Öz Farkındalık	Bu beceriye sahip olan bireyler, kendi duygularını, değerlerini, güçlü yönlerini, sınırlarını ve davranışlarını nasıl etkilediğini doğru bir şekilde tanımlar.	-Duyguları belirleme -Kendini algılama -Güçlü yönlerin farkındalığı -Öz-yeterlik
Öz Yönetim	Bu beceriye sahip olan bireyler, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını farklı durumlar karşısında düzenleyebilir.	-Dürtü kontrolü -Stres yönetimi -Öz disiplin -Öz motivasyon -Amaç belirleme -Organizasyon becerileri
Sosyal Farkındalık	Bu beceriye sahip olan bireyler, başkalarıyla empati kurar ve davranışlarını anlar.	-Bakış açısı edinme -Empati -Farklılıklara saygı duyma
Kişilerarası İlişkiler	Bu beceriye sahip olan bireyler, açık iletişim kurar, başkalarıyla sorunların ve anlaşmazlıkların çözümü için işbirliği yapar ve gerekirse yardım arar.	-İletişim -Sosyal katılım -İlişki kurma -Takım çalışması
Sorumluluk ve karar alma	Bu beceriye sahip olan bireyler, kişisel davranışlar ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapar ve eylemlerin sonuçlarını değerlendirir.	-Sorunları belirleme -Durumları analiz etme -Sorun çözme -Değerlendirme -Etik sorumluluk

Çoğu araştırmacı tarafından farklı bir şekilde yorumlanan ve farklı alt boyutlara ayrılan sosyal duygusal öğrenme becerileri çocuk ve ergen bireyin sosyalleşmesi ve topluma sağlıklı bir şekilde entegre olabilmesi için en önemli beceri gruplarından birisi olarak düşünülmektedir. Bireylerin bu becerileri ile ilgili gelişimlerini tamamlayamamaları, ileriki dönemlerinde akademik başarılarında düşüş, okul terki, bağımlılık süreci, davranış ve kişilik bozuklukları gibi çeşitli ciddi sorunlar ile karşılaşmalarını beraberinde getirebilir.

Sosyal duygusal öğrenme ile ilgili kavram ve tanımların ardından sosyal duygusal öğrenme becerilerine değinilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

### **SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİ**

Bireylerin sosyal ve duygusal anlamda kendini yeterli görmesi, mutlu ve iyi bir yaşam sürmesi için büyük önem teşkil etmektedir. Bir bireyin sosyal ve duygusal açıdan yeterlilik hissi çocukluk döneminden itibaren oluşmaktadır. Bireyin özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde ailesi, akranları tarafından bu konularda desteklenmesi gerekmektedir. Çevresi tarafından desteklenen ergen bir bireyin kendini değerli hissetmesi, diğer insanlarla kurdukları ilişkilerine de olumlu yönde yansiyabilir.

Zins ve Elias (2006), sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişmiş olan bireylerin duygularını kontrol ettiklerini ve yönettiklerini, karar verme sürecinde sorumluluk aldıklarını, çevresindeki kişilerle iyi ilişkilere sahip olduklarını, bir sorun ya da zorluklarla ilgili baş etme yöntemleri geliştirdiklerini belirtmiştir. Bu bireylerin ise daha sağlıklı sosyal çevrelerinin olduğunu ifade etmiştir.

Literatüre incelendiğinde sosyal duygusal öğrenme becerileri ile ilgili de çeşitli sınıflandırmaları görmek mümkündür. Elksnin ve Elksnin (2006) sosyal duygusal öğrenme becerilerini, “kişilerarası davranışlar, akranlara ilişkin sosyal beceriler, öğretmenin onayladığı sosyal beceriler, kendine ilişkin davranışlar, özgüven becerileri, iletişim becerileri olmak üzere” altı sınıfa ayırmıştır. Cohen (1999), sosyal duygusal becerileri bireyin kendi yaşantısının farkında olmasına yönelik beceriler ve başkasının yaşantısının farkında olamaya yönelik beceriler olmak üzere iki beceri altında toplamıştır. Payton ve ark. (2000), sosyal duygusal becerileri, duyguların düzenlenmesi, liderlik ve işbirlikçi tutum özelliklerinin gelişmesi, sorumluluk sahibi olma, yaratıcı ve etkili sorun çözme becerilerine sahip olma gibi boyutlarının olduğunu vurgulamıştır. Norris (2003) ise sosyal duygusal öğrenme becerilerinin tutum ve davranışları geliştirdiğini, bilişsel düzeyin oluşmasına katkı sağladığını ifade etmiş ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurma becerilerinin, bireysel iyi oluşun ve akademik becerilerin geliştiğini belirtmiştir.

## **SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENMENİN ÖNEMİ VE ETKİLERİ**

Sosyal ve duygusal beceriler, bir bireyin yaşamı boyunca başarılı ve mutlu olabilmesi için çok önemli görülmektedir. Özellikle günümüzün değişen sosyal yapısı, zorlu yaşam koşulları gibi etkenler düşünüldüğünde, hali hazırda çocuk olan geleceğin yetişkinlerinin sosyal ve duygusal becerilerinin geliştirilmesi, problemlerini çözüme ve sıkıntılarını aşmada oldukça etkili olabilir.

İnsan doğduğu andan itibaren yaşamlarına sosyal bir varlık olarak devam eder. Bireylerin diğer insanlarla karşılıklı etkileşime ve iletişime geçebilmesi için iletişim kurma, problem çözme, çatışma çözme ve yönetme, empati gösterme yardımseverlik gibi sosyal becerilere sahip olması gerekmektedir. Bu bağlamda sosyal beceriler, bireylerin çocukluklarından itibaren sosyal çevreleri ile kurmuş oldukları etkileşimlerini olumlu yönde etkilediği için büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla çocuk yaşta bu becerileri kazanan bireylerin hayatlarının sonraki süreçlerinde kuracağı ilişkileri de pozitif yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Lynch ve Simpson, 2010).

Goodman ve ark. (2015), sosyal ve duygusal beceri düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamı boyunca ruhsal, fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel anlamda refah içinde olduğunu ifade etmiştir. Sosyal duygusal becerileri gelişmiş bireylerin, zihin sağlığının, sosyo-ekonomik konumlarının olumlu etkilendiğini

vurgulamıştır. Bu becerilerin düzeyi, bireyin işgücü piyasasındaki konumunu etkilemekte ve sağlıklı davranışlar sergileyerek toplumda refahı artırıcı konumlara ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca sosyal ve duygusal becerilerin artması bilişsel performansı olumlu yönde etkiler, yaşam doyumunu da artırır ve kişinin zararlı alışkanlıklardan uzaklaşmasına yardımcı olur.

Sosyal duygusal öğrenme becerilerinin bireyin içinde bulunduğu bütün sistemlerde (okul, sosyal çevre, aile vb.) yaygınlaştırılmasına ve gelişmesine olanak sağlanması sağlıklı ve sorumlu bir birey olarak yetişmelerine de imkan sağlayabilir. Sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişmiş olan ergen birey okulda ya okul dışı hayatında şiddet, madde kullanımı, zorbalık gibi riskli davranışlardan uzak duracakları ve daha etkili ilişkiler kuran, kendine güvenen, problemlerin üstesinden gelebilen bireyler olabilir.

Zins ve ark. (2007), sosyal duygusal öğrenme becerilerinin riskli davranışları azaltma ve koruyucu becerileri artırma özelliğinin olduğunu ve sosyal duygusal öğrenmenin etkilerinin iki bölümde incelenebileceğini belirtmiştir. Öğrenme isteği ve akademik başarı, okulda sorun yaşama ihtimalinin (disiplin cezası, uzaklaştırma vb.) azalması, okulun iyi bir derece tamamlanması, istihdam olanaklarının artması başlıkları altında değerlendirilmektedir. İkincil etkileri ise, sorumluluk sahibi birey olma ve bu sorumluluk beklentisinin yükselmesi, çevresindeki insanlarla iletişimin pozitif olması sebebiyle işbirliğinin artması, problem çözme becerilerinin gelişmesi, şiddete yönelik tutumlarının azalması gibi temel başlıklar altında toplanmaktadır. Bu bağlamda, sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişen çocuk ve ergen bireyler; daha verimli öğrenen kişiler olmakta, zorlukların üstesinden gelme süreçlerinde olumlu düşünmekte, fiziksel olarak rahatsızlıklara yakalanma olasılıkları azalmakta, sorumluluk sahibi aile üyesi olmakta, yaşamlarının her alanında başarıları artmaktadır (Elias, 2003).

## **SPOR VE SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME**

Ergenlerin çoğunluğunun aile dinamikleri, kişilerarası ilişkiler, finansal baskılar, akademik sorumluluk gibi faktörlerden dolayı kaygı ve stres yaşamaları mümkündür. Kaygı ve stresin tümü olumsuz sonuçlar oluşturmasa da özellikle etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirilmediyse birey üzerinde kronik olarak stres ve kaygı halinin oluşmasına neden olmaktadır. Seipp (1991), birçok farklı ülkede bu konu ile ilgili yapılmış 126 araştırmayı incelemiş ve sonuç olarak stres ve kaygının, öğrencilerin akademik performansını ve psikolojik iyi halini etkilediğini saptamıştır. Bu anlamda sosyal-duygusal öğrenme, çeşitli becerilere ve tutumlara değinen çok çeşitli boyutları kapsadığından; olumlu duyguların keşfedilmesi ve öğrenilmesi, sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi, öfke kontrolü gibi çeşitli bağlamlarda etkili bir şekilde kullanılabilir. Ayrıca

öğrencilerin akademik olarak derslerine ya da ödevlerine yoğunlaşmasını ve kişilerarası ilişkilerinin güçlenmesini sağlayabilir. Sosyal duygusal öğrenme becerileri sürecini benimsemek, etkili eğitimin sadece içerikle ilgili olmadığını, öğrencilerin öğrendiği sosyal ve duygusal koşullarla da ilgili olduğunu anlamakla ilgilidir. Sosyal ve duygusal becerilerin artırılması, akademik başarının ve genel psikolojik iyiliğin artmasını sağlar. Artan akademik başarı; iyilik halinin artması, daha iyi iletişim ve sosyal ilişkiler oluşturma becerileri gibi tutum ve davranışlara da olumlu bir şekilde etki edebilir (Durlak ve ark., 2011; Zins ve Elias 2006).

Sporun da insanların psikososyal gelişiminde sosyal ve psikolojik açılarından aktif hale gelmelerinde önemli bir toplumsallaşma aracı olduğu bildirilmektedir. Zira spor yapan bireyler, bu süreçte farklı ortamlarda buluşabilir, farklı kültürlerden insanlarla etkileşime girebilir. Bu bağlamda spor, insanların etkileşimde bulunmalarının ve kendilerini ifade etmelerinin en kolay yollarından biridir.

Spor tek ya da grup halinde yapılabilen, belli kurallara dayanan, bireyin fiziksel ve mental gelişimine katkıda bulunan eğitici ve eğlendirici aktivitelerdir (Kılıcıgil, 1985). Spor, özellikle gençlere ulaşabilmenin ve etkili iletişim kurabilmenin en iyi yollarından biridir. Gençlerin sportif etkinliklere katılımını sağlayarak onların enerjilerini doğru yönde kullanmalarını, aynı zamanda kötü alışkanlıklardan da uzak durmalarını sağlamaktadır. Spor ile uğraşan gençler; kazanmak, kaybetmek, rekabet gibi kavramları öğrenerek kendilerini gerçekleştirme yolunda önemli adımlar atma imkanı da bulabilirler (Öztürk, 1998).

Sosyal duygusal öğrenme temeli üzerine kurulu olan çoğu eğitim müfredatlarında spor eğitimi, çeşitli beden eğitimi programlarıyla desteklenmiş, öğrenme önceliklerine uyacak şekilde kullanılmış ve uyarlanmış bir eğitim modeli olarak görülmektedir (Hastie, 2011; Kim ve ark., 2006; Penney ve ark., 2005). Spor eğitimi modeli ilk olarak Siedentop (1994) tarafından dile getirilmiştir. Böylece bu eğitim müfredatı ile öğrencilerin bir ekibe ya da gruba bağlılık becerilerini geliştirebileceklerini, çeşitli rol ve sorumlulukları deneyimleme fırsatı bulacaklarını ifade etmiştir.

Singer (1972), sporla uğraşan ergenlerin karakterinin olumlu yönde şekillendiğini, sporun sosyalleşme süreçlerini etkilediğini, gönüllülük, takım üyesi olma duygularını artırdığını ifade etmiştir. Düzenli olarak yapılan sporun psikolojik dayanıklılığı, bireyin kendine olan güven duygusunu, kendine kabul düzeyini artırdığı; anksiyete, stres ve depresyon gibi olumsuz durumları azalttığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazanmaları açısından çocukların erken yaşlarda spora yönlendirilmeleri büyük önem taşımaktadır (Brown ve Blanton, 2002). Akranları ile birlikte organize spor faaliyetlerinde



bulunan bireylerin işbirlikçi tutumları gelişir. Bu bireyler sorumluluk sahibi bir birey olarak toplum kurallarına uygun hareket etme becerileri gösterir. Okul yaşamına da daha kolay uyum sağlarlar. Dolayısıyla bu bireyler fiziksel aktivitenin; stresi azaltıcı, ruh halini iyileştirici ve rahatlatıcı etkisine de bağlı olarak akademik açıdan daha başarılı olabilirler (Brown & Blanton, 2002).

Günümüzde insanların sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal bakımdan gelişimine aracı olan en temel etmenlerden birinin spor olduğu düşünülmektedir. Spor yapan bir bireyde, karşılık dayanışma ve yardımlaşma bilinci oluşmakta ve içinde yaşamış olduğu toplumun yararını düşünebilecek bir bakış açısı edinebilmektedir. Spor sayesinde insanlar kişisel ve sosyal bir kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu kazanırlar ve bu da bireyin sosyalleşmesine neden olur.

Bireyin sosyal, fiziksel, bilişsel, duyuşsal yaşamına doğrudan etki eden sporun sosyal duygusal öğrenme sürecine etkili ve olumlu bir şekilde yardımcı olacağı düşünülmektedir. Hastie ve Buchanan (2000) spor ile sosyal duygusal öğrenme sürecinin bir arada ilerlemesinin bireyin sorumluluk alma, sorun çözme gibi süreçlerinin de olumlu olacağını ifade etmiştir. Ennis (1999) ise “Barış için Spor” adlı spor eğitim müfredatı oluşturmuş ve ilköğretim ve lise düzeyinde okullarda öğrencilerin bu müfredattan faydalanmasının öz yönetim, öz farkındalık, karar alma sürecine ve kişilerarası ilişkileri geliştirme sürecine olumlu yansıtacağını belirtmiştir. Hastie (2011), iyi ve doğru yapılandırılmış ve her bireyin yetenekleri doğrultusunda oluşturulmuş spor eğitimi ile sosyal duygusal öğrenme içeriklerinin bir arada kullanılmasının ergenlerin duygusal, sosyal ve zihinsel düzeyde gelişimlerine katkıda bulunabileceğini ifade etmiştir.

Spor ve sosyal duygusal öğrenme programlarının bir arada kullanılması ile bireylerin benlik saygısının artacağı, öz farkındalıklarının gelişeceği ifade edilebilir. Aynı zamanda spor ile rekabet halinde küçük grupların oluşturulması ile bireylerin motivasyon duygusu gelişmekte ve bireyde kazanma güdüsü ortaya çıkmaktadır. Sporun devamlılığı ile kazanma güdüsünün olumlu bir şekilde geliştirilmesi bireyin yaşamının her yönünü etkilemektedir. Sosyal duygusal öğrenmenin spor ile iç içe olması, bireylerin sosyal farkındalığını ve sosyal becerilerini geliştirmekte ve sosyal sorunlar ile ilgili daha fazla sorumluluk sahibi olmalarını sağlamaktadır. Dolayısıyla böyle bireyler toplum içinde daha duyarlı olabilmektedir.

Alexander ve ark. (1996), sosyal duygusal öğrenme programları ve sporun birbiri ile ilişkili olması gerektiğini savunmuştur. Spor eğitiminin öz yönetim becerilerini doğrudan etkilediğini ifade etmiş ve öz yönetim becerileri gelişmiş ergen bireylerin akranları ile iletişiminin geliştiğini, aile için rol ve sorumluluklarının ve akademik başarılarının arttığını, şiddet eğilimli davranışlarının azaldığını belirtmiştir.

Ang ve Penney (2013), ergenlerin mental iyilik halleri ile spor aktivitelerine katılımları hakkında kuvvetli bir ilişki olduğunu dile getirmiş, arkadaş grubu içinde zorbalık ya da şiddete maruz kalan, madde kullanımı davranışı olan, aile için ilişkilerinde sorun yaşayan ergen bireylerin spor faaliyetlerine katılım oranlarının da düşük olduğunu belirtmiştir. Biddle (2007), bu tür sorunların çoğunun ergenlerin spora katılmamaları için geçerli sebepler olsa da, sosyal duygusal öğrenme programları ile birlikte sporun etkin kullanımı sonucunda risk grubundaki ergenlerin katılımlarının da kolaylaşabileceğini savunmuştur. Erikson (1993), ergen bireylerin yaşamlarında meydana gelen bu tür olumsuz sonuçların yaratmış olduğu yetersizlik hissi, öfke problemi, stres ve kaygı bozukluğu gibi sorunların spor ve sosyal duygusal öğrenme faaliyetleri ile çözülebileceğini belirtmiştir.

Sporun bu işlevlerinin yanı sıra bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemesi, gerek gençlerin gerekse çocukların yetiştirilmesinde ve geliştirilmesinde ne derece önemli olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda çocukların ve gençlerin kişiliklerinin geliştirilmesinde sporun eğitici fonksiyonu kullanılarak duygusal ve sosyal yönden daha sağlıklı bir toplum yaratmanın daha sağlıklı bireyler olarak topluma kazandırılmaları açısından yararı olacaktır.

## **SONUÇ**

Literatürde yer alan birçok araştırma, sporun genç bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirdiğini ve duygusal zekalarını artırdığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, sporun ergenlerin yaşamlarının bu kritik döneminde sadece fiziksel sağlıkları üzerinde değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Spor faaliyetleri, takım oyunlarından bireysel sporlara kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Takım sporları, ergenlere işbirliği yapma, liderlik becerileri geliştirme ve empati kurma gibi önemli sosyal beceriler kazandırabilir. Aynı zamanda bireysel sporlar, öz disiplin, hedef belirleme ve zorluklarla başa çıkma gibi duygusal zeka unsurlarını güçlendirebilir. Sporun bu çeşitliliği, ergenlerin farklı öğrenme tarzlarına ve tercihlerine uygun şekilde gelişmelerini sağlayabilir. Ergenlik dönemi, kimlik oluşturma, grup aidiyeti arayışı ve duygusal dalgalanmaların yoğun yaşandığı bir dönemdir. Spor, bu zorluklarla başa çıkmada gençlere destek sağlayabilir ve onların daha dengeli ve sağlıklı bireyler olarak gelişimine katkıda bulunabilir. Bununla birlikte, sporun sosyal ve duygusal öğrenme üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu alandaki çalışmalar, sporun hangi türlerinin, sürelerinin ve yoğunluklarının en etkili olduğunu daha iyi belirlemeye yardımcı olabilir. Ayrıca,

ergenlerin sporla ilişkisini etkileyen bireysel faktörlerin ve yaşam koşullarının da dikkate alınması gerekmektedir.

Dijitalleşmenin her alanda bir araç olarak kullanılması, basit bilgiye ulaşımın kolaylaşması, nitelikli bilgiye olan gereksinimin azalması, pandemi döneminden sonra sosyal becerilerin azalması, adolesan dönemde özkıyımın artması gibi sebepler ve dahası yeni dünya düzenini şekillendiren etmenlerden birkaçıdır. Yazılan bu sebeplerin her biri içinde belli bir süreci barındırmakta ve bu süreçlerin de çoğunun olumsuz sonuçları olabilmektedir. Yeni normalde var olan bu sürecin üstesinden gelebilmenin yollarından biri bireyin sosyal ve duygusal becerilerini artırmaktır. Beceri, ifade edildiği gibi gelişmeye açık olan davranışlardır. Bu davranışları, geliştirirken kullanılacak birtakım araçlar bulunmaktadır. Bu araçlardan birisi de spordur. Spor yapan bir bireyin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin gelişeceği ve var olan sorunları ile baş edebilecek bir düzeye gelebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda hem beceri geliştirmeye yönelik grup çalışması hem de spor gibi temel bir aracın sürece dahil edilmesi, bireyin iletişim, duygularını ifade edebilme, ilişki kurma, sorun çözme becerileri ile öfke kontrolü ve stres yönetimi gibi temel sosyal ve duygusal becerilerinin yaşı kaç olursa olsun gelişeceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, ergenlik dönemi bireylerin sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir evre olarak kabul edilir. Bu derleme makalesi, sporun gençlerin bu gelişim sürecine olumlu katkılarda bulunabileceğini vurgulamaktadır. Sporun, takım çalışması, liderlik, empati, öz disiplin ve stres yönetimi gibi becerileri geliştirmede etkili bir araç olabileceği görülmektedir. Gelecekteki araştırmalar, sporun ergenlerin sosyal ve duygusal öğrenme becerilerine etkisini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu bilgi, gençlerin daha sağlıklı, dengeyi bulmuş ve toplumlarına olumlu katkı sağlayabilecek bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olabilir.

## **KAYNAKLAR**

- Alexander, K., Taggart, A., Thorpe, S. (1996). A spring in their steps? Possibilities for professional renewal through sport education in Australian schools. *Sport, Education and Society*, 1(1): 23–46.
- Ang, S.C, Penney, D. (2013). Promoting social and emotional learning outcomes in physical education: insights from a school-based research project in Singapore, *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 4(3): 267-286. DOI: 10.1080/18377122.2013.836768
- Biddle, S.J. (2007). Exercise motivation across the life span. IL: Human Kinetics.
- Brown, D., Blanton, C. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(7): 1087-1096.
- CASEL. (2018). History. Retrieved from CASEL: <https://casel.org/history/>
- Catalano, R.F., Hawkins, J.D., Berglund, M.L., Pollard, J.A., Arthur, M.W. (2002). Prevention science and positive youth development: competitive or cooperative frameworks?. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 230-239.
- Cohen, J. (1999). *Educating minds and hearts: Social emotional learning and the passage into adolescence*. Teachers College Press.
- Elbertson, N.A., Brackett, M.A., Weissberg, R.P. (2010). School-based social and emotional learning (SEL) programming: Current perspectives. *Second international handbook of educational change*, 1017-1032.
- Elias, M.J. (2003). Academic and Social-Emotional Learning. *International Academy of Education (IAE) Educational Practices Series-11*.
- Elias, M.J., O'brien, M.U., Weissberg, R.P. (2006). Transformative leadership for social-emotional learning. *Principal leadership*, 7(4): 10-13.
- Elksnin, L.K., Elksnin, N. (2006). *Teaching social-emotional skills at school and home*. Love Publishing Company: Denver.
- Ennis, C.D. (1999). Creating a culturally relevant curriculum for disengaged girls. *Sport, Education and Society*, 4(1): 31–49.
- Erikson, E.H. (1993). *Childhood and society*. Norton & Company: New York.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Goodman, A., Joshi, H., Nasim, B., Tyler, C. (2015). *Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life*. London: Institute of Education.

- Hastie, P.A., Buchanan, A. (2000). Teaching responsibility through sport education: Prospects of a coalition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 71(1): 25–35.
- Hastie, P.A. (2011). *Sport education: International perspectives*. Routledge: London.
- Johnson, D.W., Johnson, R.D. (2004). The Three Cs of Promoting Social and Emotional Learning, In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang ve H. J. Walberg (Eds.), *Building Academic Success on Social and Emotional Learning What Does the Research Say?* Teacher College Press: New York.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*. (1. Baskı). Bağran Yayınevi: Ankara.
- Kim, J., Penney, D., Cho, M., Choi, H. (2006). “Not business as usual”: Sport education pedagogy in practice. *European Physical Education Review*, 12(3): 361–379. doi:10.1177/ 1356336X06071469
- Lopes, P.N., Salovey, P. (2004). *Toward a broader education: Social, emotional and practical skills*. Teacher College Press: New York.
- Lynch, S.A., Simpson, C.G. (2010). *SocialSkills: Layingthe Foundation forSuccess*. *Dimensions of EarlyChildhood*, 38(2): 3-12.
- Mccoms, B.L. (2004). *The Learner-Centered Psychological Principles: A Framework for Balancing Academic. Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?*, Teacher College Press: New York.
- Norris, J.A. (2003). Looking at classroom management through a Social and Emotional Learning lens. *Theory Into Practice*, 42(4): 313-318.
- Payton, J.W., Wardlaw, D.M., Graczyk, P.A., Bloodworth, M.R, Tompsett, C.J., Weissberg, R.P. (2000). Social and emotional learning: A framework for promoting mental health and reducing risk behaviors in children and youth. *Journal Sch Heal.*, 70(5): 179–85.
- Penney, D., Clarke, G., Quill, M., Kinchin, G. (2005). *Sport education in physical education: Research based practice*. Routledge: London.
- Schonert-Reichl, K., Hymel, S. (2007). Educating the heart as well as the mind social and emotional learning for school and life success. *Education Canada*, 47(2): 20–25.
- Seipp, B. (1991) Anxiety and academic performance: A meta-analysis of findings, *Anxiety Research*, 4(1): 27-41.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Singer, N.Y. (1972). *Coaching Athletics And Psychology*, 1st Edition. McGraw Hill: Florida.

- Zins, J.E., Elias, M.J. (2006). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological consultation*, 17(3): 233-255.
- Zins, J.E., Bloodworth, M.R., Weissberg, R.P, Walberg, H.J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2): 191-210.



**Bölüm 5**

**Antrenör-Sporcu İlişkisindeki Dinamikler**

**Gökhan ATASEVER<sup>1</sup>**

*Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID: 0000-0003-3222-9486, Mail:gokhan.atasever@atauni.edu.tr*





## **Özet**

Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların gelişimi, motivasyonu ve performansı üzerinde kritik bir etkiye sahiptir. Bu ilişkinin olumlu ve sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, sporcuların hem spor hem de yaşam başarılarını artırabilir. Antrenörlerin sporcularına teknik ve taktik bilgi sunmanın ötesinde, kişisel ve duygusal gelişimlerine de katkıda bulunmaları önemlidir. Aynı zamanda, sporcuların motivasyonunu artırmak ve güven ilişkisi oluşturmak da antrenörlerin sorumlulukları arasındadır. Ayrıca antrenörler, sporcuların sadece spor becerilerini değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerini de desteklemektedir. Bu ilişki, sporcuların karakter gelişimini, liderlik becerilerini ve problem çözme yeteneklerini artırabilir. Sporculuk, sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal gelişimi de içermektedir. Bu bağlamda, spor dünyasında başarıyı hedefleyen herkes, antrenör-sporcu ilişkisinin önemini göz ardı etmemelidir. Bu ilişkinin olumlu ve sağlam bir temele dayalı olması, sporcuların potansiyellerini maksimize etmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda spor ve yaşam başarılarını artırır. Bu nedenle de, sporun farklı alanlarında çalışan herkes için bu ilişkiye gereken özeni göstermek büyük bir öneme sahiptir. Bu çalışmada da antrenör-sporcu ilişkisindeki dinamiklerin önemi vurgulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenör, Antrenör-Sporcu İlişkisi, Motivasyon

## **Abstract**

The coach-athlete relationship has a critical impact on the development, motivation, and performance of athletes. The positive and healthy management of this relationship can enhance not only athletes' sports achievements but also their overall life success. Coaches, beyond providing technical and tactical knowledge to athletes, play a crucial role in contributing to their personal and emotional development. Additionally, it is among the responsibilities of coaches to boost athlete motivation and establish a foundation of trust. Furthermore, coaches are involved in nurturing not only athletes' physical skills but also their personal growth. This relationship can foster character development, leadership skills, and problem-solving abilities in athletes. It is important to acknowledge that sports encompass not only physical but also mental and emotional development. In this context, anyone aspiring for success in the world of sports should not underestimate the significance of the coach-athlete relationship. Ensuring that this relationship is built on a positive and solid foundation can help athletes maximize their potential, leading to increased success in both their sports and personal lives. Therefore, it is of great importance for individuals involved in various aspects of sports to prioritize and pay careful attention to this

relationship. This study also emphasizes the importance of the dynamics within the coach-athlete relationship.

**Keywords:** Coach, Coach-Athlete Relationship, Motivation

## **Giriş**

Sporun gelişimi hızlanarak farklı formlar kazanmıştır (Arslan ve Özsoy, 2022). Son yıllarda spor biliminin küresel olarak genişlemesi, sporun sağlıklı olan ilişkisini anlama, çevresel sürdürülebilirliği gözetme ve takımların performansını değerlendirmek için yenilikçi analiz yöntemlerini kullanma gibi farklı alanları içeren dinamik bir sektör haline gelmiştir. Bu gelişmeler, antrenörlerin bilgi geliştirme yöntemlerini de etkileyerek spor biliminin çok çeşitli yönlerini kapsamaktadır (Özsoy, 2023a).

İnsanların çeşitli aktivitelerle uğraşmalarının ardında içsel veya dışsal etkenler bulunabilir. Özellikle sporcuların sahip oldukları antrenörler, ilgilendikleri spor dalında gelişmelerini destekleyen, yönlendiren ve istenen performansı sergilemelerine yardımcı olan önemli bir etken olarak öne çıkar. Dolayısıyla, antrenörler, takım performansının oluşturulmasında da kritik bir rol oynarlar (Koçak, 2019).

Sporcularda psikolojik ihtiyaçlar tatmin edildiğinde kişilerarası ilişkiler ve takım birliği duygusu gelişebilmektedir. Bu gelişim, takımın performansını artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Bruner vd., 2014). Sporcularda motivasyonun geliştirilmesi için kullanılan farklı motivasyon türleri, performansın artmasına önemli katkıda bulunabilir (Horn, 2008). Ayrıca, antrenörlerin yaklaşımları, sporcuların motivasyonunu doğrudan etkileyebilmektedir. Takım sporlarıyla ilgili olarak, bir sporcu ile takımının aynı hedeflere ulaşma çabası, kişilerarası davranışın ve motivasyonun önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Blanchard vd, 2009).

Sporcunun performansını etkileyen birçok faktör vardır ve bu faktörlerin en önemlilerinden biri antrenördür (Bayarslan, 2023a). Antrenör, sporcuya sadece fiziksel yeteneklerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik, motivasyonel ve stratejik yönden de büyük bir etki yapar. Antrenörün sergilediği davranışlar ve yaklaşımlar, sporcunun motivasyonunu, performansını ve gelişimini önemli ölçüde etkiler (Kalkan ve Sarı, 2021). Bu bağlamda, Motivasyon, bireylerin harekete geçmelerini ve belirli faaliyetlere katılmalarını sağlayan psikolojik bir süreçtir. Bu içsel itici güç, bir kişinin davranışlarını yönlendirir ve motive olmanın sonucunda harekete geçirir. Motivasyonun, insanların davranışlarını etkileme ve yönlendirme kapasitesi, geniş bir yelpazede faaliyet ve hedeflerle ilişkilidir. Motivasyonun rolü, bir kişinin amaçlarına

ulaşma çabalarını teşvik etmek ve bu çabaları sürdürmekle ilgilidir. İnsanlar farklı motivasyon kaynaklarına sahip olabilirler; bazıları içsel motivasyonla hareket ederken, diğerleri dışsal teşviklerle motive olurlar. İçsel motivasyon, kişinin içsel tatmin, ilgi ve kişisel değerlerine dayalı olarak bir görevi yerine getirme isteği ile ilgilidir. Dışsal motivasyon ise ödüller, cezalar veya dışsal faktörler tarafından yönlendirilen motivasyon türüdür. Motivasyon, bir kişinin başarı, performans ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. İnsanların kendilerini motive etme yeteneği, hedeflerine ulaşma sürecini belirler ve onları zorluklarla karşılaştıklarında bile devam etmeye teşvik edebilir. Bu nedenle, motivasyonun insan davranışlarına yönlendirici ve güçlendirici etkisi, psikolojik ve sosyal bilimlerin birçok alanında incelenen önemli bir konudur (Özsoy, 2023b).

Birçok araştırma, antrenörlerin sporcu motivasyonu üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Amorose ve Anderson-Butcher 2007; Vallerand ve Losier 1999). Antrenörler, sahip oldukları deneyim ve bilgi birikimini sporculara aktarmanın ötesinde, aynı zamanda takımdaki diğer sporcularla ve rakiplerle olan iletişim tarzlarına da yön veren önemli bir rol oynarlar. Sporcuların birlikte çalışarak takım içi uyumu artırmaları ve başarılı bir şekilde iş birliği yapmaları için çaba sarf ederler (Güllü ve Şahin, 2016).

Antrenörlük, birçok farklı spor bilimi dalından beslenerek kendine özgü bir uzmanlık alanı oluşturur. Antrenörlerin bilgiyi nasıl geliştirdiği, bu bilgilere uygun zamanlarda nasıl eriştikleri ve bunun karar alma süreçlerini nasıl etkilediği önemlidir (Bayarslan ve ark., 2023). Temelde, düşünsel bir süreçtir ve genellikle 'doğru kararlar verme' ve 'en uygun seçimleri yapma' yaklaşımını içerir (Taylor, 2006). Bu sürecin yürütücüsü olan antrenör, bireyleri farklı spor disiplinlerine özgü yeteneklerini gerçekleştirmeleri için yönlendirir ve eğitir, aynı zamanda performans artırma ve rekreasyon amaçları doğrultusunda spor yapan kişileri antrenmanlarla destekler (Coutu vd., 2009; Cruickshank ve Collins, 2015; ICCE ve ASOIF, 2012).

Antrenör hem amatör hem de profesyonel sporcular için kariyerlerindeki en belirleyici figürlerden biridir (Short ve Short, 2005). Antrenör, sporcularını etkileyici ve tetikleyici bir dinamizmle yönlendiren bir kişidir. Ayrıca, sporcularına fair play (centilmenlik) değerlerini benimseten ve bu değerlere uygun davranmalarını teşvik eden kişinin de antrenör olduğu söylenebilir. Antrenörlükte teknik, taktik ve takım yönetimi becerileri takım başarısında büyük rol oynar (Bayarslan, 2023b). Fakat, antrenör sadece teknik ve fiziksel becerileri geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda etik ve ahlaki değerleri vurgular, sporcularına karakter gelişimlerine katkıda bulunur. Bu nedenle, antrenörler

sporcu yetiştirme sürecinde çok yönlü bir rol oynamaktadır (Arıpınar ve Donuk, 2011).

Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu ile antrenörünün birbirlerinin duygusal, zihinsel ve davranışsal düzeyde etkileşimde bulunarak bir ilişki geliştirdikleri bir kavramdır (Avcı ve ark, 2018:346). Sporcuların yüksek performans sergileme potansiyelini en üst düzeye çıkarmaları için antrenörleri ile kurdukları ilişkinin olumlu ve sağlam olması son derece önemlidir (Yıldız, 2011).

Günümüzde rekabet koşulları, neredeyse her yaşam alanında artmaktadır (Satılmış vd., 2022). Başarıya erişmek adına son yıllarda, spor psikolojisi alanında antrenör-sporcu ilişkisi giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu ilişki, sporcuların başarılı performansı için kritik bir rol oynamaktadır. Sporcu-antrenör ilişkisi, hem sporcu motivasyonunu etkileyen önemli bir faktör hem de sporcu performansının temel taşıdır. Sporcu-antrenör ilişkisinin sporcu motivasyonu üzerindeki etkisi oldukça büyüktür. İyi bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların antrenmanlara daha fazla katılım sağlamalarını, hedeflerine daha sadık kalmalarını ve kendilerini daha fazla geliştirmelerini teşvik eder. Antrenörler, sporcularına güven aşılayabilir, onları destekleyebilir ve motivasyonlarını yüksek tutmalarına yardımcı olabilirler (Mageau ve Vallerand, 2003).

Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen 3Cs kavramsal modeli, antrenör-sporcu ilişkisini değerlendirmek amacıyla kullanılan önemli bir çerçevedir. Bu model, antrenör-sporcu ilişkisinin duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarını yansıtan üç temel yapıyı içerir:

- **Yakınlık (Closeness):** Bu yapı, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin duygusal boyutunu temsil eder. Bu duygusal boyut, ilişkinin ne kadar yakın ve duygusal bağlılık içerdiğini ifade eder. İyi bir antrenör-sporcu ilişkisi, saygı, sevgi, taktir ve karşılıklı güven gibi duygusal bağları içerir. Sporcu, antrenörünün desteğini hissederken, antrenör de sporcuyla daha derin bir bağ kurar.
- **Bağlılık (Commitment):** Bağlılık, antrenör-sporcu ilişkisinin bilişsel yönünü temsil eder. Bu yapı, antrenör ve sporcu arasındaki uzun vadeli ilişkinin ne kadar sağlam olduğunu gösterir. Sporcu, antrenörünün düşünce ve bakış açısını anlamaya ve empati yapmaya çalışır. İyi bir bağlılık, sporcu ve antrenörün birlikte çalışma konusundaki kararlılıklarını yansıtır.
- **Tamamlayıcılık (Complementarity):** Tamamlayıcılık, antrenör ve sporcu arasındaki davranışsal yönleri içerir. Bu yapı, ilişkinin işbirlikçi, hassas, arkadaşça, motive edici ve karşılıklı anlayışa dayalı olduğunu ifade eder. Antrenör ve sporcu birbirlerine destek sağlar, iş birliği yapar ve birlikte motive edici bir ortam oluştururlar.

Bu 3Cs modeli, antrenör-sporcu ilişkisinin çok yönlü doğasını anlamamıza yardımcı olur ve her iki tarafın duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde nasıl etkileşimde bulunduğunu açıklar. İyi bir ilişki, sporcuların performanslarını artırır, motivasyonlarını yükseltir ve daha tatmin edici bir spor deneyimi yaşamalarını sağlar. Bu nedenle, spor eğitiminde ve performans yönetiminde bu modelin anlaşılması ve uygulanması büyük önem taşımaktadır (Jowett ve Ntoumanis, 2004).

Tolukan ve Akyel (2019) tarafından yürütülen araştırma, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 1. Lig ve TFF 2. Lig'indeki profesyonel futbolcular ile antrenörleri arasındaki ilişkilerin ve sporcuların sürekli sportif kendine güven seviyeleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçları, antrenörlerle futbolcular arasındaki ilişkilerin olumlu bir seviyede olduğunu ve sporcuların sportif kendine güven düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırma aynı zamanda futbolcuların sporcu-antrenör ilişkisi düzeyleri ile sportif kendine güven düzeyleri arasında düşük seviyede ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu da ortaya koymuştur. Bu bulgu, futbolcuların antrenörleri ile kurdukları olumlu ilişkilerin, sportif kendine güvenlerini artırdığını göstermektedir. Sonuç olarak bu araştırma, futbolcularda sportif performansı ve kendine güveni artırma potansiyeline sahip olan antrenör-sporcu ilişkilerinin önemini vurgulamaktadır. Olumlu bir ilişki, futbolcuların hem kişisel gelişimlerine katkı sağlar hem de saha içinde daha başarılı performans sergilemelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, futbol eğitiminde ve yönetiminde sporcularla antrenörler arasındaki bu ilişkinin geliştirilmesi ve desteklenmesi büyük bir önem taşımaktadır.

Demirci (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma, 14-17 yaş arasındaki altyapı sporcularıyla yapılmış ve antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesinin bu sporcuların ahlaki karar alma tutumlarına ve saldırganlık düzeylerine olan etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesinin, sporcuların ahlaki karar alma tutumlarını ve saldırganlık düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, antrenörle çalışma süresi ve spor tecrübesinin de antrenör-sporcu ilişkisini ve sporcuların saldırganlık düzeylerini etkilediği belirtilmiştir. Bu bulgular, antrenör-sporcu ilişkisinin genç sporcuların davranışları ve tutumları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Olumlu bir ilişki, sporcuların ahlaki karar alma süreçlerini daha olumlu bir şekilde etkileyebilirken, saldırganlık düzeylerini azaltabilir. Aynı zamanda, sporcuların antrenörleriyle geçirdikleri süre ve spor deneyimleri, bu ilişkinin kalitesini ve sonuçlarını etkileyebilir. Sonuç olarak, bu çalışma, genç sporcuların yetişirken sadece teknik becerileri değil, aynı zamanda ahlaki değerleri ve sosyal davranışlarını da şekillendiren antrenör-sporcu ilişkisinin önemini

vurgulamaktadır. Bu nedenle, spor eğitiminde ve altyapı programlarında antrenörlerin genç sporcularla sağlam ve olumlu ilişkiler kurmaları teşvik edilmelidir.

Spor ortamının temel bileşenleri, antrenmanlar ve müsabakalarda gelişen antrenör-sporcu ilişkilerinden oluşmaktadır. Bu ilişkiler, sosyal ve dinamik bir niteliğe sahip olduğu için oldukça karmaşık bir yapı oluşturur. Bu karmaşıklığı anlamak ve bu ilişkileri doğru şekilde yorumlamak için özel bir çaba ve dikkat gerekmektedir (Lyle, 2007).

Sporun sadece fiziksel eylemlerle sınırlı olmadığı, aynı zamanda insanların etkileşimlerini ve ilişkilerini içerdiği görülmektedir. Sporcuların başarıları, teknik becerilerin yanı sıra antrenörleriyle olan ilişkilerine de bağlı olabilir. Bu nedenle, sporun her yönünü anlamak ve bu karmaşıklığı yönetmek, sporun gelişimi ve başarısı için hayati öneme sahiptir (Lyle, 2007).

## **Sonuç**

Spor, özellikle antrenörlük sürecinde, antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişkinin sporcu için fiziksel ve psikososyal gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu bir alan olarak öne çıkmaktadır (Jowett ve Cockerill, 2002). Bu bağlamda düşünüldüğünde; antrenörlük süreci sporcu için sporun keyfini çıkarmayı, benlik saygısını artırmayı ve performans başarılarını belirlemede önemli bir rol oynayabilir (Jowett ve Meek, 2000). Yarışmaya dayalı sporlarda, antrenör-sporcu ilişkisinin performans başarısını etkileyici bir faktör olduğu iyi bilinmektedir. Spor ortamında hem sporcu hem de antrenör birbirlerine karşılıklı olarak bağımlı olabilirler. Bu, sporcu için antrenörün bilgi birikimi, yetenekleri ve deneyimlerinden faydalanmayı içerebilirken, antrenör için kendi yeterliliği ve becerilerini sporcu aracılığıyla performansa ve başarıya dönüştürme gerekliliğini ifade eder. Bu nedenle, sporcu ve antrenör bir ekip oluşturabilirler ve başarılı performans elde etmek için birlikte zaman geçirme ve işbirliği yapma ihtiyacını duyabilirler (Antonini Philippe ve Seiler, 2006). Yıldırım (2013), yüksek performansın oluşumunu etkileyen psikolojik faktörlerden birinin, araştırmacılar tarafından sıkça vurgulanan kendine güven kavramı olduğunu belirtmiştir. Bu, sporcularda kendine güvenin, başarılı performansın temel taşlarından biri olduğunu göstermektedir. İyi bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırabilir ve bu da yüksek performansın oluşumuna katkı sağlayabilir. Dolayısıyla, sporcuların psikolojik olarak desteklenmesi ve güvenlerinin artırılması, sporun en üst düzeydeki başarılarına ulaşmalarına yardımcı olabilir.

## KAYNAKÇA

- Antonini Philippe, R., & Seiler, R. (2006). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach–Athlete Relationships: What Male Swimmers Say About Their Male Coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 159-171.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654–670.
- Aripınar, E., & Donuk, B. (2011). Fair Play: Spor Yönetim ve Organizasyonlarında Etik yaklaşımlar. Ötüken Neşriyat AŞ, İstanbul.
- Arslan S., Özsoy Y. (2022). Spor Analitiği. Spor Bilimleri Araştırmaları. Ed. B. Güvendi, B.Keskin B. *Spor Bilimleri Araştırmaları*.s.81-90.Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Bayarşlan, B. (2023a). Football Head Coaches (Managers) Stability. *Innovative Research In Sport Sciences*, 21-34.
- Bayarşlan, B. (2023b). Investigation of the vocational experience periods of the UEFA champions league winner team head coaches. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 546-564.
- Bayarşlan, B., Metin, S. C., & Yavuz, M. (2023). Antrenörlükte Örtük Bilgi ve Deneyim. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 157-158.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551.
- Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., & Cote, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3, 219-227.
- Cruickhank, A., & Collins, D. (2015). The sport coach. In I. O'Boyle, D. Murrey, & P. Cummins (Eds.), *Leadership in Sport* (s. 155-172). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Coutu, D., Kauffman, C., Charan, R., Peterson, D. B., Maccoby, M., & Scoular, P. A. (2009). What can coaches do for you. *Harvard Business Review*, 87(1), 91-97.
- Demirci, S. (2020). 14-17 yaş arası sporcularda antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin ahlaki karar alma ve saldırgan davranışları belirlemedeki rolü. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.



- Güllü, S., & Şahin, S. (2016). Antrenörlerin intikam (öçalma) davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 863-871.
- Güllü, S., & Şahin, S. (2018). Milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine bir araştırma. *Turkish Studies*, 13(18), 705-718. DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14152>.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. İçinde T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3. baskı) (s. 239-268). Champaign, IL: Human Kinetics.
- ICCE & ASOIF (2012). *International sport coaching framework (Version 1.1)*. Human Kinetics, Champaign, Illinois, United States.
- Jowett, S., & Cockerill, I. (2002). Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship. Cockerill I, Ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.
- Jowett, S., & Meek, G. A. (2000). The Coach–Athlete Relationship in Married Couples: An exploratory Content Analysis. *The Sport Psychologist*, 14, 157–175.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART – Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245–257.
- Kalkan, T., & Sarı, İ. (2021). Antrenör Davranışları: Kuramsal Yaklaşımlar, Antrenörün Sporcuya Etkisi ve Öneriler. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-54.
- Koçak, Ç. V. (2019). Antrenör Adaylarının Antrenör Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 55-62.
- Lyle, J. W. B. (2007). Modelling the complexity of the coaching process: A commentary. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2(4), 407-409.
- Mageau, A., & Vallerand, A. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Özsoy, D. (2023a). Spor Endüstrisinde Öğrenen Organizasyon ve Yönetimi. Ed.Ulukan M. ve Dalkılıç M. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Yaklaşımlar* (s. 87-100). Duvar Yayınları.
- Özsoy, D. (2023b). *The Effect Of Leisure Management on Motivation in Sports Volunteers*. Ed. Biçer T. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Satılmış, S. E., Öntürk, Y. , Özsoy, D. & Yaraş, A. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Dijital Oyun Bağımlılık

- Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18 (1), 1-15.DOI: 10.33459/cbubesbd.1145244
- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Essay Role of the coach in the coach-athlete relationship. *Medicine and Sport*, 366, 529-530.
- Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *Spormetre*, 17(1), 103-112.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142–169.
- Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, S. M. (2011). Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14), 1493-1502.



**Bölüm 6**

**Rekreasyon ve Spor Kültürüne  
Tarihsel Bir Bakış  
Gökhan DOKUZOĞLU<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Yazıkent Mürşide Akçay Ortaokulu  
ORCID: 0000-0001-5407-4927, Mail: gkhndkz9@gmail.com



## **1.GİRİŞ**

İnsanlık var olduğu ilk günden beri, karmaşık sistemli sosyal hayatı organize etmek için öz kültürünün ortaya çıkardığı bir takım kaidelere bağımlı olma sürecine girdi. Kültürel sebepler yoluyla uyum ve alışkanlıklar yaşam serüvenimizi farklı bir boyuta taşıdı. Stout ve ark. 2017 na göre kültür insan hayatının her yönüyle özdeşleşir. Dolayısıyla boş zaman kültürü, spor kültürü insan hayatının mutlu ve verimli bir şekilde devam etmesini sağlayan ve yaşam kalitesini, refah seviyesini artıran faktörlerdir.

Yüzyıllar boyunca filozoflar, refahı insan eyleminin nihai hedefi olarak gördüler. Sonuç olarak, refahın(nihai hedeflerin) anlaşılması, ölçülmesi ve iyileştirilmesi, hükümetlerin yanı sıra bireyler için de ana hedefler olmuştur. Bununla birlikte, bu refah ölçümlerinin geçerli olduğu iddia edilmesine ve hükümetin refah düzeyleriyle pozitif olarak ilişkili faktörler üzerinde kontrol sahibi olmasına rağmen, refah sonuçları henüz politika değerlendirmesinde yaygın olarak kullanılmamaktadır. Refah, iyi sağlık, daha iyi sosyal ilişkiler ve iş performansı ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, spor ve kültürel ve boş zaman etkinlikleri, genel olarak refah seviyeleri ile ilgili olarak incelenmiştir. Bu tür faaliyetler yaşam değerlerini ve ihtiyaçlarını karşılamak için fırsatlar sağladığından, sağlığı iyileştirebildiğinden ve önemli sosyal bağlantılar kurabildiğinden, kanıtlar spor, kültür ve boş zaman etkinliklerine katılımın pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Spor, kültür ve boş zaman etkinlikleri için altyapı, bu olumlu sonuçların kolaylaştırılmasında ve teşvik edilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Akıllı, erişilebilir ve uygun maliyetli altyapı ve tesisler, insanları boş zaman etkinliklerine dâhil eder ve bu sayede yaşam kalitesini artırır. Bu gerçekten hareketle günümüzde yerel yönetimler, topluma yönelik rekreatif hizmetlerin plan ve uygulama aşamasına, toplumun yaşam kalitesini artırıcı çalışmalara hız vermişleridir. Özellikle ülkemizde büyükşehirlerdeki belediyeler, insanlara boş zamanlarını verimli kullanma fırsatını sunan rekreasyon kavramını tanıtıp, içselleştirip, onları iş, günlük rutin yaşam ve geçim sıkıntısından bir nebze de olsa uzaklaştırmaya çalışmakta ve yaşam kalitesini artırmayı hedef edinmektedir. Bu hedeflerle yerel yönetimler; sportif etkinlikler, eğlenmeye yönelik oyunlar, eğitici ve bilgiye yönelik çeşitli oyun ve organizasyon seçenekleri ile bu etkinlikleri en elverişli şekilde uygulana bilinen rekreasyon alanlarını insanların hizmetine sunmaya devam etmektedirler (Koçyiğit M., Yıldız M. 2014).

## **2. ZAMAN, BOŞ ZAMAN, SERBEST ZAMAN KAVRAMI**

Zaman, evrendeki bütün maddelerin faaliyetleri sırasında, birbirlerine göre pozisyon farklılıklarının olması için harcanan ara olarak vurgulanabilir (Gürbüz ve Aydın, 2012). Zamanın günlük zorunlu olarak yaptığımız işler ile ilgili bölümünün ardında kalan zaman dilimi içerisinde boş zaman da bulunmaktadır (Karaküçük, 1995). Çalışma ve boş zaman kavramları, toplulukların bu kavramlardan faydalanmaları ve tekrar ifade etmeleriyle birlikte yıllardır değişmektedir (Weston, 1996). Boş zaman ve çalışma kavramları bütünüyle birbirine ters kavramlardır (Adler ve Adler, 1999). Bu durumdan dolayı bireyler, iş yaşamlarından ve gündelik problemlerinden kendilerini uzaklaştırabilmek için serbest zaman etkinliklerine yönelmektedirler (Özmaden vd., 2022). Serbest zaman ise bireysel ya da toplumsal etkileşimleri içeren rekreasyon etkinlikleri dâhil olmak üzere zamansal dilimleri oluşturan bir kavramdır (Çevik vd., 2021). Steward (1998), boş zaman kavramının mental olarak büyük bir manada bulunduğunu ifade etmiştir. Boş zaman kavramının anlamı gündelik yaşantıda da epeyce karışıktır.

Yalnız bir fikir ya da ölçüde kesin bir tanımı yapılamaz (Russell ve Frances, 1996). Boş zaman kavramı, akılda memnuniyetlik ortaya çıkaran, arzulan zamanı ifade etmektedir (Freysinger, 95; Kelly ve Kelly, 1994). Sonuç olarak boş zaman; özgür, mecburi olmayan zamanı kapsamaktadır (Khan, 1997). Samdahl (1991) boş zamanı bir çeşit bağımsızlık olarak ifade etmiştir. Boş zaman, yaşamın zorunluluklarının yerine getirilmesinden sonra geriye kalan zaman olarak ifade edilirken zaman ilkesi tarafından bakıldığı görülmektedir (Karaküçük, 1999).

Boş zaman anlayışı genellikle serbest zaman anlayışı ile aynı kavram olarak tanımlanmaktadır ve karıştırılmaktadır. Boş zaman, çalışma zamanı haricindeki serbest zaman vaktidir. Serbest zaman; bağımsız harcanan çalışma harici zamandır. Boş zaman, insanın çalışma harici etkinlikler için harcadığı zaman boşluğu olup serbest zamanın bir bölümüdür. İnsanlar eğer serbest zamanlarında meslek endişesi olmaksızın istedikleri gibi davranış sergileyebiliyor ve bu eylemlerden tatmin, doyunluk duyarak memnuniyet duyuyorlarsa boş zaman etkinliği yapmış olurlar. Mieczkowski serbest zamanı (free); birtek bir etkinliğe katılmadan harcanan zaman olarak, boş zamanı (leisure) ise; ayrıcalıklı olarak yer alan vasıflı etkinliklerde yer alarak harcanan zaman biçiminde belirtmiştir. Boş zaman(leisure) ve Serbest zaman (free) öğeleri aralarında çok benzeyen kavramlar olup, farklı lisanlardan Türkçe'ye çevirimlerinde bütünüyle cevaplarının ortaya çıkmaması sebebiyle münakaşalara sebebiyet verebilmektedir.

Boş zamanın birtakım nitelikleri şunlardır (Mieczkowski, 1990);

- Dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan bireysel kontrolün sağlandığı,
- Eğlenme, hoşnutluk, mutluluk duygusu uyandıran,
- Herhangi bir ücretin alınmadığı,
- Kendi kendine olan, tatmin edici deneyimlerin yaşandığı zaman aralığıdır.

Gunter (1987), ise geniş anlamda rekreasyonun sekiz özelliğine değinmiştir.

- 1- Günlük yaşamdan bir anlamda ayrılma ya da kopma,
- 2- Zevk alma ya da olayın zevk alınır oluşu,
- 3- Etkinlikleri kişinin özgürce seçiyor olması,
- 4- Zamanın varlığı
- 5- Kendiliğinden oluşu,
- 6- Yaratıcı hayal kurma,
- 7- Kendini gerçekleştirme
- 8- Macera ve keşfetme (Köktaş, 2004)

### **3.SPOR KÜLTÜRÜNÜN TARİHÇESİ**

İlk olarak spor kültürü bölgeselliği ifade eder (Lin, 2016). Coğrafi ortamın sınırlılığından dolayı spor kültürünün farklı özelliklerine yani farklı coğrafi koşulların farklı spor kültürleri vardır. Örnek verecek olursak Doğuda Pasifik Okyanusu'na bakan Çin'de çapraz dağlar, tepeler, platolar, ovalar, havzalar, nehirler ve göller bulunur. Çin'in her yerinde nem ve sıcaklıkta büyük bir fark vardır. Güneydoğudan kuzeybatıya doğru uzanan doğal kuşak sırasıyla orman, otlak ve çöldür. Karmaşık arazi, toprak, iklim, hidroloji ve diğer doğal koşullar, farklı bölgesel özellikler oluşturur.

Yunanistan'da birçok dağ var, ancak çok az ova, kısa nehirler, bunun sonucunda tarım için yetersiz tarım arazisi vardır. Kaynak eksikliği, deniz macerası ve şehir devletinde sık sık yaşanan askeri çatışmalar, insanları doğaya ve düşmanlara karşı savaşmayı öğrenmeye zorlamaktadır. Antik Yunan sporlarının rekabetçi ruhla dolu olmasının en önemli sebepleri kuşkusuz bunlardır. Sporda “müsabaka”, batı sporlarının bireyleri vurguladığı ve insanın doğayı aştığını vurguladığı fikrini ifade eder. Spor yarışmaları “daha yüksek, daha hızlı, daha güçlü” dür.

Spor kültürünün uyruğuna atıfta bulunan (Lin, 2016) tarihteki yaşam alanı, yaşanan çevre, üretim, yaşam tarzı ve kültürel etki farklılıkları nedeniyle diğer etnik gruplardan farklılaşan ulusal spor kültürü oluşmaktadır. Herhangi bir ulusun spor kültürü, nispeten sabit bir coğrafi alanda meydana gelir ve gelişir ve yavaş yavaş tüm ulusun ortak kültürel olgusu haline gelir. Dolayısıyla herhangi bir spor kültürü bir millete aittir ve milletler üstü spor kültürü olamaz. Ancak bir milletin



spor kültürü bir dereceye kadar geliştiğinde, kaçınılmaz olarak eski dürtüyü kırarak ve diğer etnik gruplardan spor kültürü ile temasa geçmek veya dışarıdan pasif bir şekilde etkilenmek için dışarıya yayılacaktır. Örneğin, coğrafi çevre ve çok etnikli özellikler nedeniyle Çin sporları tarafından temsil edilen oryantal spor kültürü, Çinlilere doğayı savunan ve içe dönük bir karakter oluşturan “insan ve doğa arasındaki uyum” fikrini aşılacaktır. Jimnastik, dalış, masa tenisi gibi fiziksel olmayan etkinliklerde iyidirler. Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri tarafından temsil edilen batı spor kültürünü örnek alırsak, ırkın karmaşıklığı, dışa dönük kişilik ve kişilik arayışı, onları boks, ragbi vb. gibi yoğun fiziksel temas projelerinde başarılı kılar.

Sporun klasik anlamı eğitici, felsefi ve olimpiktir. Sporun kültürel öneminin yalnızca açık bir değer yönelimi temelinde meyve verebileceğine inancı ifade eder. Coubertin tarafından modern bir kültürel spor felsefesi şekillendirilen ve Olimpizmin temel unsurlarına baktığımızda, beş temel ilke buluyoruz ve özellikle önemli görünen değerler:

Birinci ilke beden ve ruh birliği ilkesi ve uyumlu bir eğitim idealidir: spor ve sporla uğraşan herkesin, özellikle sporcuların bunun peşinden gitmesi beklenir, bu idealdir. Olimpizm sadece vücut için egzersiz yapma ilkesine değil insanın ruhuna dayanır veya dayanmalıdır. Olimpizm, Coubertin'in sözleriyle dile getirilirse kültürel bir bağlamdır.

Sadece dürüstlük ve adalet yoluyla elde edilir. Rakiplerin güçlerini karşılaştırma dürtüsü ancak bu şekilde kültür alanına yükseltilebilir. Ancak spor gerçek değerlerine sadıksa modern eğitimde bir rol oynayabilir ve sosyal barışı teşvik edebilir. Ve sadece bu şekilde, diyor Coubertin, spor ayrıcalıklı bir azınlığın ve çevresinin ötesine geçebilir ve geniş eğitimsel ve kültürel potansiyelini dünyaya işte bu kültürel kriterlerle sağlayabilir.

Coubertin ve diğer tüm olimpiyat filozofları, yalnızca bu tür temel değerler ve ilkeler bildiği ve sporun peşinden koştuğu zaman, kültürün değerli bir parçası olarak kabul edilme şansına sahip olacağından endişelendiler. Bu ilkelerin ışığında Olimpizm, bu nedenle, sporla uğraşanlara faaliyetleri için yöntemler sunan, kültürel bir kültürel tavır ve ahlaki bir yaklaşım olarak görülebilir. Spor, yüksek bir kültürel statü ve tanınırlık arayışında Olimpik standartlara, normlara ve anlamlara uymak zorundadır.

Son birkaç on yıl içinde, kültür kavramı dünya çapında, bazen radikal bir değişim geçirdi. Artık sadece geleneksel insan yaşamının tüm ifadeleri kültürün parçası olarak görülüyor. Kültür anlayışı yanardöner ve muğlak hale geldi. Bu nedenle spor, eskisinden farklı bir açıdan görülüyor ve beklenmedik bir şekilde kendi değeri olmadan kendisini bu yeni tasarlanan kültürün bir unsuru olarak buluyor.

#### **4.SPOR KÜLTÜRÜ VE ZAMAN İLİŞKİSİ**

Spor, zaman içinde önemli ölçüde değişti; bu ne saf bir rekabet ne de kişinin yalnızca fiziksel sağlığını korumanın bir yolu olarak görüldü. Toplum, politika, ekonomi ve iş dünyası ile pek çok bağlantısı olduğu için spor günlük hayatımızın bir parçası haline geldi. Sporun her zaman kültür alanına ait olduğuna şüphe yok, ancak ulusların yanı sıra kendi kendini güçlendirme çabalarının bir sonucu olarak bugün çok kültürlü kulüp takımları ve hatta çok kültürlü milli takımlar bulunmaktadır ve bu da küreselleşmenin etkisidir. Bu, ulusal kimliklerin güçlenmesine katkı sağlayan güçlü bir araçtır. Örneğin Macaristan milli takımında Amerikalı bir basketbolcu bulunabilir veya Almanya'nın milli futbol takımında Türk veya Polonya kökenli oyuncular bulunabilir (Wheaton, 2013).

Hayatın her alanı gibi spor da küreselleşmeye uğramıştır. 19. yüzyılda ulus devletler döneminde sporun önemi çok arttı. Daha sonra 20. yüzyılda bazı sistemler uluslarının ve sistemlerinin üstünlüğünün spor müsabakaları yoluyla kanıtlanabileceğini iddia ettiler ve böylece spor, ulusal kimlikleri ifade etmenin güçlü bir aracı haline geldi (Wheaton,2013).

Ancak bu, klasik sporun değerlerinin ve Olimpik ilkelerin gerçekten geçersiz hale geldiği anlamına gelmez. Ancak günümüzde kültürün sportifleştirilmesinin geleneksel sporun spordan arındırılmasıyla el ele gittiği gerçeğini göz ardı edemeyiz. Sporun geleneksel profili giderek daha gayri resmi ve sınırsız. Şimdiye kadar geçerli olan spor fikrinin ve ilkelerinin netliği kayboluyor. Olimpik anlam kalıpları ve davranış yönelimi artık tutarlı bir şekilde takip edilmiyor. Spor kültürü ve zaman arasındaki ilişki, insanların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği ve spor etkinliklerine ne kadar zaman ayırdığı gibi konuları ele alır.

Zaman, modern yaşamın vazgeçilmez bir unsuru olup, spor kültürünü etkileyen önemli bir faktördür. Günümüzde insanlar, yoğun çalışma temposu, aile sorumlulukları ve diğer günlük yaşam gereksinimleri nedeniyle sınırlı bir zaman dilimine sahiptir (Spaaij, 2016). Bu nedenle, boş zamanlarını nasıl değerlendireceklerine karar vermek önemlidir. Spor kültürü, insanların boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirmelerini sağlar ve fiziksel aktiviteye zaman ayırmalarını teşvik eder. Ancak, günümüzde spor kültürü ve zaman arasındaki ilişki bazı zorluklarla karşı karşıyadır. İnsanlar iş, aile, sosyal ilişkiler ve diğer kişisel taahhütlerle meşgulken spor etkinliklerine zaman ayırmak için çaba sarf etmek zorunda kalabilirler. Bunun sonucunda, spor kültürüne katılım ve erişim konusunda eşitsizlikler ortaya çıkabilir. Ek olarak, teknolojik gelişmeler ve dijital medya, insanların zamanlarını farklı şekillerde harcamalarına ve fiziksel aktiviteden uzaklaşmalarına neden olabilir (Spaaij, 2016).

Sporun faydaları ve sağlık yararları göz önüne alındığında, zamanı spor etkinliklerine ayırmak önemlidir. Spor, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumanın yanı sıra stresi azaltır, enerjiyi yükseltir ve toplumsal bağları güçlendirir (Stewart, 1998). Bu nedenle, bireylerin ve toplumların spor kültürüne zaman ayırma konusunda teşvik edilmesi ve desteklenmesi gerekmektedir. Aynı zamanda, spor kültürünün zamanla değiştiği de unutulmamalıdır. İnsanların spor etkinliklerine katılma şekli, ilgi alanları ve tercihleri zamanla evrim geçirmiştir. Teknolojik ilerlemeler, sporun yaygınlaşmasını sağlamış ve farklı spor etkinliklerinin ortaya çıkmasına olanak tanımıştır. Bu durum, insanların spor etkinliklerine zaman ayırma biçimini etkilemiş ve çeşitlendirmiştir (Stout, Klaenhammer ve Barrangou, 2017).

Spor kültürü ve zaman arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. İnsanların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği, spor etkinliklerine ne kadar zaman ayırdığı ve spor kültürünün zamanla nasıl değiştiği, insanların yaşam tarzları, teknolojik gelişmeler ve toplumsal dinamikler gibi birçok faktöre bağlıdır. Spor kültürünün zaman ilişkisi, insanların spor etkinliklerine ne kadar zaman ayırdıklarını, sporla ilgili etkinliklere katılım düzeyini ve sporun günlük yaşamın bir parçası olup olmadığını içerir. Sporun zamanla ilişkisi, modern toplumun değişen ihtiyaçları ve değerleriyle birlikte evrim geçirmiştir (Giulianotti, 2015). Geçmişte, spor genellikle boş zaman aktiviteleri arasında yer alırken, günümüzde spor kültürü daha fazla önem kazanmıştır. İnsanlar sağlıklı yaşam tarzlarına odaklanırken, spor etkinliklerine daha fazla zaman ayırmakta ve sporu bir yaşam tarzı haline getirmektedir.

Teknolojik ilerlemeler, sporun zamanla ilişkisinde de önemli bir rol oynamıştır. İnternet, mobil uygulamalar ve dijital platformlar aracılığıyla spor etkinliklerine erişim kolaylaşmış ve insanlar spor yapmak için daha fazla seçeneğe sahip olmuştur (Stout, Klaenhammer ve Barrangou, 2017). Sanal spor etkinlikleri, egzersiz programları ve online spor toplulukları, insanların zamana bağlı kalmadan spor yapma imkanını sağlamaktadır (Stout, Klaenhammer ve Barrangou, 2017).

Ancak, zamanın sınırlı bir kaynak olduğu unutulmamalıdır. İnsanlar, iş, aile, eğitim ve diğer taahhütlerle meşgulken spor etkinliklerine yeterli zaman ayırmakta zorlanabilirler. Bu nedenle, spor kültürünü desteklemek ve teşvik etmek için zaman yönetimi becerileri ve esneklik önemlidir. İnsanların spor etkinliklerine katılmak için uygun zaman dilimleri yaratmaları, sporu günlük rutinlerine dahil etmeleri ve sağlıklı yaşam tarzını sürdürebilmeleri için önemli adımlardır (Stewart,1998). Sonuç olarak, spor kültürü ve zaman arasındaki ilişki, insanların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği, spor etkinliklerine ne kadar zaman ayırdığı ve sporun yaşam tarzının bir parçası olup olmadığı gibi faktörlere

bağlıdır; bireylerin zaman yönetimi becerileri, toplumsal değerler, teknolojik gelişmeler ve yaşam tarzı tercihleri gibi birçok etkeni içermektedir. Spor kültürü ve zamanın dengeli bir şekilde yönetilmesi, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını desteklemekte ve toplumun genç çalıştırıcı ve refahını artırmaktadır (Wheaton, 2013).

Spor kültürüne zaman ayırmak, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklerken aynı zamanda toplumun genel refahına katkıda bulunur. Ancak, spor kültürünün zamanla ilişkisi sadece bireyleri etkilemez, aynı zamanda toplumun genel dinamiklerini de etkiler. Spor etkinlikleri, insanların bir araya gelmesini, sosyal ilişkiler kurmasını ve toplumsal bağları güçlendirmesini sağlar. Sporun birleştirici gücü, zaman içinde değişse de insanların birlikte spor yapma ve takım ruhunu deneyimleme isteği hiç değişmemiştir (Giulianotti, 2015).

Spor kültürünün zamanla ilişkisi, tarih boyunca sürekli olarak evrim geçirmiştir. Eski zamanlarda spor, genellikle sadece belirli kesimlerin ayrıcalığı olarak kabul edilirken, günümüzde spor etkinliklerine katılım daha geniş bir kesime yayılmıştır. Kadınların spor yapma hakkının tanınması, farklı sosyal ve kültürel grupların spor alanında temsilinin artması gibi gelişmeler, spor kültürünün daha kapsayıcı ve çeşitli hale gelmesine katkıda bulunmuştur (Giulianotti, 2015). Spor kültürü ve zaman ilişkisi, aynı zamanda spor etkinliklerinin izlenmesi ve desteklenmesi konusunda da önemlidir. İnsanların spor müsabakalarını izlemek için zaman ayırmaları, sporun popülerliğini ve ekonomik değerini artırırken, takımların ve sporcuların başarılarına destek vermek de spor kültürünün önemli bir parçasıdır. Televizyon, internet ve diğer medya platformları aracılığıyla spor etkinliklerinin yaygınlaşması, insanların spor dünyasını takip etme ve sporla ilgili bilgiye kolayca ulaşma imkanını artırmıştır.

Sonuç olarak, spor kültürü ve zaman arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Spor etkinliklerine zaman ayırmak, bireylerin sağlık ve refahını desteklerken toplumun birlik ve dayanışma duygusunu güçlendirir (Chalip ve Leyns, 2002). Sporun zaman içindeki evrimi ve değişimi, insanların ilgi ve tercihlerine, teknolojik gelişmelere ve toplumsal dinamiklere bağlı olarak şekillenmiştir. Ancak, spor kültürünün sürdürülebilirliği için daha fazla erişilebilirlik, kapsayıcılık ve spor etkinliklerine zaman ayırma bilincinin geliştirilmesi gerekmektedir. Bu şekilde, spor kültürü toplumun her kesimine yayılabilir ve sporun sağladığı faydalar herkes tarafından deneyimlenebilir hale gelebilir. Spor kültürü ve zaman ilişkisi, bireylerin yaşam tarzlarını şekillendirirken aynı zamanda toplumsal değerlerin ve normların da bir yansımasıdır (Chalip ve Leyns,2002). Toplumun spor etkinliklerine ne kadar zaman ayırdığı, sporun toplumdaki önem düzeyini ve sporun değerlerine olan

inancı gösterir. Bu nedenle, spor kültürünün zamanla ilişkisi toplumun genel yaşam tarzını ve değerlerini yansıtır.

Ancak, spor kültürü ve zaman ilişkisi her zaman istenilen düzeyde olmayabilir. Bireylerin yoğun çalışma temposu, aile sorumlulukları, ekonomik koşullar ve diğer günlük yaşam gereksinimleri spor etkinliklerine zaman ayırmayı zorlaştırabilir (Horne ve Manzenreiter,2006). Bu durum, spor kültürünün yaygınlaşmasını ve katılımın artmasını engelleyebilir. Bu nedenle, sporun toplumun geneline yayılması ve spor kültürünün desteklenmesi için zaman yönetimi, erişilebilirlik ve fırsat eşitliği gibi konular önemlidir. Son olarak, insanların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği, spor etkinliklerine ne kadar zaman ayırdığı ve sporun toplumsal değerlerle nasıl etkileşimde bulunduğunu gösterir (Horne ve Manzenreiter,2006). Spor kültürü, sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesi, toplumsal bağların güçlenmesi ve bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal refahının artırılması açısından önemlidir. Bu nedenle, sporun zaman içindeki evrimine uyum sağlayarak spor kültürünü desteklemek ve toplumun geneline yaymak, sağlıklı, aktif ve toplumsal olarak bağlı bir yaşam tarzını teşvik etmek için önemli bir adımdır.

## **5.SONUÇ**

Sonuç olarak, on yıllardır sporu kültürden ayırmak için kullanılan argümanlar önemini yitirmiştir. Spor ve kültür arasında normatif olarak belirlenmiş farklılıklar artık yoktur. Belirsiz bir kültür kavramı artık sporun tüm alanları da dahil olmak üzere her şeyi kuşatıyor. Bu, sporun artık yüksek kültürün gerçek bir parçası olarak kabul edilmek için yüksek kültürel standartlar ve hedefler belirleme ve karşılama eski zorluğuyla karşı karşıya kalmadığı anlamına gelir ve aynı zamanda onu yalnızca bir beden ve performans kültürü olmaktan geciiktirebilecek her şeyden kaçınmak gerekmektedir (Rojek,2005) Rekreasyon ve spor kültürüne tarihsel bir bakış, zaman içindeki değişimleri ve insanların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini anlamamızı sağlar. Bu bölümde, zaman, boş zaman ve serbest zaman kavramlarını ele alarak, spor kültürünün tarihçesini ve zamanla ilişkisinden bahsedilmiştir. Günümüzde boş zaman etkinlikleri, modern yaşamın hızlı tempolu ve stresli doğası nedeniyle giderek daha önemli hale gelmektedir. İnsanlar, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumak, eğlenmek ve toplumlarıyla etkileşimde bulunmak için boş zamanlarını değerlendirmektedir (Rojek,2005). Rekreasyon ve spor faaliyetleri, bu boş zamanları değerlendirmenin önemli bir yoludur. Spor kültürünün tarihçesi, insanlık tarihi kadar eski olup antik çağlara kadar uzanmaktadır. Antik Yunan'da, spor etkinlikleri olimpiyat oyunları gibi büyük etkinliklerle onurlandırılmış ve toplumun bir parçası olarak görülmüştür (Rowe, 2016). Ortaçağ Avrupa'sında ise

spor, özellikle şövalyelerin eğitiminde ve savaş becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamıştır (Rowe, 2016).

Sanayi Devrimi'nin ardından, zamanın değeri ve çalışma saatlerinin azalmasıyla birlikte boş zaman etkinlikleri ve spor kültürü daha yaygın hale gelmiştir. Spor kulüpleri, dernekler ve federasyonlar kurulmuş ve spor etkinlikleri organize edilmiştir. Bu dönemde, rekabetçi sporun yanı sıra bedensel eğitim ve sağlıklı yaşam felsefeleri de yaygınlaşmıştır. Günümüzde, spor kültürü ve boş zaman etkinlikleri çeşitlilik göstermektedir (Houlihan,2008).

Bireysel sporlar, takım sporları, açık hava etkinlikleri, fitness ve wellness programları gibi farklı seçenekler sunulmaktadır. Ayrıca, teknolojik ilerlemelerle birlikte sanal spor deneyimleri, e-spor ve diğer dijital oyunlar da popüler hale gelmiştir (Houlihan, 2008).

Rekreasyon ve spor kültürü, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumasına, sosyal bağları güçlendirmesine ve stresi azaltmasına yardımcı olur. Aynı zamanda, toplumları bir araya getirir ve kültürel anlamda bir zenginlik kaynağıdır. Bu nedenle, spor kültürünün teşvik edilmesi, boş zaman etkinliklerine erişim ve fırsatların sağlanması önemlidir. Sonuç olarak, rekreasyon ve spor kültürü, insanların boş zamanlarını değerlendirme, sağlıklı yaşam sürme ve toplumla etkileşimde bulunma amacıyla önemli bir rol oynamaktadır. Tarihsel olarak, spor kültürü zamanla değişiklik göstermiş ve farklı toplumların ve dönemlerin etkisi altında şekillenmiştir (Giulianotti, 2015).

Günümüzde, spor kültürü ve boş zaman etkinlikleri giderek daha fazla çeşitlenmektedir. Bireyler, ilgi alanlarına ve tercihlerine göre birçok farklı spor dalıyla uğraşma imkanına sahiptir. Aynı zamanda, spor etkinlikleri ve organizasyonları toplumun bir parçası haline gelmiş ve büyük bir sektör haline gelmiştir (Giulianotti, 2015). Profesyonel spor takımları, uluslararası turnuvalar, maratonlar, spor festivalleri gibi etkinlikler, insanları bir araya getirerek ortak bir tutku ve heyecan oluşturmaktadır. Spor kültürü ve zaman arasındaki ilişki, modern yaşamın tempolu ve stresli doğasıyla birlikte ele alınmalıdır. İnsanlar iş ve diğer sorumlulukları nedeniyle sınırlı zamanları olduğu için boş zamanlarını iyi değerlendirmek istemektedir. Rekreasyon ve spor etkinlikleri, insanlara rahatlama, stres azaltma ve zindelik kazanma imkânı sunar (Giulianotti, 2015). Bunun yanı sıra, toplumsal ilişkilerin geliştirilmesi, takım ruhu ve dayanışma duygusunun pekiştirilmesi açısından da önemli bir role sahiptir. Ancak, spor kültürüne erişim ve katılım konusunda bazı eşitsizlikler ve engeller de bulunmaktadır (Coakley,2017). Özellikle ekonomik sınırlamalar, sosyal yapılar ve cinsiyet gibi faktörler, bazı insanların spor etkinliklerine katılımını kısıtlayabilmektedir. Bu nedenle, spor kültürünün daha kapsayıcı ve erişilebilir

hale getirilmesi, herkesin boş zamanlarını değerlendirme fırsatına sahip olmasını sağlamak önemlidir (Coakley, 2017).

Bununla birlikte, rekreasyon ve spor kültürü tarih boyunca evrim geçirmiş ve günümüzde de önemini korumaktadır. İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumak, toplumlarıyla etkileşimde bulunmak ve ortak bir tutkuyu paylaşmak için spor etkinlikleri ve rekreasyon faaliyetleri önemli bir rol oynamaktadır. Spor kültürünün teşvik edilmesi, erişilebilirlik ve eşitlik sağlanması, daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam için önemlidir. Spor kültürü, bireylerin sağlık ve refahını desteklerken aynı zamanda toplumların birlik ve dayanışma duygusunu güçlendirmektedir. Ancak, spor kültürünün sürdürülebilirliği ve gelişimi için bazı önemli adımlar atılmalıdır (Eichberg, 2005). Öncelikle, spor altyapısının iyileştirilmesi ve erişilebilir hale getirilmesi gerekmektedir. Spor tesislerinin artırılması, toplumun her kesimine spor yapma imkânı sunulması ve engellerin kaldırılması önemlidir. Ayrıca, genç nesillerin spor kültürüne yönlendirilmesi ve spor eğitimine erişimin artırılması da büyük önem taşımaktadır. Okullarda spor derslerinin ve kulüplerin desteklenmesi, gençlerin sağlıklı yaşam tarzını benimsemelerini teşvik ederken aynı zamanda potansiyel yeteneklerin keşfedilmesine ve geliştirilmesine olanak sağlar.

Spor kültürünün geleceği aynı zamanda teknolojik gelişmelerin etkisi altında şekillenecektir. Sanal spor deneyimleri, akıllı spor ekipmanları ve dijital platformlar, sporun erişilebilirliğini artırabilir ve daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlayabilir (Eichberg, 2005). Bu teknolojilerin kullanımıyla birlikte, spor etkinliklerinin daha etkileşimli, eğlenceli ve kişiselleştirilmiş hale gelmesi mümkün olacaktır. Son olarak, rekreasyon ve spor kültürü, insanların boş zamanlarını değerlendirme, sağlıklı yaşam sürme ve toplumla etkileşimde bulunma ihtiyaçlarını karşılar. Sporun tarih boyunca evrimi, zamanın değeri ve boş zaman kavramıyla birlikte şekillenmiştir. Ancak, spor kültürünün sürdürülebilirliği için daha fazla erişilebilirlik, kapsayıcılık ve teknolojik yeniliklere odaklanması gerekmektedir. Bu şekilde, spor kültürü gelecek nesiller için daha güçlü, sağlıklı ve birleştirici bir etkisi olabilecektir.

## **KAYNAKÇA**

- Adler, P., A., & Adler, P. (1999): "Work; Leisure." *Sociological Perspectives*, 42(3), pp.369-402.
- Adler, P., A., & Adler, P. (1999): "Work; Leisure." *Sociological Perspectives*, 42(3), pp.369-402.
- Chalip, L., & Leyns, A. (2002). Local meanings in global culture: The role of sport in the construction of collective identities. *Journal of Sport and Social Issues*, 26(4), 381-403.
- Coakley, J. (2017). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill Education.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., & Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790.
- Eichberg, H. (2005). *Body Cultures: Essays on Sport, Space & Identity*. Routledge.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A Critical Sociology*. Polity Press.
- Grupe, O. (1994). Spor ve kültür-spor kültürü. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 4 (1), 39-53.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi.
- Horne, J., & Manzenreiter, W. (Eds.). (2006). *Sports Mega-Events: Social Scientific Analyses of a Global Phenomenon*. Blackwell Publishing.
- Houlihan, B. (2008). *Sport and Society: A Student Introduction*. SAGE Publications.
- Karakuçuk, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme*, Ankara: Seren Matbaacılık.
- Kelly, J. R., & Kelly, J. R. (1994): "Multiple Dimensions of Meaning in the Domains of Work, Family, and Leisure." *Journal of Leisure Research*, 26(3), pp.250-274.
- Khan, A.D. (1997): "Leisure and Recreation Among Woman of Selected Hill-Farming Families in Bangladesh." *Journal of Leisure Research*, 29(1), pp.5-20.
- Koçyiğit, M., & YILDIZ, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.
- Köktaş, Şükran., (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın
- Mieczkowski, Z. (1990): *World Trend in Tourism and Recreation*, New York: Peter Lang Publishing.



- Özmaden, M., Ölçücü, B., Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Eren, M. Ö., & Yaylı, H. (2022). Investigation of basic psychological needs of leisure time of Faculty of Sport Sciences students in terms of some variables: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 274-284.
- Rojek, C. (2005). *Leisure Theory: Principles and Practice*. Palgrave Macmillan.
- Rowe, D. (2016). *Sport, Culture and Society: An Introduction*. Routledge.
- Russell, R. V., & Frances, K. S. (1996): "Leisure as Burden: Sudanese Refugee Women." *Journal of Leisure Research*, 28(2), 108-121.
- Samdahl, D.M. (1991): "Issues in the Measurement of Leisure: A Comparison of Theoretical and Connotative Meanings." *Leisure Sciences*, 13, pp.33-49.
- Song, M. ve Zhang, Y. (2017). Coğrafi faktörler, spor ve kültür ilişkisi üzerine araştırmalar. *Beden Eğitimi Gelişmeler*, 8 (1), 66-70.
- Spaaij, R. (2016). *Sport, Democracy and War in Classical Athens*. Oxford University Press.
- Stewart, W. P. (1998): "Leisure as Multiphase Experiences: Challenging Traditions." *Journal of Leisure Research*, 30(4), pp.391-400.
- Stout, E., Klaenhammer, T., & Barrangou, R. (2017). CRISPR-Cas technologies and applications in food bacteria. *Annual review of food science and technology*, 8, 413-437.
- Wheaton, B. (2013). *The Cultural Politics of Lifestyle Sports*. Routledge.

**Bölüm 7**

**Cumhuriyet Dönemi Öncesi  
Türkiye’de Spor Yönetimi**

**Gökhan DOKUZOĞLU<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Yazıkent Mürşide Akçay Ortaokulu  
ORCID: 0000-0001-5407-4927, Mail: gkhndkz9@gmail.com



## 1. GİRİŞ

Her bireyin kendine özgü bir karakteri ve kendine özgü özellikleri bulunmaktadır. Türk milleti tarih öncesi dönemlerden bugüne gelene kadar tarih sahnesinde kuvvetli, savaşçı, hareketli, bedensel ve ruhsal yönden kuvvetli bir portre çizmiştir. Bu özellikler Türk Milleti'nde aslında tarihin her devrinde sporun hayatın merkezinde olduğuna dair birer gösterge olarak kabul edilebilir. Her dönemde olduğu gibi cumhuriyet dönemi öncesinde ve sonrasında sporla ilgili temellerin atıldığı ve spor politikalarına yön veren kişilerin bu dönemlerde yetiştikleri söylenebilir.

Spor kavramı, Fransızca “sport” kelimesinden Türkçeye geçmiş olup: “Bedeni veya zihni geliştirmek amacı ile kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilmiş olan, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümüdür” şeklinde tanımlanabilir (TDK, 2011). Spor kavramının Latince, “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamına gelen Disportare ve Deportare sözcüklerinden türediği de tahmin edilmektedir. İlk dönemlerde İngiltere’de Disport ya da Desport biçiminde rastlanan sözcüklerin, 17. yüzyıldan sonra çok kullanılması sonucunda ilk hecesinin aşınması sebebiyle tek heceli bir sözcük biçimine geldiği öne sürülür (Yıldız,1979).

Spor dinamik bir olgudur dolayısıyla sürekli bir gelişme gösterir (Güler, 2022). Spor kültürün bir parçası olarak kişi ve toplumların mefkûrelerini etkileyerek onlara millî özellikler katmaktadır. Bu sebeple kültür ve spor, tarihle bağlantılıdır. Günümüzde ise sporda milletlerin kültürel iletişim olanaklarını geliştiren, onları birbirine yakınlaştıran bir özellik hâkimdir. Spor birçok devlet tarafından siyasî propaganda aracı olarak da kullanılmaktadır (Erkal,1986).

Türkiye’de de sportif etkinlikler, birçok ülkede olduğu gibi seçkin sınıfların himayesi ve katılımıyla başlamış ve gelişmiştir. Modernleşme ve batılılaşma hareketlerinin kaynağı olan Tanzimat dönemi, modern sporlarla tanışmak için de vesile olmuştur (Atabeyoğlu, 1983; Akın, 2004; Fişek, 1980).

Spor yönetiminin tanımı ve anlamı günümüz toplumlarında değişik ve çekici yönleriyle ilgi odağı olan spor, bir yandan büyük ekonomik faaliyetleri kapsayan, öte yandan ülkelerin uluslararası platformlarda tanıtımını sağlayan ve hatta uluslararası ilişkileri olumlu yönlerden etkileyebilen nitelikler taşımaktadır. Ancak, insanların ve ülkelerin yaşamında çok önemli olan sporun yaygınlaşması ve uluslararası alanda elde edilecek başarılar, büyük ölçüde güçlü ve dirençli bir teşkilatlanma ve yönetime bağlıdır. Genel yönetimin, insan ve materyallerin, mal ve hizmet üretmek amacıyla örgütlenmesi, sevk ve idare edilmesi için var olduğu düşünülürse, ister kamu ya da özel işletme, ister eğitim ve spor yönetimi gibi ayrı başlıkların amaçları ayrı değişikte olsa, modern yönetim çerçevesinde yönetim uygulamalarında farklılık bulunmamaktadır.

Çünkü yönetime ilişkin bu genel tanımlamalar, sporun yönetimi açısından da geçerlidir (Kaynak,2017). Çalışmamızı kronolojik bir sıra ile nitelendirecek olursak Tanzimat öncesi dönem, Tanzimat sonrası dönem ve Meşrutiyet Sonrası dönemde spor yönetimi şeklinde sıralayabiliriz.

## **2.GENEL BİLGİLER**

### **2.1.Tanzimat Öncesi Dönem**

Türkiye’de Cumhuriyet öncesi dönem spor yönetiminin temellerini görmeye başlayabileceğimiz dönem, Türklerin Anadolu’da yerleşik hayata geçmeye başladığı Selçuklular dönemine kadar uzandığı düşünülebilir. Her ne kadar büyük göçler ve seferler nedeniyle bir coğrafyada yerleşik hayata sonradan ulaşırsak ta spor ile ilgili örgütlenmelerin örneklerini o dönemlerde dahi görebilmekteyiz.

Selçuklular döneminde Anadolu’da kurulan Ahi teşkilatı günümüzdeki spor kulüplerinin görevini üstlenen Tekke’leri medreselerin(kampüs) yanında kurarak çalışmalarına vesile olmuşlardır. Bu dönemde spor, okullarda eğitim sistemine dâhil edilmiş, o dönemin hastaneleri olarak adlandırabileceğimiz İmarethanelede de yine spor la tedavi yöntem olarak kullanılmıştır (Afyon ve Tunç,1997). Yine başarılı sporcular devlet koruması kapsamına alınarak iâşe yeme içme barınma gibi giderleri devlet tarafından karşılanarak Devlet sporcusu kavramı yerini bulmuştur. Tabi bu sporcuların asıl amacı aslında performans yapmak değil devlet ve ordu için iyi bir savaşçı asker olarak yetişme felsefesidir. Burada bir nevi talim görmektedirler. Yine (Afyon ve Tunç,1997)’a göre, 1220 li yıllara rastlayan Sultan Alâeddin-i Keykubad dönemi spordaki hareketlenmenin zirve yaptığı dönemdir. Spor oyunları için müsabaka alanları yapılarak buralarda yerel, bölgesel müsabakalar düzenlenmiştir.

Cumhuriyet döneminden önceki son Türk Devleti Osmanlılarda ise, sporla, spor yönetimi ile ilgili bir takım hareketlilikleri yine o döneme ışık tutan tarihçilerin inceleyip araştırma yaptığı eserlerde görebilmekteyiz. Bu eserlerden bazıları, Evliya Çelebi Seyahatnamesi (Afyon ve Tunç,1997), Âşık Paşa, Enderun Mektebi Tarihi(www.tdv.2023), Ata Naima (Yüksel, ve ark, 2018)dır.

Spora özgü alanlar yaptırılır ve bu alanların her türlü bakım ve giderleri külliyelerce(kampüs olarak düşünülebilir) yürütülürdü. Osmanlı Devletinin yükselme döneminden hemen öncesinde, stadyumlar yapılarak Menzil adı verilmiş, Şeyh yani antrenör, eğitmenleri bu statlarda istihdam ettikleri ve Mürid yani sporcuları de buralarda barındırdıkları, Tekke denilen kulüplerin vakıflar tarafından her türlü destek verilerek uğraştıkları spor branşlarında faaliyetlerini devam ettirdikleri, şeyhler ve müritlerin maaşa bağlandıklarından söz edilmektedir(Afyon ve Tunç,1997).

Her beldenin, kentnin eğitim yapısı oluşturulurken, cami, medrese(okul), hastane ve aşevi yanında Zorhane yani (Sücca Tekkeleri) denilen ve beden eğitimi ile ilgili faaliyetlerin sürdürüldüğü alanlar yaptırılır, genç nesiller aldıkları eğitime yanında bu alanlarda da beden eğitimi çalışmaları yapmışlardır. Bu gençler, yönetmelik ve kurallara göre eğitilirler, spor(idman) yaparken usta idmançıların(antrenör) hazırladıkları programlara göre çalışırlar uyku, beslenmeleri de usta idmançıların deneyimleriyle yönlendirilirdi (Sevecen,2011).

Türk toprakları olması ile kadim hale gelen Anadolu kültürünün, diğer ülkelerle savaş halinde olduğu savaş kültüründen sıyrılmış ve Türk tarihinde ilk kez spor kavramına benzeyen yapılanma olarak görülen birlikler 'pehlivan tekkeleri' yönetim anlayışının bugün ki halinin temellerini oluşturmuştur. Osmanlı Devleti genişleme süreçlerinde, devletin dört bir yanından toplanan güçlü ve yağız gençler ile bu birlikleri kurmuş ve eğitime tabi tutmuşlardır(Gezer,2020)

17. y.y.' a geldiğimizde sportif anlamda örgütlenme değişimlerin olduğu birtakım yeniliklerin ortaya çıktığı dönem olarak görülebilir. Sultan II. Mahmut dönemine baktığımızda "Enderun-u Hümayunların Spor ve Musiki Akademisi adını aldığını görüyoruz. Bu özel eğitim kurumunun mantığı aslında Saraya Devlet Adamı yetiştirme temelidir. Bu akademinin çalışma düzen ve yönetmelikleri donanımlı bir şekilde tesis edilmiştir. Her türlü eğitimin yanında Devleti yönetecek kadrolara spor, savaş teknikleri anlamında da en iyi eğitimler verilmiştir (Afyon ve Tunç,1997).

## **2.2.Tanzimat Dönemi (1839-1876)**

Osmanlı Devletinin genel işleyişi ve siyasi nüfusunun duraklama hatta gerileme dönemine girdiğini varsayarsak, Tanzimat'tan sonra diğer alanlarda olduğu gibi spor tekkeleri de işlevleri, amaçlarını kaybetmeye başladılar(Fişek,1985). Çünkü yeni yeni sportif branşların ve aktivitelerin kıta Avrupa'sında çoğalması Osmanlılarda bu değişim ve gelişime ayak uydurulamaması ayrıca ülkenin siyasi, ekonomik ve her anlamda ülke gençlerinin savaşa hazırlık durumu böylesi bir gerçeği ortaya çıkarmıştır. Ancak 1800 lü yılların ortalarına doğru başlayan Tanzimat Dönemi Osmanlılarda birçok alanda farklı bakış açısını ortaya çıkarırken spora bakış açısını değiştirmeye başlamıştır (Canşen, 2015). Sportif bir yaşam felsefesi edinmek, sağlıklı yaşam için bedeni terbiye etmek ve bunu düzenli bir eğitim müfredatına bağlamak bu dönemde ortaya çıkan uygulamalar denebilir. Öyle ki, Soyer'e (2004) göre bu dönemde ortaya çıkan köklü değişim eğitim, spor veya farklı bilim alanlarında etkenliğini günümüze kadar devam ettiren önemli bir dönemdir. Çünkü o dönemde örnek alınan batılı model Osmanlılardan daha önce çağdaşlaşma yönelimini yakalamış ve şüphesiz diğer kültürleri etkilemeye

başlamıştır. İşte Tanzimat'la beraber Osmanlı Devleti de bu değişimin içerisine girmeye başlamıştır.

1860'larda Osmanlı Devletinde beden terbiyesi dersinin müfredatta uygulanmaya başladığı görülmektedir. Öncelikle, askeri mekteplerin ders programlarına konulduğu arşivlerde belirtilir (Bayazıt ve Boz, 2017). Daha sonra 1863 yılında Mekteb-i Hayriye'de "Rıyazet-i bedeniye" (beden terbiyesi) adıyla ders müfredatlarında batı tarzlı jimnastik egzersizlerine yer verilmiştir (Canşen, 2015). Dolayısıyla ilk modern spora başlangıç, jimnastik ile olmuştur (Ayyıldız, 2008). İlk kez uygulanan mektep ise, Galatasaray Mekteb-i Sultanisidir (Mengütay, 1992). İlerleyen süreçte Jimnastik öğretimi 1869 yılı Maarif-i Umumiye Nizamnamesi'nin (orta öğretim kurumu yasa öngörüsü) 23. maddesiyle rüştîyelerin tamamı için zorunlu kılınmıştır (Yarar,2014). Osmanlı mekteplerine yabancı eğitmenler getirilmeye başladığını görüyoruz (Dizdar,2016) Fransa'dan Türkiye'ye davet edilen jimnastik ve beden terbiyesi eğitmeni M. Curel, çağdaş jimnastik sporunu Türkiye'ye sunan kişi olduğu belirtilir (Mengütay, 1992). M. Curel tecrübelerini Türk jimnastiğinde uygulayarak jimnastik ile beden terbiyesinin bir nevi ülkede yerleşmesinde oldukça etkin bir rol çizmiştir (Özçakır ve Yıldırım 2016).

### **2.3. Meşrutiyet Sonrası Dönem (1878-1922)**

1. Meşrutiyet dönemi incelendiğinde, II. Abdülhamid'in padişahlığı dönemine denk gelen bu dönemde okul sayılarının arttığı ve jimnastik derslerinin yaygınlaştığı görülüyor. Bununla birlikte öncelikle Gayri-Müslim vatandaşların, sonrasında Müslüman vatandaşların birtakım spor kulüplerine iştirak ederek bireysel ve takım sporlarını tanıyıp katılmaları çabuklaştırılmıştır (Yarar,2014). Padişahlığa bağlı beylik bölge ya da aşiretler bağlılık göstergesi olarak spora katılımı sağlamayı yeğlemişler ve bunu bağlılık kozu olarak görmüşlerdir. Ayrıca 1890'lı yıllarda Aşiret çocuklarının eğitim aldığı Aşiret mekteplerinin müfredatına ayak talimi derslerinin getirildiği görülebilir (Akın,2004). Bu döneme ilişkin önemli başka bir gelişme de 1890 ların son dönemlerinde İzmir Bornova da ticaret erbabı İngilizlerin modern futbolu Osmanlı topraklarında ilk kez oynamaya başladıkları söylenebilir (Somalı,1989).

Futbolla ilgili gelişmelerden etkilenen Osmanlı gençlerinden Fuad Hüsnü ve Reşat Danyal ilk Türk futbol takımını 1897'lerde gizlice kurmuşlardı. Çünkü Osmanlı Devleti yönetimi misyonerlik faaliyeti olabileceği endişesiyle, İngilizlerin ajanlık faaliyetleri nedeniyle bu yabancıların tanıttığı sportif faaliyetlere Osmanlı gençlerinin iştirak etmesini yasaklıyordu. Dolayısıyla bu gençler tedbirli davranarak takımlarına İngiliz adı vererek dönemin istihbarat

ajanlarının dikkatinden kaçmak amacıyla ilk Türk futbol takımı “Black Stocking adıyla kurulmuştur (Atabeyoğlu, 2002). Önemli bir diğer gelişme ise, ilk kez Türk olarak ve yerli ismiyle örgütlenen spor kulübü “Beşiktaş Basiret Osmanlı Jimnastik Kulübü” 1903 senesinde kuruluyor. Bu süreçte artan kulüpleşme çalışmalarına yine aynı yıl Moda Futbol Kulübü, 1905 Galatasaray, 1907 Fenerbahçe kulüpleri ve daha birçok irili ufaklı kulüp faaliyetlerine başlamışlardır (Devecioğlu, 2008). Yakın dönem Cumhuriyet öncesi spor örgütlenmesi ilk olarak 17 Mayıs 1903’te İstanbul Futbol Birliği olarak olarak kurulduğu görülmektedir (Turkay ve Dursun,2017). Kurulan bu birliğe 1909 sayılı dernekler yasasından esinlenerek kurulan olan Galatasaray, Fenerbahçe, Moda, Kadıköy, Elpis, Yasson, Strugglers, Dark spor kulüpleri dâhil olmuşlardır. Bu spor kulüpleri yasalardan bağımsız olarak kendi aralarında özel bir sözleşme hazırlayarak imza altına almışlardır. Bu birlik sadece maç düzenleyen bir kurum olmuş ve ülkenin o dönemde sportif bir teşkilat örneği olması hasebiyle önemli bir girişimdir (Ekenci ve Serarslan,1997)

2.Meşrutiyet dönemine baktığımızda, Bu dönem başlangıcında dernekleri düzenleyen bir yasa olmadığından doğal ortamda örgütlenmiş ve 1909 yılında, ilk dernekler yasası çıkana kadar devam etmiştir (Tokathoğlu, 2021). Gayr-ı resmi olarak faaliyetlerini sürdüren futbol kulüpleri, II. Meşrutiyet’in ilanından sonra, 7 Zilhicce 1909 Tarihli Kanûn-ı Esâsî’nin Bazı Mevadd-ı Muaddelesine Dair Kanununun, (bir nevi dernekler yasası) maddesinin çıkmasıyla tüzel kişiliğe kavuşmuşlardır (Fişek,1985). Dolayısıyla dernek, kulüp ya da örgütler yaptıkları faaliyet ve organizasyonları bir nevi sorumlu oldukları kurumlara ispat etmek ve rapor sunmakla görevli hale geldiler (Karakullukçu,2008). Bu uygulama o dönemin ve ilerleyen dönemlerin kurumsal, teşkilatlı bir spor yönetimine kapı aralamasına vesile olmuştur. İlk kez bu dönemde spor gazetesi “Futbol” adıyla 11 Ekim 1910’da basılmıştır (Çakır,2008). Yine ilk kez bu dönemde Osmanlı Devleti 1912 yılında İsveç’in Stockholm şehrinde düzenlenen Yaz Olimpiyatlarına resmi katılım sağlamıştır. Bu yarışmalara katılan sporcularımız daha çok azınlık diye tabir edilen vatandaşlar olmuşlardır (Çelik ve Bulgu 2010).

Bu dönemde Devlet yönetimi birtakım uygulama değişikliğine giderek Beden Terbiyesi ve sporu eğitim öğretim sistemi içerisinde tutmaktan ziyade günlük yaşamın bir parçası haline getirme düşüncesine bürünmüştür (Türkmen,2013). Bununla birlikte yine de bu dönemde spora özgü bağımsız birliklerin faaliyetlerini artırarak kurumsallaşmaya başladığı göze çarpmaktadır. İstanbul Futbol Kulüpleri Ligi (1910-1914), Cuma Ligi (1913-1915), Cuma Birliği (1915-1919), Türk idman Birliği (1919- 1923), Pazar Ligi (1920-1922)



kapsamında düzenlenen müsabakalar bu gelişmelere örnek teşkil edebilmektedir (Akın, 2004).

### **3.SONUÇ**

Balkan Harbi, Birinci Dünya Savaşının patlak vermesi ve nihayetinde Kurtuluş Savaşına giden süreçte Osmanlı Devletinde her alanda olduğu gibi sportif faaliyetlerde sekteye uğramış belli bir süre yapılamamış ya da ağır aksak ilerlemiştir. Bu dramatik durum ülkeyi başka bir Türk Devletine yani Türkiye Cumhuriyeti Devletine götüren sürecinde başlangıcı sayılır. Ancak yıkılma sürecine giren Osmanlı Devletinin vatandaşı olup Avrupa da eğitime giden gençler, aldıkları evrensel eğitim ve bilgilerini ülkeye dönüşte uygulamaya koyma düşüncesine girişmişlerdir. Bu düşünce yapısı ivmelenmeye dönüşmüş ve yeni kurulacak olan Türk Devleti, Türkiye Cumhuriyet ininde ilk spor teşkilatlanmasına vesile olacaktır. Bu anlamda Avrupa'da eğitim almaya giden Ali Sami Yen, Burhan Felek, Ahmet Fetgeri, Selim Sırı Tarcan, Burhan Felek ve niceleri öncü olmuşlardır (Özkurt, 2019).

1922 yılında kulüplerin kendi aralarında birlik yaparak kurdukları Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ), Ali Sami Yen başkanlığında ve Burhan Felek ve Ali Seyfi asbaşkanlığında faaliyetlerine başlamıştır (Öztürk, 2019). Bu spor teşkilatı Türkiye'de ilk kez kapsamlı şekilde kurulan spor örgütü olması nedeniyle oldukça önemlidir. Futbol, atletizm ve güreş federasyonlarını bünyesine alarak kurulan TİCİ, çok sporlu, ulusal düzeyde teşkilat yapısına sahip bir kuruluş olarak özerk spor yönetimi anlayışı içinde bulunmaktaydı (İmamoğlu, 2011). İşte bu örgüt yeni kurulacak olan Türkiye Cumhuriyeti Döneminde de Devletin ilk spor teşkilatı olması özelliğın taşıyacaktır.

Görüldüğü üzere Osmanlı Devletinin geçirmiş olduğu evreler göz önüne alındığında Türk Spor Teşkilatlanması sürekli bir değişim içerisinde olmuştur. Gerek sporun evrenselliği ve gerekse de dünyadaki gelişmeler neticesinde spor ve teşkilatlanması Osmanlı Devletinin son dönemlerinde de istenilen düzeyde olmasa da örgütsel kimliğe bürünmüş ve yeni kurulacak olan son Türk Devleti, Türkiye Cumhuriyeti'ne bir altyapı ve bir veri tabanı sunmuştur. Tabi ki bu süreçte teknolojik ve ekonomik anlamda Osmanlı Devletine göre daha gelişmiş Kıta Avrupa'sından spor kültürü ve teşkilatlanması anlamında dolaylı yönde veya bizzat kültürel yardım alındığı söylenebilir.

## **KAYNAKÇA**

- Afyon, Y. A. ve Tunç, A. (1997). *Beden eğitimi ve spor tarihi*. Damla Ofset, Konya.
- Akın, Y. (2004). *Gürbüz ve Yağız Evlatlar, Erken Cumhuriyet'te Beden Terbiyesi ve Spor, İletişim Yayınları, İstanbul*.
- Atabeyoğlu, C.(1983), “Türkiye’de Sporun Gelişimi”, Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi, Cilt: 8-9, İletişim Yayınları, İstanbul.
- Atabeyoğlu, C.(2002) “Türkiye’de Futbolun Tarihi: Futbol Kulüpleri Nasıl Doğdu?”. İstanbul: Toplumsal Tarih s.102
- Ayyıldız, M. (2008). *Modernleşme Sürecinde Türkiye’de Yeni Sporlar Ve Toplumsal Dinamikleri. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*.
- Bayazıt, A., & Emre, B. O. Z. (2017). *Osmanlı Devleti ve Türkiye Cumhuriyeti Dönemi Yenileşme Hareketlerinin Türk Spor Kültürüne Etkileri “Tanzimattan Cumhuriyete Spor”*. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(Special Issue 2), 211-228.
- Canşen, E. (2015). *Türkiye Cumhuriyetinin Spor Politikaları*. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(1), 33-48.
- Çakır, H. (2008). *Türk basınında ilk spor gazetesi “Futbol”*. İletişim kuram ve araştırma dergisi, 26, 169-196.
- Çelik, V. O., & Bulgu, N. (2010). *Geç Osmanlı döneminde batılılaşma ekseninde beden eğitimi ve spor*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (24), 137-147.
- Devecioğlu, S. (2008). *Futbolun yasal evrimi ve son gelişmeler*. T. Akşar, & K. Merih içinde, *Futbol Yönetimi*, (s 159).
- Dizdar, M. B. (2016). *Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye ve Tanzimat Dönemi Spor Terminolojisinin Oluşumu. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Ekenci, G. ve Serarlan, M.Z. (1997). *Gelişim Aşamaları Bakımından Türk Spor Teşkilatı ve Değerlendirmesi*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt: 2(3): 72 – 81
- Erkal, M. (1986). *Sosyolojik Açıdan Spor, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara*.
- Fişek, K. (1980). *Spor Yönetimi*, A.Ü. Siyasal Bilgiler Fak. Yay. Ankara
- Fişek, K. (1985). *Türk Spor Tarihi*, Gerçek Yayınevi, İstanbul. GS GM,(1996) *Kanun Tasarıları*, Ankara: GSG M Yayınevi.
- Gezer E.,(2020). *Türk Spor Yönetiminin Tarihsel Gelişimi*, Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, 1.Ünite, 4.bölüm

Güler, H. (2022). Benlik Saygısının Sürekli Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi: Mücadele Sporcuları Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 503-515.

<https://www.islamansiklopedisi.org.tr/tdvyayinlari/2023>

İmamoğlu, A. F. (2011). Türkiye’de sporun yönetsel yapısı içinde spor federasyonları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 3-10

Karakullukçu, Ö. F., Dönem, T. Ö., Dönemi, T. İ. C. İ., Kurumu, T. S., Dönemi, B. T. G. M., Durum, T. S. T. M., & Düzenlemeler, S. Y. Y. D. Y. (2008). Spor yönetiminde son gelişmeler. *Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 1(1), 1-17.

Kaynak, B. (2017). Türk Spor Yönetimindeki 1986 Sonrası Değişim ve Gelişimi ve Bu Sürece Dair Yönetici Görüşleri ile Karşılaşılan Problem ve Beklentilerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Mengütay, S. (1992). Artistik cimnastik: temel teknik hareketlerin öğretim yöntemleri ve yardım şekilleri. Marmara Üniversitesi.

Özçakır, S. ve Yıldırım, İ. (2016). II. Meşrutiyet Dönemi Beden Eğitiminde Çağdaş Dönüşümler (1908-1918). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 15-29.

Öztürk, A. (2019). E-Sporun Türkiye’de Spor Yönetimi ve Kulüpleşme Yönünden Gelişiminin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Sevecen,U.,01.03.2011<https://www.habername.com/yazi-osmanlida-sporun-tek-adresi-spor-tekkeleri-1-6416.htm>,

Somalı, V. (1989) *Teknik, Taktik Yönleriyle Futbol ve Tarihi*, İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Soyer, F. (2004). Osmanlı devletinde 1839 1908 tanzimat dönemi beden eğitimi ve spor alanındaki kurumsal yapılanmalar ve okul programlarındaki yeri konusunda bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1).

TDK, (2011). *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara 2011, s.2158.

Tokatlıoğlu, A. E. (2021). Cumhuriyet Modernleşmesinde Devletin Spor Üzerinden Bedene Bakışı ve Spor Politikaları. *Journal of Applied And Theoretical Social Sciences*, 3(2), 125-143.

Turkay H. ve Dursun A. (2017). Bir İnceleme: Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Spor Örgütlenmesi. *Diyalektolog Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, Kış (16),179-189

- Türkmen M (2013). Erken Cumhuriyette Beden Eğitimi ve Sporun İdeolojik Temelleri. *Turkish Studies Dergisi* 8(6), 729-740
- Yarar, B. (2014). Osmanlı'dan cumhuriyete geçiş süreci ve erken cumhuriyet dönemi türkiyesi'nde modern sporun kuruluşu. *Hacettepe University Journal of Turkish Studies/HÜTAD Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 11(21).
- Yıldız, D. (1979). *Türk Spor Tarihi*. Eko Matbaası, İstanbul 1979, s.13.
- Yüksel, A., Gül, M., ve Güven, O. (2018). Padişah cirit bindi! (Cirit sporunu icrâ eden ve destekleyen Osmanlı Sultanları). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 145-163.



**Bölüm 8**

**Stadyumların Pazarlanmasında Ürün  
Kavramı ve Yönetilmesini Etkileyen  
Faktörler**

**Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU<sup>1</sup>, Kadir YAĞIZ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Prof. Dr.; Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü. [ahmetbulgurcuoglu@hotmail.com](mailto:ahmetbulgurcuoglu@hotmail.com) ORCID No: 0000-0003-0351-0236

<sup>2</sup> Dr. Öğrt. Üyesi; Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü [kadir.yagiz@igdir.edu.tr](mailto:kadir.yagiz@igdir.edu.tr)  
ORCID No: 0000-0002-6465-9778



## 1- GİRİŞ

Ülkemizdeki spor kulüplerinin yaşadığı maddi sorunlar ve seyirci yapılarındaki mevcut durum göz önüne alındığında, stadyumların yönetimi, ürün kavramı ve pazarlanma hedefleri bilimsel araştırmayı ve tanımlanması gereken konular olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir spor tesisinin (stadyumlar vb.) imajından kim sorumludur? ve spor tesisi yönetiminin bununla ilgili yaptığı faaliyetler nelerdir? Spor tesislerinin bulunduğu ülke ve şehir için önemi ve ülkemizdeki spor tesislerinin daha fazla geliştirilmesinin olası yönleri nelerdir? Ülkemizdeki spor organizasyonları içerisinde, başarının yapılandırılmasında, spor tesislerinin tasarlanmasında, inşa edilmesinde, işletilmesi ve finanse edilmesinde küresel eğilimlerle ne ölçüde yarışılabilirliktedir? Geçerli sonuçlara ve çözümlere ulaşmak için, bu çalışmanın amacı, spor kulüplerimizin Dünya ve Avrupa deneyimleri dikkate alınarak, stadyumların pazarlanmasında ürün kavramı ve yönetim modellerinin durumsal analizi geleceği belirlemektir.

Sporda tesis yönetimi, stadyumlar, spor salonları, park ve rekreasyon bölümlerinden büyük arenalara ve çok amaçlı spor tesislerine kadar çeşitlilik gösterebilmektedir. Stadyumları yöneten spor yöneticilerinin iş sorumlulukları, sermaye ve operasyon yönetiminden, kiralama, inşaat, planlama, tasarım ve pazarlamaya kadar uzanan bir süreçtir. Yönetim, sadece operasyonların sorunsuz bir şekilde yürütülmesini sağlamak için tesisi değil aynı zamanda tesis çalışanlarının da yönetilmesi ve koordine edilmesini gerektirmektedir. “Stadium” kelimesi etimolojik köken itibarıyla Latince’ye dayandırılmakta ve 14. yüzyıl sonları ile tarihlenmektedir (Online Etymology Dictionary, t.y.). Kelime, günümüzdeki anlamına 1834 yılında kavuşmuştur ve o günden bu yana spor olaylarını izlemek için izleyici yerlerine sahip olan geniş, açık, oval yapı olarak karşılık bulmuştur. Türk Dil Kurumu, Türkçede Batı Kökenli Kelimeler Sözlüğüne göre ise stadyum, Türk diline Latince “stadium” kelimesinden girmiştir ve takım oyunları, atletizm karşılaşmaları ve çeşitli törenlerin yapılabilmesi, seyircilerin de bunları izleyebilmesi için elverişli oturma yerleri olan alan olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, t.y.)

Stadyum, takım oyunları, atletizm karşılaşmaları ve çeşitli törenlerin yapılabilmesi, seyircilerin de bunları izleyebilmesi için elverişli oturma yerleri olan alan olarak tanımlansa da günümüzde stadyumlar çok daha işlevsel hale getirilerek verimli bir şekilde kullanılmaya çalışılmaktadır. Ülkemizde yeni stadyum yatırımlarına gücü yetmeyen kulüpler devletten 49 yıllığına kiraladıkları stadyumlarda bazı modernizasyon çalışmaları yapmaya çalışsa da belirli bir noktadan daha ileriye gidememektedirler. Modernizasyon çalışmaları dendiğinde seyirci kapasitesinin arttırılması, VIP locaların oluşturulması, otopark alanlarının genişletilmesi, stadyum içindeki yiyecek içecek



hizmetlerinin geliştirilmesi, mağazaların açılması, saha zemininin düzenlenmesi, tuvaletlerin temizliği ve kapasitesinin artırılması gibi hususlar akla gelmektedir. Stadyumları futbol maçlarının seyri amacıyla kullanan bireylerin en beğendiği stadyumlar, atletizm pisti bulunmayan, tribünlerin sahaya çok yakın olduğu ve akustığı üst düzeye çıkaran stadyumlar olduğu görülmektedir. Futbol maçlarının oynandığı, yeni yapılan veya modernize edilen stadyumların neredeyse tamamında atletizm pisti için yer bulunmamaktadır.

Ülkemizde spor tesisi yöneticilerinin stadyumların yönetilmesinde, pazarlanmasında, ürünlerinin belirlenmesinde, var olan organizasyonu tanımlayabilmesi ve zamanına göre ileriye öngörebilen, ilerici-modern çizgiler taşıyan tasarım ve yönelimlere ihtiyacı vardır. Bir spor tesisinin yöneticisi spor tesisinin tasarımının, inşasının ve işletiminin spor kulüplerini sosyo-ekonomik açıdan nasıl etkilediğini, spor tesislerinin kullanıcıların kimler olduğunu, spor hizmetlerinin kullanıcılarının çağdaş bir spor tesisinden ne beklediklerini, kullanıcıların süreklilik içerisinde geri çekmek ve sosyal açıdan yararlı olmak için neler yapılması gerektiğini bilmek ve planlamak zorundadır. Ayrıca spor tesislerinin ticarileştirilmesi ve pazarlanması açısından hedef gruplara (tüketiciler) yönelik ürünlerin belirlenmesi ve tesis içerisinde yapılandırılması da gereklidir.

Ülkemizde ve dünyada stadyumlar, futbol seyrinin pazarlanmasında önemli bir yer tutar. Bu bağlamda seyirci ilgisini arttırmak noktasında stadyumları yönetenlere önemli görevler düşmektedir. Stadyumların kendisi de pazarlanabilir bir ürün olarak ele alınmalıdır. Pazarlama çok basit tanımıyla, bir ürünün, hizmetin ya da fikrin, hedef grup için çekici kılınması için yapılacak çabaları içerir. Bu çabalar üretim öncesi başlayıp satış sonrası devam eden geniş bir yelpazeyi kapsar. Pazarlamanın üretim öncesi harekete geçtiği nokta tüketici istek ve ihtiyaçlarının belirlenmesidir. Modern pazarlama anlayışının gereği bunu zorunlu hale getirmiştir (Serarslan, 2009: 55). Dünyada ve Ülkemizde futbol' a yönelik kitlesel ilginin giderek yükselmesi, bir spor dalı olarak görsel öneminin artması, toplumsal ve ekonomik etkilerinin dikkat çekici boyutlara erişmesiyle futbol, 19. Yüzyıldan itibaren stadyumlarda icra edilen bir oyun hâline gelmiştir. Tüm dünyada geniş kabul görmesi, futbola yatırım yapılması ve sadece futbol amaçlı stadyumların inşa edilmesi sonucunu doğurmuştur (Bulgurcuoğlu ve Kepoğlu, 2017: 81).

21. yüzyıl stadyumları, stadyum anlayışının evirildiği noktayı ve çağdaş stadyumları tanımlamaktadır. Bu dönemde stadyum, genel anlamda açık hava sporları, konserler ve çeşitli etkinlikler için kullanılan, odağında etkinliğin gerçekleştirildiği bir meydan bulunan ve söz konusu meydanın seyircilerin

ayakta ya da oturarak etkinliği izlemelerine olanak verecek şekilde tasarlanmış bir strüktürle çevreleyen yapı olarak ifade bulmaktadır. İleri ve özgün bir düşüncenin ürünü olan bu stadyumlar; geçmişin izlerini taşıyan, çağın yüksek teknolojisini yansıtan, sanatla işlevselliği bir arada ve üst düzeyde kullanan birer yapıttırlar (Durgun, 2007: 36). 21. yüzyıl stadyumlarının, pek çok ayırt edici özelliği vardır. Dönem stadyumları, öncellerinden farklı olarak, mekânsal genişlikleri ve görkemleri ile dikkat çekmektedir. Mimari üslubun dönemsel göstergeleri, teknolojik gelişmeler ve çağcıl insanın artan beklentileri ile şekillenen bu stadyumlar, güvenlik ve konfor gibi unsurları en üst düzeyde önemsemektedir. Bu bağlamda çağdaş stadyumlar, dikdörtgen şeklinde çim bir saha ve sahanın etrafında yer alan pistlerden oluşmaktadır. Sahanın kenarlarında seyircilerin müsabakaları izleyebilmesi için tribünler bulunmaktadır. Stadyumların gelir kaynağı olarak konumlanmaları nedeniyle tribünler, giderek artan ve kademeli bir üslupta tasarlanmaktadır. Dönem stadyumlarının temel karakteristiği, görkem ve ihtişamlarıdır. İçinde bulunduğumuz dönemde ise otuzlu ve kırklı yıllardan kalma anlayışın terk edildiği görülmektedir. Nitekim ülkemizde büyük stadyumlar yerine daha küçük, ortalama 40-50 bin koltuk kapasiteli stadyumlar inşa edilmektedir. Ancak UEFA'nın elit stadyumları arasına girebilmek için, minimum 52 bin kişilik stadyum şart koşulmaktadır- Bu durumun birçok nedeni vardır. Bunlardan ilki, büyük stadyumları doldurmanın her zaman mümkün olmamasıdır. Dolmayan stadyumlarda bir yandan ambiyans sorunu gündeme gelirken, diğer yandan bakım ve onarım giderleri çok yüksek meblağlara ulaşmaktadır. Diğer yandan stadyumlar, artık sadece futbol oyunları için tasarlanmaktadır. Atletizm stadyumları, futbol stadyumlarından ayrılmaktadır.

Ülkemizde önemi henüz çok da kavranmamış bir alan olan stadyum pazarlaması ve stadyum işletmelerinde müşteri kavramının önemine dikkat çekmek ve bu bağlamda müşteri memnuniyetinin dünyanın değişen ekonomik ve sosyal koşullar gereği göz önüne alınarak yeniden değerlendirilmesi gerekliliği zorunlu hale gelmiştir. Hangi sanayiinin ana dalında ya da hangi endüstri kolunda, üç milyarın üzerinde bir kişiden talep yaratabilecek bir sektör ya da üründen söz edebiliriz? Ya da bir başka deyişle, hangi malı üç milyarın üzerinde bir tüketiciye aynı ilgi ve yoğunlukta satabiliriz? Küreselleşen dünyamızın en yaygın ve en bilinen markası olan Coca Cola'yı bile göz önüne alsanız, stadyumların, kullanıldığı spor organizasyonlarının popülaritesine ulaşamadığını görürsünüz. Stadyumların yönetim sürecinde, ürün ve yönetim stratejilerinin oluşturulması, pazarlama sürecinin işlemesi için gerekli olan sistemi kurmayı gerektirir. Bu sistemin kurulması için tüm pazarlama elemanları ile ilgili planlama, uygulama ve değerlendirme ölçütlerinin

belirlenmesi gerekir. Bu sistemin iyi işleyebilmesi için stadyum pazarlamasının kapsamı açığa çıkarılmalıdır.

### **STADYUMLARIN PAZARLANMA YÖNETİMİ VE ÜRÜN YAPISI**

Günümüzde stadyum kavramı spor hizmeti üreten, bu amaç için belirlenmiş ve gereğince donatılmış spor alanıdır. Spor hizmetleri, spor endüstrisinin ulusal ve uluslararası piyasalara arz ettiği ekonomik bir üründür. Stadyumlar spor hizmet üretiminin önemli bir parçasıdır. Sosyal yaşam içerisinde insanların spora olan ilgisi, stadyumların hem sayısal olarak artışına neden olmuş, hem de farklı nitelikte ve çeşitte stadyumu spor endüstrisi içine sokmuştur. Ülkemizde özellikle takım sporlarındaki maliyet artışı, ekonomik koşulların kötüye gitmesi spor kulüp yöneticilerini yeni kaynaklar aramaya yöneltmiştir. Bu yönelme beraberinde spor pazarlaması kavramı dolayısıyla stadyumların pazarlanması ülkemizde konuşulur hale getirmiştir.

Pazarlama stratejilerindeki yeri daha da fazlaşan spor, spor pazarlaması kavramı ile kendi özgürlüğünü kazanmış ve bütünleşik pazarlama iletişiminde önemli bir yere sahip olmuştur. Balcı (2005: 57) sporun pazarlama kapsamını, değişim işlemleri yoluyla spor tüketicilerinin gereksinimlerini ve taleplerini karşılamak amacıyla tasarlanmış tüm etkinlikler şeklinde tarif etmektedir. Spor pazarlaması iki temel etki getirmiştir. Birincisi spor ürünleri ve hizmetlerinin doğrudan spor tüketicilerine pazarlanması ikincisi ise diğer tüketim ve sanayi ürünleri ile hizmetlerinin spor promosyonları kullanılarak pazarlanması olarak ifade etmiştir (Balcı, 2005: 57). Bu tanıma göre spor pazarlamasını ortaya koyabilen en iyi tanımlamalardan biri, spor pazarlamasının iki temel özelliğini ortaya koymaktadır. Birincisi sporun pazarlanması, ikincisi ise spor sayesinde pazarlamadır (Fullerton, 2007: 8).

Stadyumlarda pazarlama yönetimi, pazarlama faaliyetlerinin analiz edilmesi, planlanması, uygulanması ve kontrol edilmesini içeren yönetsel bir süreçtir. Stadyumların kendisi de pazarlanabilir bir ürün olarak ele alınabilir. Bu bağlamda etkin stadyum pazarlaması ile kulüpler gelirlerini ve katma değerlerini önemli ölçüde arttırabilirler. Bunun olabilmesi için stadyumlar insanların içine girdiklerinde rahat edeceği modern donanıma sahip mekânlar olmalıdır (Serarslan, 2009: 56). Ülkemizde özellikle futbol branşı için yapılandırılmış stadyumlar göz önüne alındığında, futbolun amatörlükten profesyonelliğe geçiş sürecinde, spor kulüplerinde stadyumların pazarlama anlayışının giderek değişmeye başladığını görmekteyiz. Sıradan bir futbol kulübünde bile bugün gözlemleyebildiğimiz bu değişim ve gelişim süreci, futbolun yan ürünlerinin pazarlanmasında, futbol-medya ilişkisinde, taraftar ve

yıldız futbolcu profilinde, hatta taktik anlayışlarda bile bir kabuk değiştirme dönemi olarak yaşanmaktadır.

Stadyumların pazarlamasına ilişkin konuların en iyi şekilde anlaşılması, stadyumlarda pazarlama kavramının ve ne tür faaliyetleri kapsadığının iyi bilinmesi ile mümkündür. Genel spor pazarlaması kavramı ile stadyum pazarlama kavramı benzerlikler göstermektedir. Spor pazarlaması, spor yöneticisinin spor ürünleri yaratarak ve değişim aracılığıyla değer sunarak, spor organizasyonlarının istek ve ihtiyaçlarını karşılamayı ortaya koyan sosyal ve yönetsel bir süreçtir (Shilbury vd., 2009: 9). Spor pazarlamasının bir diğer tanımı ise; “pazarlamanın spesifik özelliklerinin ve sürecinin spor ürünlerine ve sporla bağlantı kurularak sporla ilgili olmayan ürünlere uygulanmasıdır” (Shank, 1999: 2). Stadyumlarda temel ürün “oyunun kendisidir”. Yani maç, yarışma veya bir rekreatif etkinliktir. Stadyumlarda yapılandırılan ilk özellik spor ürününün kendisinin pazarlanması, ikinci özellik ise; sportif mal ve hizmetler ile diğer mal ve hizmetlerin spor sayesinde pazarlanmasıdır. Stadyumlarda pazarlama vurgusu temel üründen çok temel ürünün uzantıları üzerinden olur. Çünkü stadyum pazarlamasının konusu temel ürünün pazarlanması değil seyredilen yerin pazarlamasıdır.

Stadyum pazarlamacıları ve yöneticileri ne kadar istekli olursa olsunlar temel ürünün yapılandırılmasında etkin olamamaktadırlar. Ancak yan ürünlerin yapılandırılmasında ve yönetilmesinde etkin olabilmektedirler. Seyirciler stadyumlarda yan ürünlerin tüketilmesinde subjektif davranışlarla karşılaşmak istemez. Bir seyirci bir sezonluk kombine bilet almışsa o biletinin karşılığı olan hizmeti o sezon boyunca devamlı olarak almak ister. Stadyumlar gerek maliyetleri gerek mimarileri gerekse sunulan yan ürünler ve yönetim biçimleri ile spor endüstrisinin genişlemesine ve gelişmesine yol açmaktadırlar. Stadyumlar gibi büyük tesislerin ekonomik yaşamlarını sürdürebilmeleri için pazarlama bölümünden, bilet satış bölümüne, bakım ve onarım bölümünden, güvenlik bölümüne kadar birçok farklı birimin uyum içerisinde çalışması gereklidir. Karlılığı arttırabilmek amacıyla stadyumlarda, temel ürünün yanı sıra hem eğlence hem dinlenme hizmetleri de satılmaya başlanmıştır. Lisans ve markalaşma da temel ürünün yanı sıra yan ürünlerinde arz edilmesine sebep olmuştur. Bu durum da stadyumların gelir kalemlerini arttırmıştır. Bu gelişmeler stadyumların spor ürününün sunulmasında üretim faktörleri girdisinden ziyade kendisinin de bir ürün olarak görülmesi gerektiği gerçeğiyle spor yönetimi bilimcilerinin karşısına çıkmıştır. Stadyum pazarlamacısı soyut olarak üretilen spor ürününü ve yan ürünlerini elle tutulur gözle görülür ve kıyaslanabilir hale getirmek zorundadır. Stadyum pazarlaması genel pazarlama kavramından farklı özellikler göstermektedir (Bulgurcuoğlu, 2014: 151).

İstanbul'da gerçekleşen Sports Marketing konferansında Arsenal kulübü ticari ilişkiler başkanı Tom Fox: “Futbolu pazarlarken, pazarlayacağınız en son şey sahada oynanan futboldur” demiş ve şunu eklemiştir: “Biz aidiyeti pazarlıyoruz, biz 125 yıllık Londra kavramını pazarlıyoruz, biz şirket değil bir kulübüz”. İnsanların sosyal ve ekonomik krizden bir kaçış, kendine ait mutlu bir an olarak gördükleri spordaki rekabet ortamı stadyum pazarlaması için en büyük kaynaktır. Stadyuma gelecek olan müşterinin takımına olan sevgisinin sayesinde bir şeyler satılabilecektir. Müşterinin yani taraftarın stadyumda sunulan hizmetlere olan ilgisi taraftarı olduğu takımadır. Stadyum pazarlamacıları doğru yönetebilmek ve gelir oluşturabilmek için sadece diğer spor takımları ile değil aynı zamanda sinemalar, televizyon, tiyatro, müzikaller gibi eğlence ve serbest zaman kaynaklarına karşı da rekabet içerisindedirler (Mawson ve Coan, 1994: 40). Bir rekreasyonel katılımcı olan müşteriden sağlanan gelir, profesyonel spor takımlarının varlıklarını sürdürebilmelerini sağlayan en temel faktördür (Mull vd.; 1997: 66). Seyircilerin futbol müsabakalarına katılımının sağlanması ve bu katılımın sürdürülmesine yönelik çabalar, futbolun yönetimi içerisinde önemli bir konudur. Bir seyircinin zamanını ve parasını belirli bir spor müsabakası için harcamasının ardında yatan güdünün yanı sıra, seyirciyi spor müsabakasına bağlayan temel unsur ya da unsurların anlaşılması gereklidir (Robinson vd.; 2004: 180). Yeni futbol ekonomisinde ana faaliyet konusunun sergilendiği yerler olan stadyumlar da giderek büyük bir öneme sahip olmaya başlamıştır. Artık bu yapılar, haftada sadece bir gün maç için toplanılacak yerler olmaktan çıkmış, birer ticaret kompleksleri haline dönüştürülmüştür. Ülkemizde borç batağında olan kulüpler ve stadyumları yönetenler, stadyumlarda futbol maçlarının oynanması dışında pek çok aktiviteye olanak sağlamalıdır. Stadyumlarda futbol maçlarının oynandığı zaman dışında özellikle maç günlerinin şölenleştirilmesi, daha çok erkek taraftarların takip ettiği futbol seyrine, ailelerin diğer üyelerinin de yoğun bir ilgiyle stadyumlara gelmesini sağlayacaktır. Bu durum da seyirciler stadyumlarda iyi vakit geçirmelerine ve gelirin artmasına neden olacaktır.

“Spor tüketicilerinin davranışları varılacak yerle ilgili değil yolculukla ilgilidir” (Funk, 2008: 60). Bir spor müsabakasındaki atmosfer, spor tüketicisi için değer yaratan faktörler içindeki ana maddedir. Ampirik bulguların da desteklediği teoriye göre, duygusal açıdan çekici bir atmosfer, insanlardaki haz ihtiyacını besleyeceği için müsabakaya gitmesini motive etmektedir (Uhrich ve Koenigstorfer, 2009: 61). Güneydoğu Konferansı Amerikan Futbol Ligi'ndeki beş stadyumda yapılan araştırmaya göre, maçlara katılımın, araç park rahatlığı, stadyum temizliği, kalabalık önleyici giriş-çıkışlar, yemek servisi (hatta sosisli sandviçin aroması dahil) ve diğer taraftarların kimseyi rahatsız etmeden maç

izlemesi gibi unsurlar ön plana çıkmıştır (Yorulmazlar ve Kepoğlu, 2017: 43). Sonuçlara göre takıma olan bağlılık geçerli olmakla birlikte, stadyumların içinde ve dışında sunulan imkânların seyircilerin maça gitmesini daha da etkilediğini ortaya çıkarmıştır (Wakefield, 1995: 162).

Artık futbol kulüplerinin sadece, maçlara gelen seyircilerin stada girmek için ödedikleri maç bilet bedelleriyle yönetilmesi mümkün değildir. Kulüpler mevcut taraftarlarını memnun edebilmek için yoğun çaba göstermelidirler. Gösterdikleri bu çabanın sonucunda kulüpler taraftarlarının stadyumlarda seyirci olacaklarını garanti altına almış olacaktırlar. Futbolda seyirci pazarında bölümler, ilgisizler, pasif seyirciler, aktif seyirciler, koleksiyoncular, yakın ilişkide olanlar, kulüp üyeleri ve fanatikler olarak sıralanmaktadır. Bir stadyum yöneticisi veya kulüp pazarlamacısı bu bölümlendirmeyi yapmadan ya da hesaba katmadan yapacağı pazarlama ve tutundurma çabaları gereksiz emek, enerji ve kaynak israfına yol açacaktır. Yapılacak pazarlama faaliyetlerinin etkin olması pazarlama bölümlerine göre tutundurma ve pazarlama stratejilerinin farklılaştırılmasına bağlıdır (Serarslan, 2009: 55).

Ülkemizde stadyumların pazarlanmasında müşteriye tanımak önemlidir. Araştırma sonuçlarına göre stadyumların pazarlanmasında takımlar arasındaki rekabet düzeyi taraftarlar için değer göstergelerinden biridir. Müşteri spor müsabakalarındaki gerilime ve rekabete önem verir ve böylece takımlar arasındaki eşitlik oyunu daha da zevkli kılar ve seyirci artışına sebep olur. Levin ve McDonald (2009: 9), seyirciler (müşteriler) açısından maça gitmekten ve skordan ziyade, orada yaşanan hazzın önemli olduğunu belirtmektedir.

Tifferet ve Herstein'in (2012: 179) araştırmasına göre, maçlara sürekli gelen izleyiciler alınan başarılarından motive olurken, ilk kez maça gidenler katılımdan, sosyalleşmeden ve içinde bulunduğu durumdan motive oluyor. Eğleniyor olmak bir etkinliğe katılmak için en önemli motivasyon ögesi olarak kabul edilmiştir. Farrell vd. (2011: 191) çalışmaları, kadınların maça gitmedeki ilk motivasyon simgesinin aile ve sosyal içgüdüleri olduğunu göstermiştir. Ayrıca spor ürününün toplumdaki imajının nasıl algılandığı da önem taşır. Sadece spor yapılan yerin imajı değil, spor ürününün kendisinin de imajı tüketim kararı üzerinde etkilidir. Eğer imaj algısında sorunlar varsa bu sorunların çözümlenmesi ve istenen imajın verilmesi gerekir. İmaj konusu sadece spor açısından değil, sporcu ve taraftarlar açısından da incelenmelidir. Çünkü taraftar spor ürününün tamamlayıcısı olduğu için taraftarın sahip olduğu imaj tüketim kararını etkiler. Örneğin, holiganizm ile özdeşleşmiş taraftarlar, takımlarının imajını kötü etkileyecektir (Akkaya, 2016: 824).

Türkiye'de spor tesislerinin büyük bir çoğunluğu, kamu işletmelerine ait olduğu için, tesislerin bütün yükü devletin üzerindedir. Bilindiği gibi bu tesisler

hizmet üretirler ve para kazanma gayeleri yoktur. Bu kuruluşların verimli çalışabilmesi, personelin inisiyatifinde olmakta, bu yüzden trilyonlar değerindeki bu yatırımlar gerektiği gibi milletimize hizmet verememektedir. Stadyumları içerisinde bulunduran spor tesislerinin gerek nicel gerekse nitel olarak, her iki yönden de yönetilemediği ve önemli sorunları olduğu bir gerçektir. Ülkemizdeki stadyumların inşası ve işletme yönetimi anlayışı, dünyadaki hızla gelişen örneklere kıyasla epey geride kalmıştır. Sporda ileri gitmiş ülkeler, spor tesislerinin yapımına önem vermektedirler. Sporum pazarlanmasını bir bilim dalı olarak kabul ettikleri gibi spor mimarisi ve mühendislik hizmetleri gibi alanlar ile pazarlama yapısını, yönetimini ve ürün verimliliğini de spor biliminin birer kolu olarak değerlendirmektedirler. Bulgurcuoğlu (2020: 45), Stadyumların Pazarlanmasında Müşteri Memnuniyeti adlı kitabında stadyum pazarlamasını “Spor kulüplerinin, varlığını sürdürebilmesi ve spor (futbol, basketbol vb.) seyircilerinin istek ve ihtiyaçlarının tatmin edilmesi amacıyla, stadyumlarda temel ve yan ürünlerin karmasının üretilmesi, fiyatlandırılması, dağıtılması ve tutundurulması için gerekli etkinliklerin (hizmetlerin) düzenlendiği ve uygulandığı bir süreç” olarak ifade etmektedir.

Ülkemizde ve dünya genelindeki spor tesisleri için çeşitli işletme, mülkiyet ve yönetim yapıları bulunmaktadır. Spor tesisi sahipleri, öncelikle spor tesisinin, şahıs şirketi, kamu, ortaklık veya kulüplerdeki şirket biçimleri dahil olmak üzere bir işletme olarak faaliyet gösterebileceği yasal yetkiyi anlamalıdır. Aynı zamanda, spor tesisi yöneticileri bu yapıya göre spor işlerini nasıl yapılandırmak istediklerini belirlemelidirler. Bir spor kulübü mü? Ya da kâr amacı gütmeyen bir işletme mi? ticari bir işletme olarak yönetim yapısını bir kamu kurumumu veya bir kamu-özel ortaklığı mı? yoksa gönüllü bir yapı altında mı? olacağını çok iyi ayırt etmelidir. Bu yapıları doğru planlama ile yapılandırdığında organizasyon yapısının verimli bir şekilde yönetilmesine yardımcı olabilecek etkinlik modellerini belirleyip uygulaması gereklidir.

## **STADYUM PAZARLAMASININ ÜRÜN YAPISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Bu bölüm, çeşitli iş konuları, mülkiyet maliyetleri, yaşam döngüsü maliyeti, maliyet etkinliği / verimlilik ve ekonomik etki analizi ilkeleri ile ilgili olarak spor tesislerinin finansmanda ürün kavramının karmaşıklıklarını ve etkileyen faktörleri kapsayacaktır. Stadyumların pazarlanmasında ürün faktörünü etkileyen faktörlerin anlaşılması, spor tesisleri pazarlanması için kullanılacak farklı finansman kaynaklarını, kamu

sektörü finansmanı, özel gelir kaynakları, kamu-özel ortaklıkları ve gönüllü sektörün etkisi dahil, tanınmasına ve anlamasına olanak sağlayacaktır.

Geçmişte stadyum pazarlaması için stadyum içi öncelikler satın alma finansman ve hizmet üretimin iyileştirilmesi üzerine iken günümüz futbol pazarlarında stadyumların pazarlanması yönetiminin amacı talepleri karşılamak değil farklı ürünler yaratmaktır. Yönetimin önceliği seyircilerin istek ve ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçların rakiplerin tekliflerinden daha iyi karşılayabilecek teklifler geliştirmeye yönelik olmalıdır. Futbol endüstrisi pazarı çevresinde yaşanan değişimlere paralel olarak stadyumların pazarlanma stratejileri ve pazarlama organizasyonlarında da adaptasyona ve yeniden yapılanmaya gitmek bir zorunluluk haline gelmiştir

Ülkemiz futbol pazarında savunmaya yönelik pazarlama stratejilerinin doymuş pazarlardaki yavaşlayan büyümeden kaynaklanan rekabet gücündeki zayıflamanın yeni seyirci ihtiyaçlarını tatmin eden yeni talepler yaratarak ortadan kaldırılması veya engellenmesi ile mümkün olacaktır. Maç bileti ve sunulan diğer hizmet fiyatlarını ve pazar paylarını korumak isteyen stadyum pazarlaması yöneticileri sürekli olarak mal ve hizmetlerinde sundukları ürünlerde, iyileştirme ve geliştirme yaparak kendilerini rakiplerine karşı üstün kılacak farklılıkları yaratma yolunu bulmak zorundadır.

Stadyumların Pazarlanmasında yönetim anlayışı ve ürün yapılandırılmasında kullanıcıların demografik yapısı büyük önem taşımaktadır. Demografi insan topluluklarının nüfuslarının büyüklük, yoğunluk, konum, yaş, cinsiyet, ırk, meslek ve diğer istatistikler açısından incelenmesini kapsar, demografik çevre de bu değişkenlerden oluşur. Ekonomik çevre tüketici satın alma gücü ve harcama kalıplarını etkileyen ekonomik büyüme, sanayi üretimi, ulusal ve uluslararası ticaretteki gelişmeler gibi başlıca faktörleri içerir. Doğal çevre pazarlamacıların girdi olarak gereksinim duyduğu veya pazarlama işlevlerince etkilenen doğal kaynakları kapsar. Teknolojik çevre yeni ürünlerin ve yeni pazar fırsatlarının yaratılmasına olanak sağlayan yeni teknolojileri oluşturan faktörleri içerir. Politik ve yasal çevre uluslararası ve ulusal yasal çevreyi içerdiği gibi, toplumda devlet kurumları ve diğer baskı gruplarının örgütler ve bireyler üzerindeki etki ve sınırlandırmalarını içerir. Sosyal çevre toplumsal yapıya ilişkin değişkenleri içermekte olup, etik ve sosyal sorumluluk kurallarını kapsar. Kültürel çevre toplumun temel değerlerini, algılarını, tercihlerini ve davranışlarını etkileyen kurumları ve diğer kuvvetleri içerir (Mucuk, 2010: 11).



### ***Stadyum Pazarlamasında Mikro-pazarların ve Alt Markaların Oluşumu***

Geçmişte işletmeler tek bir ürün ve pazarlama karması ile birbirinden farklı özellik taşıyan pazar bölümlerine eş zamanlı olarak hizmet edebilmekteydi. Ancak günümüzde bu tür uygulamalar imkânsız gibi gözükmemektedir. Günümüzde tüketiciler mamullerin tüketici istek ve arzularına uygun olarak kişiselleştirilmiş şekilde üretilmesini arzu etmekte ve beklemektedir. Teknolojik gelişmeler sayesinde böyle bir uygulama günümüzde çeşitli sektörler için mümkün olmaya başlamıştır. Hatta bazı araştırmacılar bu düşüncüyü uç noktalara götürerek tek müşterinin olduğu pazar bölümlerinden bahsetmektedir (Çağlar ve Kılıç, 2008: 15). Stadyum pazarlaması açısından da buna en yakın uygulama Loca hizmetidir. Temel ürün maç seyri olmasına rağmen bu ürünün tüketildiği stadyumlarda seyir yeri açısından farklılığa gidilerek pazar bölümleri oluşturulmuştur.

### ***Stadyumda Üretilen Ürünler Arası Farklılıkların Azalması***

Teknolojik gelişmelere paralel olarak birçok stadyumda tüketime sunulan ürünlerde birbirine benzemeye başlamıştır. Günümüzde “know-how” transferinin kolay olması ve her şeyin çok kolay bir şekilde taklit edilebilmesi sebebiyle hizmet üretim süreçlerinde kullanılan teknolojiler ve dolayısıyla bu teknoloji ile üretilen ürünler giderek birbirine daha çok benzemektedir. Ürünler arası farklılıklar oldukça anlamsız hale gelmekte veya sadece etiketten ibaret olmaktadır (Çağlar ve Kılıç, 2008: 16). Bu sebeple stadyum pazarlamacıları ürün farklılaştırması amacıyla yeni arayışlar içine girmektedirler.

### ***Stadyum Ürünü Dağıtım Kanallarında Yaşanan Hızlı Değişim***

Teknoloji alanında yaşanan baş döndürücü gelişmeler perakendecilik sektöründe akıl almaz değişikliklerin yaşanmasına sebep olarak geleneksel olarak üretici kontrolünde olan dağıtım kanalının perakendeci kontrollü bir hale gelmesine neden olmaktadır (Öztürk, 2009: 32). Bu durum stadyum pazarlamasının faaliyet alanı olan, temel ürün ve yan ürünleri de etkilemiştir. Temel ürünün satışı ile ilgili şehir içindeki bilet satış perakendecileri seyirciye yakın olması sebebiyle gelişmiş teknoloji yardımıyla seyirciyi daha iyi tanıma ve seyirci isteklerine daha iyi cevap verebilme imkanına sahiptirler. Bu gelişme temel ürün ve yan ürün perakendecilerinin seyirciye daha fazla ve daha uygun hizmetler sunma fırsatı vermektedir. Teknolojik gelişmeler seyirci ile olan iletişimi de kolaylaştırmaktadır. Stadyum içerisinde sunulan diğer ürünlerde de durum böyledir. Ürünlerin perakendecileri, seyircileri ürünlerin üreticilerinden daha çok etkilemekte ve tüketim kararları almasında daha fazla rol oynamaktadırlar. Değişimler yeni seyirci eğilimlerinin ortaya çıkmasına yol

açmıştır bu eğilimler arasında çok tarzlı yaşamdaki artış daha bilinçli seyirci profili ve değişen tercihler artan seyirci beklentileri artan zaman baskısı azalan seyirci sadakati ve mağaza markalarının yükselişi sayılabilir.

Stadyum pazarlamasını mikro ve makro faktörler etkilemektedir. Mikro faktörleri stadyumun iç çevresi, makro faktörleri ise stadyumun dış çevresi olarak da belirtebiliriz. Mikro ve makro faktörler aşağıda açıklanmıştır.

## **STADYUM PAZARLAMASINDA ÜRÜN ÇEŞİTLİLİĞİNİ ETKİLEYEN MİKRO FAKTÖRLER**

Bu faktörler sırasıyla, araçlar, müşteriler, çalışanlar ve pay sahipleridir.

### ***Stadyumda Araçlar***

Araçlar, temel ürün yani maç ve diğer ürünleri sunabilmek için ara mamül ve malzeme sağlayan tedarikçiler, taşıma ve depolama firmaları ya da seyircilerle iletişimde yer alan bilet bayi dağıtıcıları, finansman sağlayan kredi kuruluşları gibi stadyum pazarlamasının rekabet çevresini etkileyen faktörlerdir.

### ***Stadyum Müşterileri***

Stadyum pazarlaması yönetimlerini ilgilendiren önemli konulardan biri de çok sayıda kulüp ve ürüne muhatap hale gelen ancak sayıları o oranda artmayan seyircilerdir. Her kulüp mevcut seyircilerini elde tutma yanında yeni seyirci elde etme çabasını sürdürür.

### ***Stadyumda Çalışanlar***

Stadyum Pazarlamasının temel amacı müşteri sağlamaktır. Müşteri tatminin sağlanmasında en önemli rolü üstlenen taraf ise stadyumlarda sunulan hizmet açısından önemli bir rol oynayan iç müşteriler olarak da ifade edilen çalışanlardır.

### ***Paydaşlar***

Stadyum pazarlama çevresini oluşturan ve pazarlama çabalarını doğrudan olmamakla birlikte etkileyebilecek bir diğer mikro çevre faktörü de pay sahipleridir. Pay sahiplerinin beklentileri stadyumun sunduğu ürünlerin geleceğine bakış açıları başarıyı değerlendirme kriterleri önemlidir.

## **STADYUM PAZARLAMASINDA ÜRÜN ÇEŞİTLİLİĞİNİ ETKİLEYEN MAKRO FAKTÖRLER**

Kitle iletişiminin yaygınlaşması ve hız kazanmasıyla dünyanın birbirinden uzak pek çok noktasındaki spor pazarında yaşanan değişimlerin diğer pazarlar

ve dolayısıyla seyirciler üzerindeki etkileri göz ardı edilemez Makro faktörler şunlardır: sosyo-kültürel faktörler, demografik faktörler, ekonomik faktörler.

### ***Sosyo-Kültürel Faktörler***

Stadyum pazarlamacıları spor tesislerinde farklı ürünler geliştirmek istediğinde bireyin ve toplumun sosyal yaşantısını ve kültürel kimliğini oluşturan etkenlere dikkat etmek zorundadır. Bu faktörler sırasıyla, yaşam tarzı, tüketim kalıpları, aile yapısı, çalışma hayatında kadındır.

Yaşam tarzı ya da yaşam biçimi insanların özellikle modern dünyada günlük yaşamlarında neyi, niçin yaptıklarını ve yaptıkları şeylerin kendileri ve başkaları için ne anlama geldiğini anlatmada yardımcı olan bir kavramdır. Seyirciler üzerinde yapılan çalışmalarda spora duyulan ilgi (Funk vd.; 2002: 38), spora bağlılık (Lascu vd.; 1995: 43; Shank, 1999: 2), spor takımına duyulan ilgi (Wakafeld ve Sloan, 1995: 161; Hill ve Green, 2000: 151) onların yaşam tarzlarında etkili olan değişkenler olarak belirlenmişlerdir.

Tüketim kalıpları bireylerin yaşadıkları ve mensup oldukları toplumun kültürel değerleriyle doğrudan etkilenir. Bu anlamda tüketim kalıbı tüketim eylemini gerçekleştiren bireylerin alışverişlerini sahip oldukları kültürel değerlere göre düzenleme biçimidir. Seyirciler üzerinde yapılan çalışmalarda dram, günlük rutinden kaçış, bilgi, fiziksel beceriler ve performans (Trail vd., 2000: 156; DeSchrive ve Jensen, 2002: 316), sporun toplum için değerine bakış açıları (Shank, 1999: 6) seyir tüketimin kalıplarının bir göstergesidir.

Tüm dünyada gittikçe artan oranda çekirdek aile yapısına doğru bir gidiş gözlenmesine rağmen aile içinde karar alma dayanışma ve iletişim biçimlerindeki farklılığın devam ettiği de gözlenmektedir. Seyirciler üzerinde yapılan çalışmalarda ailenin seyircilerin stadyuma geliş davranışlarında etkili olduğu görülmüştür (Wann, 1995: 378). Erkeklerin spor karşılaşmalarını daha çok estetik, heyecan ve öz saygı gibi nedenlerden dolayı yerinden seyrettiğini belirtirken kadınların spor karşılaşmalarını daha çok aileleri ile birlikte zaman geçirme fırsatı sağladığı için sevdiklerini belirtmişlerdir. Dietz Uhler vd. (2000: 222), ise, erkek seyircilerin kadın seyircilere göre oyunun teknik özellikleri ile daha çok ilgilendiği, kadınların ise oyunun kendisinden çok sosyal ve ailevi unsurlar tarafından motive edildiğini belirtmişlerdir. Gençler ve Aycan (2005: 777), aile olan izleyicilerin bekar olan izleyicilere göre futbol temel ürününe daha az özdeşleşmiş durumda olduğunu belirtmiştir. Bu durum stadyumlarda sunulan temel ürün için problem kaynağı olurken yan ürünler için ise doğru tespit edile bilirse fırsat olabilir demiştir.

Gelişmiş toplumlardan başlayarak gelişmekte olan ve az gelişmiş toplumlarda da yaygınlaşmaya başlayan önemli bir diğer sosyo-kültürel faktör

de kadının çalışma yaşamında daha fazla yer almış olmasıdır. Kadının çalışma hayatında daha fazla yer alması bir yandan aile yapısı diğer yandan ise tüketim kalıpları ile yaşama tarzlarının değişmesini hızlandıran bir faktör olarak da görülebilir. Kadın seyircilerin stadyumlardaki davranışları üzerine yaptıkları çalışmada Fink vd. (2002: 201) kadın seyircilerin erkek seyircilere göre daha fazla yan ürün satın aldıklarını belirtmişlerdir. Bu durumu destekler bir başka çalışmada, Grenwell vd. (2002:139), performansı düşük bir takımın maçlarında gerçekleştirdikleri araştırmalarında, kadınların temel ürün kalitesini erkeklere göre daha üst düzeyde algılamış olduklarını belirtmişlerdir. Özellikle kadın seyirciler stadyum pazarlamasında yan ürünlerin hedef kitlesi olduğu görülmektedir.

### ***Demografik Faktörler***

Pazar fırsatlarının ve ürün yapısının geliştirilmesi bakımından üzerinde durulması gereken demografik faktörler, nüfus, işsizlik ve eğitim başlıkları altında toplanabilir.

Gelişmiş ülkelerde bir nüfus azalması yaşandığı bilinmektedir. Buna karşılık gelişmekte olan ülkeler de ise nüfus artışı azalan oranlarda devam etmektedir. Stadyum pazarlaması yönetimi konuyla ilgili üzerinde durulması gereken en önemli husus şehir nüfusunun artan ihtiyaçları yanında köyden kente göç eden insanların mevcut talep yapılarındaki değişimin izlenmesidir. Bu şekilde şehir merkezlerinde artan talebi değerlendirme ve köyden gelen alışkanlıkların talep üzerindeki etkilerini izleyerek Pazar fırsatlarını kendi stadyumları lehine değerlendirme şansı yakalanabilir.

Stadyum pazarlaması çevresi değerlendirilirken üzerinde durulması gereken demografik faktörlerden biri de işsizliktir. Çünkü işsizlik pazardaki talep miktarı ile mal ve hizmetlerin niteliğiyle ilgili talebi doğrudan etkileme gücüne sahip bir demografik faktördür. Fakat stadyum pazarlamasının temel ürününü diğer aktivitelerden ayıran en önemli özellik tüketicilerinin seyirci olmasıdır. Bu tüketicilerin kendilerini takımla özdeşleştirme seviyesine göre “tarafdar” kimliğine bürünmeleridir. “Taraftarlık” kavramı üzerine spor araştırmacıları hala tartışmaktadırlar. Bu kavramın konumuz açısından önemi araştırmamızda ve diğer araştırmalarda elde edilen bulgulara göre, stadyuma gelen seyircilerin azımsanmayacak büyüklükteki kısmı işsiz seyircilerdir. Gençler ve Aycan (2005: 778), tarafından yapılan çalışmada, düzenli bir işte çalışmadığı halde stadyuma gelen seyircilerin takımları ile özdeşleşme düzeyinin ve bağlılıkların diğer seyircilere göre yüksek olduğu, stadyumlarda sunulan hizmetten duydukları memnuniyetin diğer seyircilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Taraftarlık duygusu yüksek olan seyircilerin kulüp için gerekli

yüksek fiyat toleransına sahip oldukları gözlenmiştir. Wakefield ve Sloan (1995:162), takımla özdeşleşme düzeyinin algılanan bilet değeri ve maçlara katılım kararını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Stadyum pazarlamacısı yöneticileri işsiz ama takımla özdeşleşmiş seyirci grubunun farkına vararak onların stadyumlara gelişlerini destekleyecek ürünler geliştirmelidir.

Eğitim düzeyinin artması beraberinde gelir artışını da getiriyorsa bireyin toplum içindeki sosyal statüsü değişmekte ve dolayısıyla tüketim kalıpları ve harcama biçimi de farklılaşabilmektedir. Bu durum Sosyal toplumun bir minyatürünün sergilendiği stadyumlara da yansımaktadır. Seyircilerin eğitim düzeyleri maçı seyrettikleri yerleri tercih etmelerinde, stadyumların fiziksel özellikleri, sunulan hizmet ve imkanlar, sosyo-kültürel faaliyetler ve kullanım deneyimleri, stadyumlarda sunulan yan ürünleri talep etme seviyelerinde de etkilidir. Bu konuda Kelly ve Turley (2001: 164) tarafından yapılan araştırmada, eğitim seviyesi yüksek olan seyircilerin, stadyumlarda rahatlık konusuna, eğitim seviyesi düşük olan seyircilere göre daha çok önem verdikleri görülmüştür.

### ***Stadyum Pazarlamasının Etkileyen Ekonomik Faktörler***

Pazarlamanın çevre faktörleri analizinde pazardaki ürün yapısının doğrudan etkileme gücü bulunan ekonomik faktörlerin pazarlama yönetimince analiz edilmesi gerekmektedir.

***Seyircilerin Milli Gelirden Düşen Kişi Başına Geliri Seviyesi ve Satın alma Gücü:*** Kişi başına gelire birlikte seyircilerin satın alma güçlerini oluşturan kullanılabilir kişisel gelire isteğe bağlı satın alma gücü rakamları da stadyum pazarlaması yönetimi açısından izlenmesi gereken ekonomik faktörlerindendir. Kullanılabilir kişisel gelir, kişisel gelirden kişilerin ödedikleri gelir vergisi çıktıktan sonra kalan gelirdir. Stadyum pazarlama yönetimi açısından da kişi başına milli gelirden daha önemli ölçüdür.

***Gelir Dağılımı:*** Stadyum pazarlaması yöneticileri, temel ve yan ürün fiyatlandırmasında, kişi başına düşen gelir yanında gelir dağılımına da bakması gerekir. Özellikle az gelişmiş ülkelerde talebin yapısını belirlemede gelir dağılımı kişi başına gelir rakamlarından ayrı olarak düşünülemeyecek düzeyde bir dağılım gösterebilmektedir.

***Enflasyon:*** Sürekli yüksek enflasyon stadyum pazarlaması yöneticilerinin ürün fiyatlarını sık sık değiştirmeye zorlayan bir faktördür. Bu durum ise talebi oldukça değişken bir konuma sürüklemekle pazardaki değişkenliği artırır. Bu nedenle stadyum pazarlaması yöneticileri enflasyonun varlığını dikkate alan karar ve uygulamalar içinde olmak durumundadır (Çağlar ve Kılıç, 2008: 17). Harcama yapılarını farklılaştıran en önemli unsur kişisel gelir olmakla birlikte

farklı bölgelerde yaşama, eğitim durumu ve meslek gibi farklı kriterler de tüketicilerin harcama yapılarında değişiklik göstermelerine neden olabilir. Pazarlama yöneticileri, pazarda satın alan tüketicilerin farklı özelliklerine göre harcama yapılarını izlemelidir (Öztürk, 2009: 31). Stadyum pazarlamacıları, düşen her gelir grubunun yaklaşık sayısını belirlemeli ve ilgili pazarlarda gelir gruplarının harcama oranlarını dikkate alarak pazarlama çabaları geliştirmelidir.

**Teknolojik Faktörler:** Artan rekabetin bir sonucu olarak işletmeler ancak yeniliklerle ayakta kalabilmekte ve geliştirilen yeni teknoloji ve ürünler sayesinde de yeni talepler oluşturma fırsatı elde edebilmektedir (Çağlar ve Kılıç, 2008: 17). Stadyum pazarlama yönetimleri açısından hızla gelişen bu teknolojik faktörlerle ilgili analizlerde kaçınılmazdır.

**Yenilikler ve Teknolojik Değişimin Hızı:** Teknoloji bir yandan problem kaynağı diğer yandan ortaya çıkan problemlerin çözüm kaynağını sunabilen bir faktör olarak ortaya çıkabilmektedir (Çağlar ve Kılıç, 2008: 18). Bu nedenle pazarlama yönetimi teknolojik yenilikler ve yeni ürünler konusunda sadece rakipler ve onların ürünlerini değil kendilerinin ya da kardeş şirketlerinin mevcut yeni ürünlerin ortaya çıkarabileceği problemler üzerinde düşünmek sorundur.

**Araştırma ve Geliştirme Harcamaları:** Bir ülke pazarındaki araştırma geliştirme harcamalarını yüksek ya da düşük olması pazarlama yönetimince pazarın geleceği açısından önemli bir faktör olarak da değerlendirilebilir (Öztürk, 2009: 33). Ancak global gelişimin spor endüstrisi pazarındaki tüketici tercihleri üzerindeki etkileri de göz ardı edilmemelidir.

**Politik ve Yasal Faktörler:** Ülkelerdeki ticari ve yasal ilişkilerin gelişmesine paralel olarak yasal düzenlemeler de gelişmekte ve zaman içinde değişebilmektedir (Çağlar ve Kılıç, 2008:19). Özellikle politikanın çok fazla demokratik olmadığı ve yönetim geleneğinin yerleşmediği ülkemizde spor endüstrisi pazarı açısından bu konu üzerinde daha titiz durulması gerekir.

**Politik İstikrar:** Gerek yerli gerekse uluslararası ticaret yapan işletmeler açısından bir ülkedeki politik istikrar o ülke pazarının riskli olup olmamasını belirleyen en önemli hususlardan biridir (Çağlar ve Kılıç, 2008: 20). Genellikle ülkemiz gibi gelişmekte olan veya az gelişmiş ülkelerde yaşanan politik istikrarsızlık bu anlamda pazarlama yönetimlerini ileriye dönük stratejiler ve tahminlerde en fazla uğraştıran konulardandır.

**Vergiler:** Ekonomik yönü de bulunan vergi konusu pazarlama yönetimlerini politik ve yasal açıdan ilgilendiren bir diğer önemli çevre faktörüdür. Vergi konusu politik istikrar ve yönetim geleneği konularıyla yakından ilgili görünmektedir (Öztürk, 2009: 33). Politik istikrarı olan ve yönetim geleneği açısından yasal kurumları yerleşik olan ekonomilerde vergiler de istikrarlı hale

gelmiş sayılabilir. Bunun tersine politik istikrarı olmayan ekonomilerde yasal düzenlemelerin yeterince gerçekleştirilemediği ülkelerde vergiler stadyum pazarlama yönetimlerince güvenilemez unsurlar olarak kabul edilebilir.

***Tüketicinin Korunmasıyla İlgili Yasal Düzenlemeler:*** Pazarda artan sayıdaki kusurlu mal ve hizmetler karşısında tüketici haklarının korunmasına yönelik çabalar yaygınlaşmıştır. Bu çerçevede tüketicinin korunmasına yönelik hareketler öncelikle sivil oluşumlardan cesaret almış ve beraberinde de merkezi yönetimlerin göz ardı edemeyecekleri bir konuma ulaşmıştır. Ülke yönetimleri ve hatta uluslararası kuruluşlar tüketicinin korunmasına yönelik yasal düzenlemeleri gerçekleştirmek durumunda kalmışlardır. Bu noktada artan rekabetin etkisiyle oldukça hatalı ve yanlış pazarlama çabaları içine giren işletme ve pazarlama yönetimlerinin olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir (Öztürk, 2009: 34). Stadyum pazarlama yönetimi açısından konuyla ilgili gelişmelerin yeni tasarıların izlenmesi ve ortaya çıkabilecek değişikliklere uyumu kolaylaştıracak uygulamalara hazır olmak önem arz etmektedir.

***Rekabetin Korunmasıyla İlgili Yasal Düzenlemeler:*** Ulusal ve uluslararası ticarete artan ve yoğunlaşan rekabet beraberinde serbest rekabeti ortadan kaldırmaya yönelik hareketleri de getirebilmektedir. Gizli fiyat anlaşmaları, küçük işletmeleri piyasadaki kovmaya yönelik uygulamalar pazara girişi engelleme çabaları gibi çok sayıda ve çeşitli rekabeti önlemeye yönelik hareketler karşısında ülke yönetimleri ile uluslararası kuruluşların haksız rekabeti önlemeye yönelik çabalarının da arttığı gözlenmektedir. Bazı durumlarda da politik birtakım nedenlerle rekabeti önlemeye yönelik önlemlerin alındığı gözlenmektedir (Öztürk, 2009: 35). Bu nedenle stadyum pazarlama yönetimlerinin bu konuyla ilgili politik ve yasal düzenleme ve eğilimleri dikkatle izleme ve hareket etme zorunlulukları söz konusudur.

***Yatırım Teşvikleri:*** Bir pazarı değerlendirmede politik ve yasal faktörlerden önemli biri de hükümetlerin belirledikleri alanlarda işletmelere verilen yatırım teşvikleridir. Yatırım teşvikleri bir pazardaki talebi etkileme ve değiştirme gücüne sahip olabilir (Öztürk, 2009: 35). Örneğin Özal'ın hükümet ettiği dönemlerde turizm yatırımlarına verilen yoğun yatırım teşvikleri sonucunda dış ve iç turizm talebinde değişimler yaşandığı görülmüştür.

***Marka ve Patent Hakları:*** Teknolojik yenilikleri ve değişimi de destekleyebilecek bir yasal düzenleme aracı kişi ve işletmelerin yeniliklerini ve ticari haklarını koruma amaçlı marka ve patent hakları konusudur.

Bu tür yasal düzenlemelerin olmadığı pazarlarda pazarlama yönetimlerini riske sokabilecek çok sayıda karmaşa ve ticari başarısızlık yaşanabilir. Ülkemizde bu konuyla ilgili yasal düzenlemenin patent hakkının tekel hakkına dönüşebilmesi ve patent hakkını kullandıranların kanunun izin verdiğinden daha

fazla sınırlamalar koyması nedeniyle rekabet hukuku ile çeliştiği yönünde eleştirilerde bulunmaktadır (Öztürk, 2009: 36). Genel olarak değerlendirildiğinde ise ülkemizdeki yasal ve politik düzenlemelerin henüz yeni oldukları uygulamadan gelecek tepkilerle düzelme ihtiyacı duyulduğu ve politik istikrara kavuşulmadan bu tür düzenleme eksikliklerinin devam edeceğini söylemek mümkün gözükmemektedir.

**Ekolojik Faktörler:** Çevrenin aşırı kirlenmesi ve bu kirlenme etkilerinin fazlasıyla hissedilmesi işletme ve pazarlama yönetimlerinin makro çevre faktörlerinden ekolojik faktörler konusuna daha eğilmeleri gereğini ortaya çıkarmıştır. Bazı konularda aşırı ve ihtiyaç fazlası üretim doğada var olan hammadde kaynaklarının azalması sonucunu doğurduğu gibi fazla üretim için gereksiz enerji kullanımını da beraberinde getirmektedir. Öte yandan enerjiye dayalı tüketim maddelerinin artması da enerji kaynaklarının hızla erimesine yol açmaktadır (Öztürk, 2009: 36). Önemli üretim girdilerinin ciddi anlamda azalması ise pazarlama yöntemlerini uğraştıran önemli sorunlardan biri haline gelmiştir. Sürekli yeni ürünler ve yeni teknolojiler üreten işletmeler üretimde kullanılacak hammadde ve enerji kaynaklarını ve ilgili pazardaki durumu da gözetmek zorundadır. Bu nedenle Stadyum pazarlama yöneticileri ana ürün ve yan ürün üretiminde kullanılan üretim faktörlerinin ekolojik dengeyi bozmayacak unsurlardan oluşturması gereklidir.

**Çevre Kirliliği ve Çevre Kirliliğini Korumaya Yönelik Sivil Hareketler:** üretim ve tüketimlerin artıkları hava su ve toprak başta olmak üzere önemli çevre kirliliği oluşturmaktadır. Oluşan çevre kirliliği gözle görülür ve fark edilir duruma gelmiştir. Çevre kirliliği ozon tabakasında da olumsuz etkiler oluşturabilmekte ve iklimleri değiştirebilecek bir konuma ulaşmış bulunmaktadır. Yerel ulusal ve uluslararası ölçekte çevre kirliliğini önlemeye yönelik sivil hareketlerinde arttığı gözlenmektedir (Öztürk, 2009: 36). Bu durumda stadyum pazarlama yönetimleri bu tür hareketleri göz ardı edemez duruma gelmiştir. Bunun da ötesinde stadyum pazarlama yönetimlerine düşen çevreye karşı duyarlı bir yönetim anlayışını kabul etmek olmalıdır. Aksine bir yaklaşım kısa sürede başarılı gibi görünen pazarlama çabalarına gösterilecek tepkilerle kurumun ayakta kalmasını zorlaştıran sonuçlarla karşılaşılmasını beraberinde getirmektedir.

**Ürün Güvenirliliği:** Pazarlama yönetimlerini ekolojik çevre faktörleri açısından ilgilendiren bir başka husus ise insan sağlığı ve çevreye zararlı olabilecek ürün güvenliği konusudur. Bu noktada çevre ve insan sağlığına zararlı olabilecek hammadde ve diğer yardımcı maddelerin ürünlerde kullanılmamasına dikkat etmek gereği bulunmaktadır (Çağlar ve Kılıç, 2008: 21). Öte yandan kullanım esnasında seyirciye zarar verebilecek ürün



tasarımlarından da kaçınılmalıdır. Farkında olmadan gerçekleştirilen bu ve benzeri ürünlerin üretimlerinden de olayın farkına varıldığı veya uyarı alındığında vazgeçme kararlılığı gösterilmelidir.

**Ürün ve Ambalaj Atıkları:** Ekolojik faktörlerin son yıllarda önemli hale gelen bir diğeri de oldukça yüksek miktarda çevre kirliliği oluşturmaya başlayan ve insan hayatını tehdit eder hale gelen ürün ve ambalaj atıkları konusudur (Çağlar ve Kılıç, 2008: 21). Bu nedenle stadyum pazarlaması yönetimleri aşırı ve gereksiz ürün üretmekten ve stadyum içinde faaliyetine izin verdiği firmaların ürünlerinin hem aşırı maliyet hem de gereksiz çöp oluşturan ambalaj kararları almaktan mümkün olduğunca kaçınmak durumundadır. Pazarı oluşturan seyircilerin genel olarak ekolojik konulardaki duyarlılıkları da pazarlama yönetimlerini sorumluluklarının bilincine varmaları noktasında destekleyecek önemli bir husustur.

## **SONUÇ VE DEĞERLENDİRME**

Stadyumların pazarlanmasında ürün tercihi ve yönetimi farklı bileşenler gibi gözükse de birbiri ile ilişkili kavramlardır. Birbirinden farklı yöntemler ve tekniklerle çalışırlar. Ancak piyasa şartları ve koşulların gerektirdiği çerçevede kimi zaman aynı anda pazarlanması hedeflenen ürünün piyasada tutunarak, tüketiciler tarafından tercih edilmesi amacına yönelik çalışmalarını aynı yönetsel yapı ile birlikte yürütürler. Ortak hedefe ulaşma konusunda iş birliği içindedirler.

Temelde stadyumların pazarlanması işi “son kişilerle ilişki kurma” işidir. Müşterilerle, tüketicilerle, sporcularla, şirketlerle, işverenlerle ve medya kuruluşları ile doğrudan ilişki gerekir. Bunları sağlayacak kişiler yeterli eğitime ve bilgiye, ikna etme yeteneğine, yönetme yeteneğine ve en önemlisi kendisini geliştirme yeteneğine sahip elemanlar olmalıdır.

“Spor yoluyla pazarlama” kavramı kişi veya işletmelerin ürünlerini pazarlamada sporu kullanmaları veya spordan hem doğrudan hem de dolaylı olarak potansiyel müşterilerinin dikkatini çekmek gayesiyle stadyumların pazarlanmasını içermektedir. Stadyumları yöneticileri “sporon pazarlanması” ve “spor yoluyla pazarlama” icra ederken geliştirilmiş farklı ürünlerden faydalanabilirler. Taraftar / müşteri veya seyirciyi bir spor tesisinin pazarlanması açısından incelemek ve anlamak, spor tesisi için pazarlama stratejileri geliştirmek, tesisin ihtiyaçlarını ve hedeflerini netleştirmek ve bir spor tesisinin yönetimini ve operasyonlarını desteklemek için stadyumların pazarlama planlarını uygulamak, başarının ayrılmaz bir parçasıdır.

Stadyumlarda pazarlama faktörü duygusal bağlılık ve özdeşleşme özelliğiyle örtüşme göstermektedir. Taraftarlık bir takıma duyulan duygusal bir bağlıdır.

Kişi kendini bir takımla özdeşleştirir ve bu spor ürününe bağlılık duyar. Stadyumların tasarımını, inşasını ve işletimini sosyal-ekonomik faktörlerin spor kulüplerini nasıl etkilediği ve taraftarlık duygusu, stadyumların pazarlanma olgusuna özgü bir ayrıcalıktır. Geleneksel pazarlamada böyle bir tüketici kitlesi pek görülmez. Bir diğer önemli yanı ise spor takımı var olduğu sürece devam etmesidir. Stadyumların sürekli tüketicileri olurlar. Stadyumlarda temel ürünün etkisi tüketiciler üzerinde maçın oynandığı süre ile sınırlı değildir.

Yeni futbol ekonomisi, küreselleşmenin de verdiği ivmeyle, sahadaki oyun anlayışına ve takımın ruhuna doğrudan etki etmektedir. Bunun anlamı: ülkemizde de futbola yön veren üç büyüklerin, sadece maç hasılatı ile ulusal ve uluslararası rekabeti yürütmenin mümkün olamayacağı ayırımına varmış olmalarıdır. Bu nedenle maç hasılatının dışında, diğer gelir kalemlerini ve ürün çeşitliliğini daha da arttırabilmenin arayışı içerisinde olmaları gerekir. Stadyumların Pazarlanmasındaki gelirleri arttırabilmek için birer marka olabilmenin mücadelesini vermelidir. Gelir kalemlerini sürekli kılabilmek de en az bu gelirleri yaratmak kadar önemlidir. Marka olabilmek aynı zamanda uluslararası olabilmek demektir.

Stadyumları yöneten pazarlama yöneticileri seyirci kitlesinin sayısını arttırmak için, ne yapılması gerektiğini ortaya koymalı ve ortaya konulacak pazarlama planı ile ne yapılmak istendiği açık bir şekilde belirlemelidir. Stadyum Yöneticileri, spor hizmetlerinden ve çağdaş bir spor tesisinden ne bekliyorlar, kullanıcıları geri çekmek ve sosyal açıdan yararlı olmak için neler içermeli, hazırlanan yönetim planının ne zaman, kimler tarafından, nasıl izleneceği ortaya konulmalı ve temel ürünün seyrinin etkisinden gelen farklı ürün kalemlerinden faydayı iyi tanımlamalıdır.

Stadyum yöneticilerini olumsuz olarak etkileyecek faktör ise fanatik taraftar kitlesinin stadyuma verebileceği zararlardır. Stadyum Pazarlama Yöneticileri bu olay karşısında odaklanma ve kontrol alanı özelliği açısından tamamıyla etkin olamazlar. Burada stadyum pazarlamacıları geleneksel mal ve hizmet pazarlamacıları gibi kontrolü ellerinde tutamazlar, çünkü stadyum pazarlamacılarının ilgilendiği konu spor ürünü değil, yan ürünlerin en optimal bir biçimde tüketilmesini sağlamaktır.

## KAYNAKLAR

- Akkaya, Y. (2016). Spor pazarlamasında ürün kavramının incelenmesi *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (Special Issue 3), 821-829.
- Balcı, V. (2005). *Spor pazarlaması kavramlar-yöntemler-örnekler*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Bulgurcuoğlu, A. N. (2014). *Stadyum pazarlaması ve stadyumlarda müşteri memnuniyeti*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bulgurcuoğlu, A. N. (2020). *Stadyumların Pazarlanmasında Müşteri Memnuniyeti*. Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Bulgurcuoğlu, A. N., ve Kepoğlu, A. (2017). *Stratejik stadyum pazarlaması yönetimi güncel trendler*. (1.Baskı) İstanbul: Ege Reklam Basım.
- Çağlar, İ. ve Kılıç, S. (2008). *Pazarlama*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Deschraver, T., ve Jensen, P. E. (2002). Determinants of spectator attendance of NCAA Division II Football Contests. *Journal of Sport Management*, 16 (4), 311-330.
- Dietz-Uhler, B., Harrick, E. A., End, C., ve Jacquemotte, L. (2000). Sex differences in sport fan behavior and reasons for being a sport fan. *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 219-231.
- Durgun, D. (2007). *Türkiye’de sporun gelişimi ve değişen kullanıcı gereksinimlerini karşılayıcı yönde modern stadyum yapılarının temel planlama özellikleri*. Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Farrell, A., Fink, J., ve Fields, S. (2011). Women's sport spectatorship: an exploration of men's influence. *Journal of Sport Management*, 25(3), 190–201.
- Fink, J. S., Trail, G. T., ve Anderson, D. F. (2002). An examination of team identification: Which motives are most salient to its existence? *International Sports Journal*, 6(2), 195-207.
- Fullerton, S. (2007). *Sports marketing* (International Edition). NY: Mc Graw Hill.
- Funk, D. (2008). *Consumer behaviour in sport and events, Marketing Action*. NY: Routledge.
- Funk, D. C., Mahony, D. F., ve Ridinger, L. L. (2002). Characterizing consumer motivation as individual difference factors: Augmenting the sports interest inventory (SII) to explain level of spectator support. *Sport Marketing Quarterly*, 11(1), 33-43.

- Gençer, R. T., ve Aycan, A. (2005). Seyircilerin profesyonel futbol müsabakalarına katılım kararını etkileyen değişkenler üzerine bir inceleme. *Ege Akademik Review*, 8 (2), 771-783.
- Greenwell, T. C., Fink, J. S., ve Pastore, D. L. (2002). Assessing the influence of the physical sports facility on customer satisfaction within the context of the service experience. *Sport Management Review*, 5(2), 129-148.
- Hill, B., ve Green, B. C. (2000). Repeat attendance as a function of involvement, loyalty, and the sportscape across three football contexts. *Sport Management Review*, 3(2), 145-162.
- Kelly, S. W. ve Turley, L.W. (2001). Consumer perceptions on service quality attributes at sporting event. *Journal of Business Research*, 54, 161-166.
- Lascu, D. N., Giese, T. D., Toolan, C., Guehring, B., ve Mercer, J. (1995). Sport involvement: A relevant individual difference factor in spectator". *Sport Marketing Quarterly*. 4 (4), 41-46.
- Levin, M., ve McDonald, R. (2009). The value of competition: competitive balance as a predictor of attendance in spectator sports. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship* 11(1), 7-24.
- Mawson L. M., ve Coan E. E. (1994). Marketing techniques used by NBA franchises to promote home game attendance. *Sport Marketing Quarterly*, 3 (1), 37-45.
- Mucuk, İ. (2010). *Pazarlama ilkeleri*, Gözden Geçirilmiş 18. Baskı. İstanbul: Türkmen Kitabevi.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., ve Jameson, L. M. (1997). *Recreational sport management (3<sup>rd</sup> edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Online Etymology Dictionary (n.a). Stadium. <https://www.etymonline.com/search?q=stadium> adresinden 11 Ekim 2023 tarihinde alınmıştır.
- Öztürk, A. (2009). *Pazarlama İlkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Robinson, M. J., Trail, G. T., ve Kwon, H. (2004). Motives and points of attachment of professional golf spectators. *Sport Management Review*. 7,167-192.
- Serarslan, M. Z. (2009). *Futbol Pazarlaması*. İstanbul: TFF-FGM Futbol Eğitim Yayınları
- Shank, M. D. (1999). *Sport Marketing: A strategic perspective*. New Jersey: Prentice Hall Upper Saddle River.
- Shilbury, D., Westebeck, H., Quick, S., ve Funk, D., (2009). *Strategic sport marketing*. Crows Nest: Allen & Unwin Academic.

- Tifferet, S., ve Herstein, R., (2012). Gender differences in brand commitment, impulse buying and hedonic consumption. *Journal of Product & Brand Management*, 21 (3), 176–182.
- Trail, G. T., Anderson, D. F., ve Fink, J. S. (2000). A theoretical model of sport spectator consumption behavior. *International Journal of Sport Management*, 1(3), 154-180.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (n.a.). <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 11 Ekim 2023 tarihinde alınmıştır.
- Uhrich, S., ve Koenigstorfer, J. (2009). Effects of atmosphere at major sports events: A perspective from environmental psychology. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 10(4), 56-75.
- Wakefield, K. L., ve Sloan, H. J. (1995). The effects of team loyalty and selected stadium factors on spectator attendance. *Journal of sport management*, 9(2), 153-172.
- Wakefield, K. L. (1995). The pervasive effects of social influence on sporting event attendance. *Journal of Sports and Social Issues*. 19, 335-351
- Wann, D. L. (1995). Preliminary validation of the sport fan motivation scale. *Journal of Sport and Social issues*, 19(4), 377-396.
- Yorulmazlar, M. M., ve Kepoğlu, A. (2017). *Spor yönetiminde seçme konular I*. (1. Baskı). İstanbul: Ege Basım.

**Bölüm 9**

**Rekreasyon Bölümlerine Öğrenci Seçme  
ve Yerleştirme: Özel Yetenek Sınavlarına  
Eleştirel Bir Bakış**

**Kubilay ÖCAL<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Doç. Dr.; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi



*Alice-Hangi yolu seçmeliyim?*

*Kedi-Nereye gidiyorsun?*

*Alice-Bilmiyorum*

*Kedi-O zaman hangi yolu seçeceğinin hiç önemi yok.*

## **1. Problem Durumu**

Bir matematikçi olan Lewis Carroll tarafından yazılan “Alice Harikalar Diyarında” kitabını birçoğumuz çocuk kitabı olarak biliriz. Oysa bu kitap üst düzey yönetici ve araştırmacıların gözünde gelmiş geçmiş en iyi “yönetim ve organizasyon” kitabıdır. İçinde, anlayana stratejik planlama, kariyer planlama ve öz liderlik konularında birçok önemli mesajlar barındırır. Yukarda Alice ve Cheshire Kedisi arasında geçen konuşmadan kısa bir kesit verilmiştir. Bunu okuyan ister bir çocuk, ister bir şirketin CEO’su olsun mesaj açık ve evrenseldir. Der ki: “Önce hedefini netleştir, sonra da gideceğin yolu belirle. Aksi halde çok uzun ve meşakkatli bir yolculuğun olabilir.

Bizim kültürümüzde Cheshire kedilerine ve onların öğretilerine yer yoktur. Biz tekir severiz ve bize göre “göç yolda dizilir”. Bunun en güzel örnekleri Öcal (2015) tarafından yapılan, Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin kariyer planlama süreçleri, kariyer gelişimleri ve kariyer hedeflerini incelen bilimsel bir çalışmada yer almaktadır. Ortaya çıkan sonuçlar; bu alanda çalışan araştırmacılar olarak, gözlemlediğimiz, konuştuğumuz, yazdığımız fakat bir türlü çözüm bulmayı başaramadığımız önemli birçok problemi özetler niteliktedir. Araştırmada bir kamu üniversitesinin Rekreasyon Bölümünde eğitim alan birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileriyle odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Öğrencilere farkındalık (4), hedef belirleme ve hazırlık (3), bölümlerle bütünleşme, aidiyet gelişimi ve performans (6), kariyer hedeflerinde netleşme ve uzmanlık (2) temaları altında toplam 15 soru yöneltilmiş ve nitel veriler toplanmıştır. Çalışmada “ bu bölümü neden seçtiniz” sorusuna öğrencilerin önemli bir kısmının beden eğitimi öğretmeni veya antrenör olmak istediğini fakat bu bölümleri kazanamadıkları için ya da kazanamayacaklarını düşündükleri için stratejik olarak Rekreasyon Bölümünü tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Tablo 1). Öte yandan öğrencilere yöneltilen “başka bir bölümde okumayı ister miydiniz” sorusuna verilen cevaplar analiz edildiğinde birinci ve ikinci sınıfların bir kısmının bölümde olmayla ilgili olumlu görüş belirtmiş olsalar dahi, 3. ve 4. sınıflarda bu düşüncenin değiştiğini, olumsuz hale geldiği ve öğrencilerin başka bir bölümde olmayı istedikleri anlaşılmaktadır. Sonuçlar hem öğrencilerin kariyer seçimi ile ilgili, hem de bölümün öğrenci seçimi ile ilgili mantıksal sorunların varlığını işaret etmektedir. Mezun öğrencilerin istihdam edilebilirlik seviyeleri incelendiğinde bu sorunun artık kronik bir probleme evrildiğini ve ancak köklü değişikliklerle çözülebileceğini göstermektedir.



**Tablo 1. Öğrencilerin Rekreasyon Bölümü Seçim Nedenleri ve Değerlendirmeleri.**

Sorular	1. SINIF	2. SINIF	3.SINIF	4. SINIF
Bu bölümü neden seçtiniz?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beden eğitimi öğretmenliğini hedefliyordum</b> fakat özelliklerime daha yakın olduğu için Rekreasyonu seçtim[1]</li> <li>• <b>Hiç tercih etmemiştim</b>, ben yöneticilik istiyordum ve BESYO benim hayalimde değildi[1]</li> <li>• <b>Hedefim beden eğitimi öğretmenliği</b> idi fakat mecburen Rekreasyona geldim[3]</li> <li>• <b>Puanım çok yüksek değildi</b> biraz o nedenle seçtim[1]</li> <li>• Müzik ve sporu birbiriyle birleştirip başkalarıyla paylaşmak istedim[1]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İlgi alanlarım çeşitli Rekreasyon buna olanakla veriyor[1]</li> <li>• <b>Ben bilgi sahibim olmadığım için Rekreasyonu seçtim</b> ama öğretmenlik ve yöneticiliği zaten istemiyordum[1]</li> <li>• <b>Mecburiyetten puanım yetmedi, açıkta kalmamak için</b></li> <li>• <b>Garanti olsun diye</b>[2]</li> <li>• Dans olduğu için seçtim.</li> <li>• <b>Antrenörlük olmayacaktı</b> bende Rekreasyonu seçtim [1]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hareketi seviyorum[1]</li> <li>• Sporda derecelerim var[1]</li> <li>• Mecburiyetten beden eğitimi öğretmeni olmak istiyordum[2]</li> <li>• Yönlendirmeden dolayı [öğretmen, arkadaş][1]</li> <li>• Sporla ilgili diplomam olsun diye[1]</li> <li>• Üniversite okuması olmak için[1]</li> <li>• Yaşadığım şehirden kurtulabilmek için[1]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hiç okumayı düşünmedim</b> ama nedense bir tek burayı kazanabildiğim için[1]</li> <li>• <b>Tekrar smava girip</b> öğretmenliğe girmek istedim [3]</li> <li>• Yeteneklerime uygun bir bölüm[3]</li> </ul>
Başka bir bölümde okumayı istemiyordunuz?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Başka bölümde okumak isterdim [5]</li> <li>• <b>Başka Bölümde okumak istemezdim</b> [3]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polis ya da astsubay [1]</li> <li>• <b>Başka Bölümde okumak istemezdim</b> [4]</li> <li>• Tarih bölümü [1]</li> <li>• Kararsızım[2]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Başka Bölümde okumak istemezdim</b> [1]</li> <li>• Psikoloji [1]</li> <li>• Arkeoloji [1]</li> <li>• İçmimarlık siyasal [1]</li> <li>• Öğretmenlik [1]</li> <li>• Kararsızım[3]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antrenörlük [1]</li> <li>• PDR [1]</li> <li>• Rekreasyon [1]</li> <li>• istemiyordum ve hala da istenmiyorum [1]</li> <li>• <b>Başka bölümde okumak istemezdim</b> [1]</li> <li>• Kararsızım [3]</li> </ul>

Kaynak: Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Kariyer Planlama Stratejileri (Öcal, 2015)

Çalışmada odak grup görüşmesinde sorulan 15 sorudan iki tanesinin kodları verilmektedir. Öğrencilere Rekreasyon Bölümünü neden seçtikleri ve başka bir bölümde okumayı isteyip istemedikleri sorulmuştur. “Bu bölümü neden seçtiniz” sorusu ile öğrencilerin kariyer hikâyeleri hakkında genel bir bilgi edinmek, “başka bir bölümde okumak ister miydiniz” sorusu ile de öğrencilerin bölüme olan aidiyetlerinin zamanla nasıl değiştiğini anlayabilmek hedeflenmiştir.

Bu kronik durumun dört belirgin sonucu vardır. Birincisi; istemediği bir bölümde eğitim almak zorunda kalan bir öğrencinin yanlış kararı ile şekillenecek ve hayatı boyunca yaşayacağı kariyer ve istihdam problemleri. İkincisi; Rekreasyon alanında kariyer hedefleri olmayan adayları bölüme yerleştirip onları Rekreasyon uzmanı olarak yetiştirmeye çalışan onlarca bölümün varlığına ilişkin akademik ve sektörel eleştiriler. Üçüncüsü kalifiye eleman bulamayan Rekreasyon ve turizm sektörünün yaşadığı iş gücü kaybı. Dördüncüsü ise boşa giden milli gelir, hayal kırıklığına yaşayan ebeveynler ve günden güne çoğalan işsizler ordusunun yarattığı sosyal ve kültürel çöküş.

Araştırmalarımıza göre Rekreasyon bölümlerindeki kariyer hikâyeleri genellikle şöyle başlamaktadır;

**Rumuz: Arap**

BESYO'ya hazırlanıp öğretmenlik bölümü okumak için sınavlara hazırlanmaya başladım. Hayalim beden eğitimi öğretmenliği okumaktı ama sınavlara girince derecelerim oldukça kötüydü, yani beklemediğim bir sonuçla karşılaştım. Öğretmenlik bölümü benim için bitmişti. Seneye bir daha hazırlanma fikri sürekli aklımda olsa dahi kaybedecek zamanım yoktu.

**Rumuz: Lazy**

Lisede yabancı dil bölümünden mezun oldum. İstedğim bölümü kazanamadığım için diğer sene tekrar hazırlanacaktım. Ama kuzenim bana bu bölüme hazırlandığımı ve bölümlerden faydalanabileceğimi bana anlattı. Kuzenimin antrenmanlarına gittim. Parkuru inceledim ve neden olmasın ki dedim. Hoca ile görüştüm, başvuruları yaptı. Yapabileceğine inanıyorsan gelip bizimle antrenman yapabilirsin dedi. 2 haftalık antrenmandan sonra kendimi geliştirmiş aynı grupta çalıştığımız arkadaşların seviyesine gelmiştim. Bu yolda iyi yol kat ettiğimi söyledi hocamız. Sonra Muğla'ya yolculuk vakti geldi. Köteklî 'ye ilk gelişim değildi bu yüzden beni peki heyecanlandırmamıştı. Başvuru zamanı gelince hem gelip fakülteyi görme şansımız oldu hem de başvurumuzu yaptık

**Rumuz: Graphic Desingner**

Aslında hiç aklımda yoktu" diye başlamak istemezdim cümleye ama öyle de oldu maalesef. Gerçekten aklımda yokken bir anda var oldu. Rumuzundan da anlaşıldığı üzere (ben bir) grafikerim. Akdeniz Üniversitesi'nde grafik tasarım okudum. Sonra işe başladım. Derken iş hayatının bu denli yorucu ve tek düzen olmasından sıkıldım.

Bu hikâyeler bölüme gelen öğrencilerin kariyer hedefleri, sosyal ve psikolojik durumları hakkında önemli ipuçları vermektedir. Öğrenci kalitesi bölüm için "girdiler" yani kaynakları oluşturur ve büyük ölçüde "çıktıların" yani mezun niteliklerinin ve istihdam edilebilirliğinin belirleyicisidir.

**2. Rekreasyon Sektörünün Global, Bölgesel ve Ulusal Durumu**

Lisans düzeyinde Rekreasyon programları, Park ve Rekreasyon adı altında ağırlıklı olarak II. Dünya Savaşı'nın sona ermesinin ardından Amerika Birleşik Devletlerinde ortaya çıkmıştır (Sessoms, 2000; Stein, 1971). Ortaya çıkışından bu yana, ekonomik, sosyal, çevresel birçok sorunlara rağmen gelişimine bazen hızlı bazen yavaş bir şekilde devam etmiş, akreditasyonunu tamamlamış ve günümüzde Amerika'nın en önemli endüstrileri arasında yerini almıştır. Ulusal Rekreasyon ve Park Birliğinin araştırma, değerlendirme ve teknolojiyen sorumlu

başkan yardımcısı Kevin Roth; 2023 Ocak ayında yaptığı bir değerlendirmede Amerika'da 160 bin tam zamanlı Park ve Rekreasyon Uzmanının çalışmakta olduğunu raporlamıştır (NRPA, 2023). Bu Amerikan ekonomisi için bir dinamo görevi görmektedir. Aslında hikâyenin başı Idaho, Montana ve Wyoming eyaletlerin kapsayan ABD'nin ve dünyanın ilk ulusal parkı Yellowstone'un 1 Mart 1872'de Devlet Başkanı Ulysses S. Grant'ın imzasıyla açılmasına kadar gitmektedir. II Dünya savaşının ve Büyük Buhranın ardından ülkenin resesyondan çıkması, normalleşmeyi ve yeniden refah dönemine geçmeyi hızlandırmak için Amerikan hükümetleri halkı reklam ve kamu spotlarıyla rekreasyon ve turizme yönlendirmiş ve bu sayede endüstrinin gelişimini hızlandırmıştır. Bu motivasyon Amerikan halkının hayatına rekreasyon kültürünün kalıcı olarak yerleşmesini sağlamıştır (Clawson, Harrington, 1991; Frederick, Sedjo, 2013). Bu süreçler sadece açık alan rekreasyonuna değil, Amerikan Rüyasının ("hayat herkes için daha iyi, daha zengin ve daha dolu olmalı, herkese yetenek veya başarıya göre fırsatlar sunulmalıdır") bir dışavurumu olan dans, müzik, eğlence, oyun gibi zaten Amerikan kültürünü oluşturan kapalı alan rekreasyonunun da gelişmesini sağlamıştır. Önce Amerika'da sonra Avrupa'da orta sınıfın zenginleşmesiyle birlikte açık ve kapalı alan rekreasyonu batı kültürün vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. Bugün Rekreasyon endüstrisi 2 trilyon dolara yaklaşmaktadır. 2027 yılında 3.7% yıllık bileşik büyüme ile 2,194.09 trilyon dolar olacağı tahmin edilmektedir. Bu rakam Türkiye'nin Gayrisafi Milli hasılasının 2.5 katı, Yunanistan'ın 10 katıdır. Rekreasyon pazarı dünyada Asya-pasifik, Batı Avrupa, Doğu Avrupa, Kuzey Amerika, Güney Amerika, Ortadoğu ve Afrika olarak yedi bölgeye ayrılmıştır. Türkiye bu bölgelerde yer alan 48 ülkeden biridir ve endüstrinin önemli bir parçasıdır (BRC, 2023).

Türkiye'deki Rekreasyon sektörün büyüklüğüne dair net veriler ulaşmak oldukça güçtür. Rekreasyon Eğlence Dinlenme ve Barınma Sektörünün bir parçası olarak kabul edilir. Buna rağmen PWC tarafından yayımlanan "Küresel Eğlence ve Medya Sektörüne Bakış 2017 -2021 Raporu'na" göre Türkiye'de 10,8 milyar dolar büyüklüklüye ulaşmıştır ve ortalama yıllık 6.6'lık bir büyüme kaydetmektedir. Bununla birlikte fitness sektörünün 2 bine yakın spor salonu ve 2.2 milyon üyesiyle 200 Milyon dolarlık bir değere ulaştığı ifade edilmektedir (Finans Gündem, 2019). Öte yandan bir turizm markası olan Türkiye'nin turizmden elde ettiği gelir 2022 yılı için; 39.2 milyar doları yabancılardan olmak üzere toplam 46,3 milyar dolardır (Yatırım Ofisi, 2023). Bununla birlikte 2021 yılında 2.42 milyon kişiye istihdam olanağı sağlamıştır. Rekreasyon pazarındaki büyüme, birçok gelişmiş ve gelişmekte olan ülkede öngörülen istikrarlı ekonomik büyüme ile desteklenmektedir. Bu pazar, "türe göre": eğlence, sanat, spor; "yaş

grubuna” göre: 35 yaş ve altı, 35-54 yaş, 55 yaş ve üzeri; “gelir kaynağına” göre is medya hakları, ticaret, biletler ve sponsorluk olarak bölümlendirilmiştir. Alt bölümlendirmeler ise; eğlence parkları, bahis işletmeleri, müzeler, tarihi yerler, hayvanat bahçeleri ve parklar, bağımsız sanatçılar ve gösteri sanatı şirketleri, spor ve sanat organizatörleri, seyirci sporları, katılımcı sporlar olarak sınıflandırılmaktadır (BRC, 2023).

Türkiye’de Rekreasyon endüstrisi şimdilik spor ve turizm endüstrisinin gölgesinde olmasına rağmen, uluslararası pazarın önemli bir parçası olduğunu ve ülkenin büyümesine paralel olarak her geçen gün gelişmekte olduğunu ifade etmek yanlış olmaz. Bunun en büyük göstergesi olarak ülkemizdeki spor liglerinin uluslararası liglerle sıkı bağlantısını, uluslararası yayın kuruluşlarının ve bahis şirketlerinin Türkiye’deki faaliyetleri ve Türkiye’nin büyük organizasyonlara uygun turizm ve konaklama potansiyeli sayılabilir.

Bu endüstrinin etik değerler çerçevesinde, amacına uygun, çevreye ve insan sağlığına duyarlı bir şekilde gelişebilmesi ve doğru yönetilebilmesi için, Türkiye’de birçok üniversite insan kaynağı olarak Rekreasyon Uzmanı yetiştirmektedir. Türk İş Kurumu’na göre bu uzmanlar “İnsanların zaruri ihtiyaçlarını tanımlandıktan sonra arta kalan serbest zamanın içerisindeki potansiyel zaman olarak değerlendirilen boş zamanı, her yaş grubunun sosyal, kültürel, sportif, sağlık, sanatsal ve eğitim ihtiyaçlarını giderecek olan etkinlikleri ve aktiviteleri yöneten (planlama, örgütleme, yöneltme, koordinasyon, kontrol) ve liderliğini yapan kişi” olarak tanımlanır. Rekreasyonun sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu katkısı bu uzmanların birey ve toplum için ne kadar önemli bir misyon taşıdığını anlamamız için yeterlidir. Buna rağmen mezunların istihdam konusunda yaşadığı sorunları giderek artmakta ve kronikleşmektedir (Öcal, 2015, Öcal, Bayansalduz 2020; Şimşek, 2022; Öcal, 2023; Sarıçam, Öcal, 2023). Devlet Rekreasyon Uzmanlarına uygun ve yeterli istihdam olanağı yaratamamakta, binlerce mezun eğitim ve yeteneklerine uymayan işlerde çalışmaya yapmaya mecbur kalmaktadır.

Örneğin Rekreasyon uzmanlarının Gençlik ve Spor Bakanlığı istihdam verileri incelendiğinde 2013 yılında sadece 50 Rekreasyon uzmanının işe kabul edildiği görülmektedir. Bir sonraki işe alım dönemi olan 2016 yılında ise kuruma sadece antrenör, spor beslenme uzmanı, spor eğitim uzmanı, spor fizyoterapisti, spor masörü ve spor psikoloğu unvanları adı altında istihdam yapıldığı bu kontenjanlara Rekreasyon uzmanlarının dahil edilmediği bilinmektedir (Şimşek, 2022 ). Ek olarak Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) 2019/1 merkezi atamalarında Rekreasyon Bölümü mezunlarının başvurabilecekleri 79 kontenjanlı tek bir kadro olduğu ve kadronun diğer lisans programlarına da aynı anda açıldığı görülmektedir (Tercihiniyap.net). Bu kadro içerisinde memur,

havacılık bilgi yönetim memuru, bilgisayar işletmeni, yurt yönetim memuru gibi pozisyonların olduğu ve bu pozisyonların hiçbirinin Rekreasyon uzmanlık alanıyla doğrudan ilişkilendirilemeyeceği tespit edilmiştir. KPSS 2020/1 merkezi atamalarında ise Rekreasyon Bölümü mezunlarının başvurabilecekleri 115 kadro olduğu (Tercihiniyap.net), bu kadroların özellikle göç idaresi, et ve süt kurumu, devlet hava meydanları gibi kurumlara tahsis edildiği anlaşılmaktadır. Bu kadroların da tüm alanlara açık olması, görev tanımı olarak memur veya veri kontrol memuru gibi pozisyonların yer alması, Rekreasyon alanına özgü hiçbir mezun niteliğinin aranmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum Rekreasyon endüstrisinin gelişmesi-çeşitlenmesi ile Rekreasyon alanında yaratılan istihdam oranlarının hiç de paralel olarak ilerlemediğini açıkça göstermektedir (Çevik, Şimşek, Kayacık ve Demirtaş, 2020). Bu kadar kısıtlı ve yetersiz kontenjana rağmen ÖSYM verilerine göre 2021 yılında 42 üniversitede ikinci öğretimler ile birlikte toplam 2283 aday Rekreasyon bölümlerine girmeye hak kazanmıştır (Şimşek 2022). Bu sonuçlar Rekreasyon uzmanları için kamu sektöründe istihdam olasılığının kendi alanları için artık mümkün olmadığını kanıtlar niteliktedir. Bu nedenle Rekreasyon uzmanlarının biran önce perspektiflerini değiştirmeleri, kariyer hedeflerini revize etmeleri ve niteliklerini özel sektörün beklentileri doğrultusunda çeşitlendirmeleri gerekir.

Alinyazını incelendiğinde Türkiye'deki Rekreasyon sektörünün Amerika'daki gibi bir süreç izlediğine tanık olabiliriz. Bu benzerlikler rekreasyon sektörüne özel bir durum değildir. Gelişmekte olan ülkelerde devletçi yapıların giderek liberal ekonomik sisteme geçişi ve bu süreçte devletin bir çok fonksiyonunun özel sektör tarafından yerine getirilmeye başladığını, rekreasyon hizmetlerinin de bu doğrultuda geliştiğini görebiliriz. Sektörün büyümesinin hızlanması, yavaşlaması, durağanlaşması hep benzer küresel olaylarla tetiklenmektedir. Biz spor bilimciler Rekreasyona özel bir anlam yüklüyor olsak da, liberal ekonomik bakış onu giderilmesi gereken bir ihtiyaç, talep yoğunluğuyla paralel gelişen bir arz ve ekonomik değeri olan mal ya da hizmet olarak görmektedir. Bu nedenle sektörde yer alan işletmeler doğal olarak en iyi ve en başarılı insan kaynaklarını istihdam edip daha verimli, daha esnek ve daha güçlü konumlanma eğilimindedir. Kaynaklar her geçen gün daralmakta, küresel piyasada oluşan krizler rekabeti ve risk oranlarını sürekli artırmaktadır. Bu nedenle doğru personele yapılacak yatırım gün geçtikçe daha hayati bir değer kazanmaktadır. O nedenle bir çok meslekte olduğu gibi Rekreasyon uzmanlığında da izolasyon ve miyopati yerine genişleme ve esneme gerekir (Bannon, 1990). Spor Bilimleri Fakülteleri bu konuda yıllardır statükocu ve değişime direnen bir politika izlemektedirler. Ama McLellan ve McLellan (1990) Rekreasyon eğitiminin geleceğinin, bir meslek olarak ana eğilimlerin

(yani, sosyal, ekonomik, politik ve teknolojik) sistematik olarak izlenmesine ve sürekli yeniden tanımlanmasına bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Fakat Türkiye'deki Rekreasyon bölümleri öğrencilerini, "istihdam olanağı olmayan" kamu sektöründe çalışacakmış gibi yetiştirmektedir. Dolayısıyla mezunlar ne kamu sektöründe ne de nitelikleri örtüşmediği için özel sektörde istihdam edilebilirler. Peki, neden Spor Bilimleri Fakülteleri yıllardadır aynı şeyleri yapıp farklı sonuçlar beklemektedir. İstihdam edilmediğini bile bile neden her yıl Rekreasyon bölümleri binlerce öğrenciyi alıp işsizler ordusunun eğitilmiş neferleri yapmaktadır. Bu kadar büyük, çeşitli ve eğlenceli bir sektörde, alanda 4 yıl eğitim almış bir uzmanın iş bulamaması nasıl açıklanabilir? Bu nedenle artık Alice'nin Harikalar diyarından bir an önce çıkması ve gerçeklerle yüzleşmesi gerekir.

Rekreasyon bölümlerinin 3 temel fonksiyonu vardır. Birincisi nitelikli ve alana uygun öğrenciler seçmek. İkincisi sektörün ihtiyaçlarına uygun müfredatlar geliştirmek ve istihdam edilebilirliği arttıracak eğitim öğretim ortamları tasarlamak. Üçüncüsü ise staj, seminer, iş deneyimi, tanıtım günleri, öğrenci-sektör buluşması vb. faaliyetlerle kariyer rehberliği yaparak öğrencileri işverenlerle tanıştırmak. O halde problemin çözümüne en baştan başlamak gerek. Yani nitelikli öğrenci (aday, insan kaynakları) seçimi.

### **3. Özel Yetenek Sınavları**

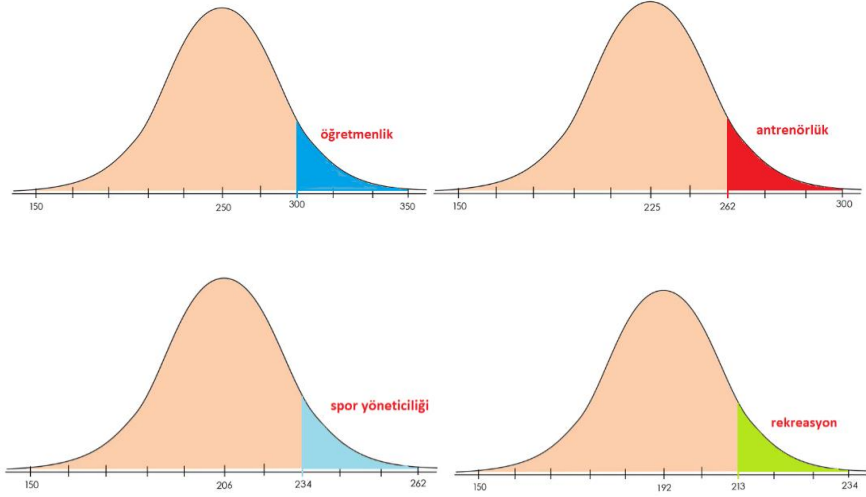
Özel yetenek sınavları özellikle Müzik, Resim ve Spor Bilimleri alanında fakültelerin kendi stratejik konumlarına, amaçlarına, ihtiyaç ve hedeflerine uygun öğrenci seçmelerine olanak sağlayan ayrıcalıklı bir sınav olarak tanımlanabilir. Bu sınavlar adayların müfredatta yer alan alana özgü dersleri başarabilecek temel becerilerinin olup olmadığını test eder. Adayların becerilerindeki belli bir standartın sağlanması; derslerin işleyişini, takım çalışmalarındaki uyumu kolaylaştıracak, eğitim öğretimin kalitesi arttıracaktır.

Spor bilimleri alanında 2021 yılına ait özel yetenek sınavlarının yapısı ve güncel durumunun incelendiği bir çalışmada; üniversitelerin % 75'inin özel yetenek sınavı ile öğrenci seçtiği, %16.35'inin hem özel yetenek sınavı hem de ÖSYM tercihi ile alım yaptığı görülmektedir. Ek olarak sadece ÖSYM tercihiyle öğrenci yerleştiren üniversitelerin oranının ise % 8.65 olduğu belirlenmiştir. Fakültelerin % 46.32'sinde sporcu özgeçmişini puanlanmakta, %53.68'inde ise sporcu özgeçmişini değerlendirilmemektedir. Ayrıca araştırmada fakültelerin %55.79'unun sınav için özel parkur oluşturduğu geri kalan % 44.21'inin ise herhangi bir parkur oluşturmadığı görülmektedir. Bu parkurlar; slalom, sıçrama tahtası denge tahtası, paralel barın altından ve üstünden geçiş, top taşınma, duvar pası lastik geçişi, ya da uluslararası testler: 30 m sürat, ilinois çeviklik, mekik koşusu, 60 m sürat, pençe kuvveti, 20 m sürat, 100 m sürat vb. testleri

içermektedir (Altın ve diğerleri, 2022). Bu sınavların genel görüntüsüne bakıldığında, öncelikle antrenörlük eğitimi ve daha sonra beden eğitimi öğretmenliğine başvuran adayların temel niteliklerini ölçmeye daha uygun olduğu görülebilir. Öte yandan spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerine girmek isteyen adaylar için bu sınavların uygunluğu tartışılmaktadır.

Diyelim ki; bir üniversitemizin Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği de dâhil 4 bölümüne, ÖSYM tarafında yapılan TYT puanı, SÖP ve 30 m sürat koşusu ile öğrenci seçmektedir ve sınavda bir alt puan sınırı belirlenmemiştir. Bu ölçütlere göre sınava giren öğrenciler arasından en iyi 250 öğrenci bölüm tercihleri temel alınarak asil kazanan, diğer tüm öğrenciler ise yedek olarak belirlenir. Bunun en temel nedeni bölüm kontenjanlarının doldurulama kaygısıdır. Elbette seçilen bir öğrencinin toplam skoru seçilmeyen bir öğrencilerden yüksek olacaktır. Fakat aralarındaki “farkın” anlamlı olup olmadığı konusu üzerine hiçbir bilimsel bir çalışma yapılmamıştır. Bu sınavların ilgili bölüm için doğru öğrenciyi seçme potansiyelinin ne kadar olduğu araştırılmalıdır. Ölçme ve değerlendirme bir uzmanlık alanıdır. Örneğin TYT sınav puanı yüksek öğrenciler öğretmenlik bölümünü tercih ettikleri için TYT puanının diğer bölümler için ayrıştırıcı özelliği giderek azalacaktır. Hiyerarşik olarak öğrencilerin tercihlerinin; öğretmenlik, antrenörlük, yöneticilik ve rekreasyon olarak sıralandığını varsayalım. Rekreasyon bölümüne gelene kadar her aşamada TYT uç değerleri azalacak, rekreasyon bölümüne geldiğinde adaylar bu kritere göre homojen bir hale gelecektir. Özetle SÖP ve 30 m puanları eşit olan iki öğrenciden TYT’de 2 tane fazla tarih sorusu yapan öğrenci rekreasyon bölümüne girebilecek fakat diğeri giremeyecektir. O zaman öğrenci “özel yetenek” sınavıyla değil tarih bilgisine göre seçilmiş olacak ve yapılan sınav önemli ölçüde geçerliliğini yitirecektir. Kabul edelim ki bu uç bir örnektir. Fakat bir özel yetenek sınavıyla rekreasyon uzmanlığı için bir öğrenci seçilecek ise bu rekreasyon alanına özgü ölçütler ile yapılmalıdır. Öğrencinin kazanmasını da kaybetmesini de sağlayacak ölçütler sadece ancak bunlar olmalıdır. Mantıklı ve bilimsel olan budur.

### Şekil 1: TYT Puanlarının Ayrıştırıcı Özelliğinin Azalmasına Yönelik Modelleme.



Sınavda öğrencilerin 150-350 arası bir puan aldığını ve puanların normal dağılım gösterdiğini varsayarsak, ortalama ( $\bar{X}$ ) 250 puan olacaktır. 300 ve üzeri öğrencilerin büyük çoğunluğu ilk tercihleri olan öğretmenlik bölümüne gireceklerdir. Geriye kalan öğrencilerin TYT puanları 150-300 arası değişeceği için ortalama düşecek ve 225 olacaktır. Puanları 262-300 arasında olanlar da antrenörlük bölümünü tercih edeceklerdir. Her defasında varyans azalacak ortalama düşecektir. Örneğin öğretmenlik bölüne giren adayların TYT alt ve üst puanları arasındaki fark 50 iken rekreasyon bölüne geldiğine 21 olacaktır. Bu da sınavın ayrıştırıcı özelliğinin giderek azaldığını gösterecektir.

TYT puanının ayrıştırıcı özelliği azalınca ağırlık bir sonraki sınava yani SÖP puanına kayacaktır. Burada genelleme eğilime uygun olarak tercih sıralaması; antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyondur. Uç değerler önce antrenörlüğe, sonra spor yöneticiliğine gidecektir. Uç değerler ayrışınca yukarıdaki örnekte olduğu gibi varyans düşecek, ortalama düşecek ve standart sapma küçülecektir. Rekreasyona gelindiğinde SÖP puanının da önemi azalacak, ayrıştırıcı özelliği şüpheli hale gelecektir. Artık elimizde hem TYT puanı açısından hem SÖP puanı açısından homojen bir rekreasyon bölümü aday listemiz vardır. Bu durumda Rekreasyon bölümü öğrencileri için geriye en önemli seçim ölçütü olarak 30 m koşusu kalır. Yani en yavaş derecenin 6.30 olduğu en hızlı derecenin 4.30 olduğu düşünülürse 2 saniye içerisindeki varyans büyük ölçüde adayların rekreasyon bölümünü kazanıp kazanmamasını belirleyecektir. Bu durumu en güzel Alman Lüteryan teolog Dietrich



Bonhoeffer'in bir sözü açıklar: "Yanlış, trene bindiyse, koridorda ters yöne koşmanın bir faydası yoktur"

### **3.1. Temel ve Alana Özel Ölçütlerin Belirlenmesi**

Özel yetenek sınavında gerçekten ne ölçülmek isteniyor önce ona karar verilmelidir. Bu her bölüm için sektörel ihtiyaçlar ve istihdam edilebilirlik değerlendirilmeli, buna uygun ölçütler ayrı ayrı belirlenmeli ve bilimsel gerekçeleriyle açıklanmalıdır. 25 yıl önce özel yetenek sınavında bugünkü adıyla TYT, Cooper (12 dk. dayanıklılık koşusu), 100 m koşu, mekik, pençe kuvveti, dikey sıçrama ve koordinasyon etapları ve hatta branş sınavları yer alırken. Bugün ise sadece TYT ile öğrenci alan bölümleri bile bulmak mümkündür. Peki, ne değişti? Aday profilinde, akademik kadrolarda, yükseköğretim sisteminde ve sektörde ne tür gelişmeler oldu da sınav ölçütleri bu denli değiştirildi. Bununla birlikte bu alanda ölçme ve değerlendirme ile ilgili ne tür akademik ve bilimsel çalışmalar yapıldı, bunları tartışmak gerekir.

Spor Bilimleri Alanında Eğitim Öğretim faaliyeti sürdüren, 57 Spor Bilimleri Fakültesi, 41 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bulunmaktadır. Spor Bilimleri Fakültelerimizde 29.641, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarımızda ise 43.239 olmak üzere toplam 72.880 öğrenci öğrenim görmektedir (SPORDEK). Bu sonuçlara göre kontenjanların dolabilmesi için her yıl 15 bin ve üzerinde öğrenciye ihtiyaç vardır. Bu nedenle ölçütler sektörün ihtiyaçlarına göre değil adayların profiline göre belirlenmektedir. Bunun en belirgin göstergesi sınavı kazanamayan tüm adayların yedek listesinde olmasıdır. Kontenjanlar dolmadığı sürece en son yedeğin bile bölümlere girebilme olasılığı vardır. Bu yüzden bizim özel yetenek sınavı olarak adlandırdığımız şey fakülte yönetim kurullarının kişisel görüşlerine göre belirlediği ölçütler göre yapılan bir derecelendirme ölçeğinden öte gidemez. Özel yetenek dediğimiz kavramı belirleyen bileşenler ulusal ve uluslararası standartlara göre, bilim adamlarının, politika yapımcılarının ve sektörde yer alana işletmecilerin uzlaşması ile belirlenmesi gerekir. Bu ölçütleri iki grupta inceleyebiliriz.

Temel ölçütler, öğrencilerin sahip olması gereken minimum değerleri ifade etmelidir. Bunları sağlayan adaylar bir sonraki aşamaya geçmelidir. Bu ölçütler derecelendirme skalasına girmemelidir. Bu konuyla ilgili bir arkadaşımın yüksek lisans programı giriş sınavı mülakatında yaşadığı deneyimi paylaşmak istiyorum. Jüri üyesi olarak görev aldığı bu sınavda bir öğrenciye mülakat esnasında lisans not ortalamasının diğer adaylara göre düşük olduğunu ve bunun nedenini sorulmuş. Öğrencinin cevabı bana göre göre çok önemli. Öğrenci lisans hayatını yoğun bir şekilde sosyal sorumluluk projelerine, farklı iş deneyimlerine ve gençlik çalışmalarına harcadığını ve arkadaşlarını kadar masa başında çalışmaya vakti

olmadığını, bu nedenle notlarının onlardan düşük olduğunu fakat kazandığı becerilerin paha biçilemez olduğunu belirtmiş. Bu örnek bana göre çok anlamlı. Yüksek lisansta birçok bölüm birincisi öğrenciyle çalışma deneyimim oldu ve akademik performansları ortalamaları kadar etkileyici değildi.

### **3.1.1. Temel Ölçütler:**

Öğrencileri zaten sağlamaları gereken temel ölçütlere göre derecelendirirsek, derecelendirmemiz gereken ana ölçütlerin etkisini azaltırız. Temel istatistik bilgisi olan her akademisyen şunu bilir ki; eğer bağımsız bir değişkenin bağımlı bir değişken üzerindeki etkisini tam olarak ölçmek istersek, kovaryansların, yani dış etkenleri olabildiğince sabitlememiz gerekir. Temel ölçütler tüm adayların sahip olmaları gereken yeterliliklerdir ve bunları sağlayan öğrenciler bir sonraki aşamaya geçmelidir. Bu temel ölçütler şu şekilde olabilir.

#### **3.1.1.1. Kariyer Farkındalık Ölçütleri**

Tablo 3’de daha önce yaptığımız bir çalışmadan kısa bir kesit verilmiştir. Çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun Rekreasyon bölümlerine girerken bölümle ilgili yeterince bilgi sahibi olmadıklarını ifade etmişlerdir. Daha ötesinde birçok adayın bölümü kazandıktan sonra Rekreasyon kavramına dair bilgi sahibi oldukları anlaşılmıştır. “Gençler bu ülkenin gelecekleleridir” denir fakat birçok öğrenciye eğitimlerinin hiçbir evresinde kariyer rehberliği verilmez. Öğrenci sahip olduğu yetenekleri tanımadan, hedeflerini doğru bir şekilde belirlemeden yoluna devam eder. Tıpkı harikalar diyarındaki Alice gibi, yeterince yürüdüğü zaman bir yere varacağını düşünür. Ama üniversite bittikten sonra hem okuldan hem de harikalar diyarından mezun olur ve gerçek hayatla yüzleşir. Bu nedenle bölümler hem öğrencilerin çıkarları korumak hem de bölümdeki eğitim kalitesini düşürmemek için sınav öncesi kariyer rehberliği ve bölüm tanıtımı yapmak zorundadır. Bölümün öğrenciye sunacağı eğitim hizmetlerini, Rekreasyon uzmanlığı mesleğinin amacını, iş olanaklarını, olumlu ve olumsuz yanlarını anlatacağı bir eğitim dijital ortamda hazırlayacak ve bunu tüm adayların seyretmesi sağlanmalıdır. Aday öğrenciler bu sunumu izleyecek ve ilgili linkte bulunan testi çözmelidir. Test 100 üzerinde değerlendirilmeli ve 100 alan her öğrenci başarılı sayılmalıdır. Öğrenci tüm soruları başarıyla çözene kadar testi tekrar edebilmelidir. Buradaki amaç öğrencinin rekreasyon bölümünü başarıyla bitirmesi için sahip olması gereken temel nitelikleri bilmesi ve bölümünün sağlayacağı kariyer olanaklarını tanıyarak bölüme başlamasıdır. Bu şekilde gerçekten bu alanda eğitim almak istemeyen öğrencilerin bir bölümünün tercihlerini değiştirmesi sağlanabilir.

**Tablo 2. Rekreasyon Bölüm Öğrencilerinin Kariyer Farkındalığı**

Sorular	1. SINIF	2. SINIF	3.SINIF	4. SINIF
Rekreasyon Bölümünü ilk kez ne zaman duydunuz?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sınavlara hazırlanırken[6]</li><li>• Okulu Kazanınca[2]</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sınavlara hazırlanırken[7]</li><li>• Okula girmeden birkaç yıl önce[2]</li><li>• Lisede[1]</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sınavlara hazırlanırken [4]</li><li>• Okulu Kazanınca[4]</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liseden sonra[2]</li><li>• Sınavlara hazırlanırken[2]</li><li>• Okulu Kazanınca[3]</li></ul>

Kaynak: Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Kariyer Planlama Stratejileri (Öcal, 2015)

### 3.1.1.2. Bilişsel Uygunluk ve İlgili Düzeyi Ölçütleri:

Bu beceri öğrencilerin sayısal ve sözel kapasitelerini, problem çözme, akıl yürütme ve mantıksal muhakeme yeteneklerini ölçmeye yönelik sınavları kapsar. Türkiye’de bu tür iki farklı sınav yapılmaktadır. Bir tanesi PISA olarak kısaltılan Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (İngilizce: Programme for International Student Assessment) adıyla bilinmektedir. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD) tarafından 1997’de geliştirilen uygulama uluslararası çapta üç yılda bir 15 yaşındaki öğrencilerin başarısını sınar. PISA’da zorunlu eğitimin sonunda örgün eğitime devam eden 15 yaş grubundaki öğrencilerin; Matematik okuryazarlığı, Fen Bilimleri okuryazarlığı ve okuma becerileri konu alanlarının dışında, öğrencilerin motivasyonları, kendileri hakkındaki görüşleri, öğrenme biçimleri, okul ortamları ve aileleri ile ilgili veriler toplanmaktadır. PISA araştırmasında kullanılan "okuryazarlık" kavramı, öğrencinin bilgi ve potansiyelini geliştirip, topluma daha etkili bir şekilde katılmasını ve katkıda bulunmasını sağlamak için yazılı kaynakları bulma, kullanma, kabul etme ve değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (MEB)

Bununla birlikte lise ve dengi okullardan üniversiteye geçiş için yapılan iki sınavdan ilk olan TYT vardır. Bu test Türkçe, Matematik, Sosyal Bilgiler ve Fen Bilimleri sorularından oluşur. Bu test adayların sözel ve sayısal alanda temel bilgi, beceri ve yeterliliklerini ölçen bir sınavdır. Bu nedenle TYT sınavı yükseköğretim düzeyinde özel yetenek sınavları için bilişsel beceriyi ölçtüğü düşünülen en yaygın sınavdır. TYT sınavından alınacak puan en temel kistas olarak kabul edilebilir. Eskişehir Teknik Üniversitesi 2022-2023 özel yetenek sınavında Rekreasyon Bölümü için en az 180 TYT puan şartı koymuştur. TYT sınavına o dönem giren öğrenci sayısı yaklaşık 3 milyondur ve 180 ve üzeri alanların sayısı 2.18 milyon olarak hesaplanmıştır. Hacettepe Üniversitesi 2023-2024 için en az 220 puan şartı getirmiştir. Bu puanın tahminen sınava giren öğrencilerin yarısını eleyecektir. Fakültelerin kontenjanlarını doldurmak ile doğru öğrenci profilini yakalamak arasında yaşadığı çelişki yadsınamaz bir gerçektir. Bu durum 2 karpuzu 1 koltuğa sığdırmaya çalışan Spor Bilimleri Fakültelerinin kendi yeteneklerini test ettiği daha özel bir yetenek sınavıdır.

**Tablo 3. TYT ile Öğrenci Alan Bazı Bölümlerin 2021-2022 Taban Puanları (ÖSYM)**

<b>Bölüm</b>	<b>Süre/Yıl</b>	<b>En Düşük</b>	<b>En Yüksek</b>
Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri	2	257.75	338.79
Spor Yönetimi	2	252.16	319.05
Turizm Animasyon	2	177.10	262.55
Turizm ve Otel İşletmeciliği	2	260.13	333.55
Turizm ve Seyahat Hizmetleri	2	212.75	311.70
Organik Tarım	2	186.39	273.40
Moda Tasarımı	2	273.39	398.32

TYT ve AYT sınavlarındaki başarının birçok faktörü vardır. Sadece konuları bilmek yetmez. Bu sınavlarda başarılı olabilmek için soru çözüm tekniklerini ve temel stratejileri bilmek de gerekir. Bu nedenle birçok öğrenci sınav sistemine uygun eğitim alır. Bu sınavlar tercih önceliğini sağlamak için sıralama belirleme amacı taşır. Bir soru fazla yapmak bir öğrenciyi binlerce kişinin önüne taşır ve istediği bölüme yerleştirebilir. Fakat o bir soruyu yapamayan öğrenciye diğerden daha başarısız dememiz mümkün değildir. Bu nedenle özel yetenek sınavları daha başarılı ve alana daha uygun olabilecek öğrenci seçimine odaklanmalıdır. Sınavın sonucunda şu söylenebilir. Bizim seçtiğimiz adayların tamamı, tabii hata payı hariç, Rekreasyon uzmanlığının gerektirdiği bütün becerileri kazanıp alana kalifiye iç gücü olarak katkı sağlayacaklardır.

Bu perspektiften bakıldığında TYT puanlarının çok da anlamı kalmayacaktır. Ülkemizde Spor bilimleri fakültelerine girmek çok zor değildir. Neredeyse tüm illerde SBF vardır ve yüksek kontenjanlara sahiptir. Önemli olan bu işi severek yapacak ve bu alanda kariyer hedefleri olan adayların belirlenmesidir. Bu amaçla öğrencilerin orta öğretim başarıları üzerine odaklanılması gerekir. Beden eğitimi, müzik, resim, görsel sanatlar, drama, iletişim becerileri, satranç vb. derslerin ve bunları kapsayan modüllerin oluşturduğu bir “Orta Öğretim Spor, Kültür Sanat ve Başarı Puanı” derecelendirme ölçeği uygulanabilir. Bu spor bilimleri fakültesini tercih edecek adayların yönelimlerini daha bilinçli yapmalarına ve kariyer süreçlerine erken başlamalarına olanak sağlayacaktır. Bu süreç oluşana kadar TYT puanının 150 olarak kalması yeterlidir. Bunu sağlayan her öğrenci 2. aşmaya geçirilmelidir.

İkinci aşamadaki ölçüt ise öğrencilerin rekreasyona özgü fiziksel aktiviteleri kolayca yapabilecekleri temel becerileri ve hazırbulunuşluk ölçütlerini sağlamasıdır. Bu ölçütler performans sporlarına özgü beceriler yerine sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ölçütleri üzerinde yoğunlaşabilirler. Rekreasyon bölümlerindeki hiçbir sportif ders performans amacı gütmeyiz. Tüm uygulama dersleri sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk standartlarını sağlayan her öğrencinin yapabileceği düzeydedir.

### 3.1.1.3. Fiziksel Uygunluk Düzeyi Ölçütleri:

Genel olarak fiziksel uygunluğun (FU), “günlük işleri yorgunluk hissetmeksizin canlı ve zinde olarak yapabilmek, serbest zamanını hoşça geçirmek ve öngörülemeyen acil durumlara hazırlıklı olmak için yeterli düzeyde enerjiye sahip olma becerisi” şeklinde ifade edilebilir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985, Clarke, 1979). Fiziksel uygunluğun iki önemli bileşeni vardır. Organik bileşen; yorucu egzersize uyum sağlama ve sonrasında toparlanma kapasitesi olarak tanımlanırken, enerji üretimi ve performansı ile ilgilidir. Motor bileşen ise kaba motor becerilerin gelişimi ve performansı ile ilgilidir. 1980'lerin başından beri sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve performansla ilgili fiziksel uygunluk arasındaki ayrım belirginleşmiştir (Pate ve Shephard, 1989). Sağlıkla ilgili zindelik daha sonra, günlük aktiviteleri canlılıkla gerçekleştirme yeteneği ve hareketsizlik ile ilişkili hastalıkların gelişiminin engellenmesi olarak görülür (Pate ve Shephard, 1989). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, kardiyovasküler dayanıklılığı, vücut kompozisyonunu, kas gücünü ve esnekliği içerir. Performansla ilgili uygunluk, yeterli atletik performansla ilişkili yetenekleri ifade eder ve izometrik kuvvet, güç, hız-çeviklik, denge ve kol-göz koordinasyonu gibi bileşenleri kapsar. Son zamanlarda sağlıkla ilgili uygunluk kavramı, egzersiz ve klinik bilimlerdeki gelişmeler dikkate alınarak Bouchard ve Shepard (1994) tarafından yeniden tanımlanmıştır.

**Tablo 4. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri ve Ölçüm Yöntemleri.**

Bileşenler	Faktör	Test/Ölçüm
<b>Morfolojik</b>	Boy için vücut kütlesi	Vücut kitle indeksi (BKİ)
	Vücut kompozisyonu	Deri kıvrımlarının toplamı
	Karın yağları	Belden kalçaya yağ oranı
	Esneklik	Otur ve Eriş Omuz abdüksiyon
<b>Kas</b>	Kas gücü	Pençe Kuvveti
	Kas dayanıklılığı	Dinamik oturma
	Güç/patlama gücü	Bükülü kol asılma Dikey sıçrama
	<b>Motor</b>	Denge
Sürat		Disklere Dokunma
<b>Kardiyovasküler</b>	Submaksimal egzersiz kapasitesi	2 km yürüme testi
	Maksimal aerobik güç	Mekik koşusu (20m) Bisiklet testi
<b>Metabolik</b>	Bazal Metabolik Hız	Kalorimetre

Kaynak: Bouchard ve Shephard, 1994, Oja & Tuxworth, 1995,  
Tortu ve diğ, 2017

Tabloda Bouchard ve Shephard, (1994) tarafından tanımlanan fiziksel uygunluk parametreleri ve bunların nasıl ölçülebileceğine dair testler yer almaktadır (Oja & Tuxworth, 1995, Tortu ve diğ., 2017). Bu bileşenler bireylerin fiziksel uygunlukları ile ilgili ayrıntılı veriler sağlar. Bu ölçümlerin geçerliliği ve güvenilirliğine dair birçok çalışma ve kaynak vardır. Bunların yanında farklı örneklem grupları için fiziksel uygunluk referans değerleri de hesaplanmıştır. Bu referanslar adaylar için temel ölçütler olarak kabul edilebilir. Öte yandan ölçütler spesifik olarak hâlihazırda bölündeki eğitim alan başarılı öğrencilerden basit tesadüfi örneklemle seçilecek 30 kişilik bir grubun ölçümleri yapılarak da belirlenebilir. Belirlenecek ölçütleri sağlayan adayların seçilmesi halinde Rekreasyon bölüm müfredatında yer alan tüm fiziksel aktivite gerektiren dersleri kolayca yapabilecekleri garantilenmiş olur. Bundan sonra adaylar alana özel ölçütlerin test edileceği bölüme geçebilir.

#### **3.1.1.4. İletişim Becerisi Ölçütleri:**

Rekreasyon deneyimlerinin çoğunun merkezinde bir lider vardır. Lider olumlu ve kalıcı izlenimler bırakacak şekilde bireyleri, grupları ve çevreyi organize eder. Bu nedenle Rekreasyon liderin kişilerarası iletişimde usta olmalarını gerekir (Breunig, Cashel, Martin, & Wagstaff, 2006; Shooter, Sibthorp, & Paisley, 2009).

Lider takipçilerinin herhangi bir özel ihtiyacını veya tercihini ortaya çıkarmak için "danışma", "keşfetme", "uzlaşma yapma" ve "onaylama", "değerlendirme", "motive etme" rollerini gerçekleştirirken "uygun" iletişim yollarını bulmak ve sağlamak zorundadır. Ayrıca iletişim becerileri, pazarlama stratejileri gereği müşterilerle güven oluşturmak ve etkileşimleri geliştirmek için özel sektörde en çok aranan beceriler kapsamındadır. Öte yandan adayların bölüme başladıklarında ödevlerinde, projelerinde ve sunumlarında kullanacakları yazılı iletişim de çok önemlidir. Ek olarak iş hayatında kullanacakları dilekçe yazma, rapor hazırlama, sponsor mektubu gibi aktiviteler yazılı iletişimin bir parçasıdır. Bu nedenle adayların hem yazılı hem sözlü olarak kendilerini doğru ve yeterli şekilde ifade edebildiklerini, eğitim dili olan Türkçeyi doğru ve düzgün kullandıklarını, konuşma ve yazma ile ilgili bir problemlerinin olmadığını test etmek gereklidir. Bu nedenle adaylardan yüz yüze olarak belirli bir konuda en az 3 dakika konuşmaları ve alana özgü bir konuda 400 kelimelik bir metin yazmaları istenilebilir.

#### **3.1.2. Alana Özel Ölçütler.**

Tüm adayların temel yeterliliklerinin sağladığı ve bu yeterlilikleri kontrol altına aldığı bir aşamadan sonra alana özel ölçütler test edilebilir. Bu aşamaya

gelene kadar adaylar; kariyer farkındalık ölçütlerini, akademik yeterlilik ölçütlerini, fiziksel uygunluk ölçütlerini, iletişim becerisi ölçütlerini yerine getirmiş olmalıdır.

Bu aşamada yapması gereken şey adayların yanlış trene binmemelerini sağlamaktır. Mezun olan öğrencilerin sektörde iş bulabilmeleri için ne tür yeterliliklere sahip olması gerektiğini Chase ve Masberg, 2008 yılında yaptıkları bir çalışmayla ortaya konulmuştur. Elbette ki bu özelliklerin tamamının yükseköğretim sırasında kazanılması mümkün değildir. O zaman bu özelliklerin bir kısmını sahip olan öğrencileri bölüme seçilmesi öğrencilerin daha başarılı bir eğitim hayatı yaşamalarını mümkün kılacaktır.

**Tablo 5. Rekreasyon Uzmanlarının Sahip Olması Gereken Nitelikler**

<b>Temel Nitelikler</b>	<b>Tanımlamalar</b>
<b>İletişim</b>	Güçlü sözlü ve yazılı iletişim becerileri, müşteri hizmetleri, öz sunum.
<b>Kişisel Nitelikleri</b>	İnsan odaklı, hevesli, sabırlı, eğlenceli, pratik, sağduyu, iyi tavır, hırslı, enerjik, ilişkiler kurma yeteneği.
<b>Meslek Bilgisi</b>	Alan bilgisi, özellikle bütçeleme.
<b>Uyum Yeteneği</b>	Adaptasyon, esnek, yaratıcı, çoklu görev.
<b>Sorumluluk</b>	Sorumlu, güvenilir, sağduyulu, iş bitirici, iş ahlakı, dürüstlük, hesap verebilir, olgun.
<b>Denetleyici/Yönetici</b>	Organizasyon, zaman yönetimi, genel yönetim.
<b>Örgütsel Davranış</b>	İnsan becerileri, ilişkiler kurabilme, genel örgütsel davranış.
<b>Liderlik</b>	Liderlik becerileri, yenilikçi, inisiyatif alma.
<b>Meslek Tutkusu</b>	Coşku, tutku, adanmışlık, bağlılık, topluma ilgi.
<b>Deneyim</b>	Deneyim, iş, staj.
<b>Öğrenime Açıklık</b>	Öğrenmeye isteklilik, yönergeleri takip edebilme, doğruluk.
<b>Eğitim/Derece</b>	İlgili alandaki derecesi.
<b>Takım Çalışması</b>	Bir takımda başarılı bir şekilde çalışabilir.
<b>Problem Çözme</b>	Problem çözüme ve geribildirim verme.
<b>Bilişim Teknolojileri</b>	Temel bilgisayar programlarını kullanabilme, web tasarımı, sosyal ağları kullanma, bilgiye ulaşma, medya, dijital okuryazarlık.

Kaynak: Giriş Seviyesi Rekreasyon Uzman Nitelikleri  
(Chase ve Masberg, 2008)

Chase ve Masberg (2008) çalışmalarında Rekreasyon uzmanlarının giriş seviyesi niteliklerini 15 madde ile açıklamışlardır. Çalışma Washington Rekreasyon ve Park Derneği Üyelerinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Üyeler rekreasyon uzmanlarının giriş seviyesi mezun niteliklerini değerlendirmişler ve ortaya yukarıda gördüğümüz tablo çıkmıştır. Bu tabloya göre rekreasyon bölüm mezunlarının sektörde iş bulabilmeleri için gereken temel niteliklerin listesi önem sırasına göre verilmektedir. Bu çalışmanın bir benzerinin Türkiye’de yapılması

ve test edilmesi gerekir. Gelişmiş ülkelerle gelişmekte olan ülkeler arasında sıralamanın değişmesi mümkündür. Kùltürler arası değişikliklerde sıralamada farklılıklar yaratabilir. Bu çalışmanın bir benzeri güney Afrika'da yapılmıştır. Schreck, Weilbach & Reitsma (2020) yaptıkları çalışmada Güney Afrika ile Amerika'daki sıralamayı karşılaştırmış ve sonuçları raporlamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre Amerika'da ilk sırada iletişim yer alırken Güney Afrika'da ise meslek tutkusu ilk sırayı almaktadır. En belirgin farklar ise Amerika'da yapılan çalışmada; yönetici denetleyici becerilerin, alan bilgisinin, örgütsel davranışın üst sıralarda yer alırken bu becerilerin Güney Afrika örneğinde alt sıralarda yer almasıdır. Kısaca Amerikan Rekreasyon endüstrisi iletişime açık, işini bilen, güvenilir ve ekip çalışmasına uygun bireylere öncelik verirken, Güney Afrika Rekreasyon Sektörü ise işine tutkuyla bağlı, öğrenmeye açık değişimi sağlayacak liderler aranmaktadır. Bu gelişmiş ve gelişmekte olan sektörlerin arasındaki beklenen bir ayrışmadır. Öte yandan Şimşek (2018) Türk rekreasyon sektörü için rekreasyon uzmanlarının sahip olması gereken genel ve temel özellikleri sıralamıştır. Buna göre, yönetim bilgisi, becerisi ve deneyimi; işletme yönetimi bilgisi, becerisi ve deneyimi; etkinlik yönetimi bilgisi, becerisi ve deneyimi; liderlik, donanım ve yetkinlik becerisi rekreasyon uzmanının olmazsa olmaz nitelikleri olarak sıralanmaktadır. Şimşek'in ortaya koyduğu bu özellikler, üst düzey bilişsel, fiziksel, sosyal kapasitenin yanında yabancı dil becerisi ve deneyimi içermektedir. Türk eğitim sisteminde bu profilde öğrenci yetiştirmek üst düzey üniversitelerin kamu yönetimi, uluslararası ilişkiler, işletme vb. bölümlerinin bile hayallerini süslemektedir. Fakat çok iyi bir müfredat ve bunları uygulayacak akademik kadronu sağlandığını varsayarsak bile, yukarda sayılan mezun profiline ulaşabilmek için seçilecek öğrencilerin hazır bulunuşlarının çok yüksek olması gerekmektedir. Sonuçlar hali hazırdaki özel yetenek sınavlarıyla bu hazır bulunuşların ölçülmesinin mümkün olmadığını göstermektedir.

### **3.1.2.1. RÖP-Rekreasyon Özgeçmiş Puanı:**

Spor bilimleri son yıllarda artan bir şekilde SÖP yani "sporcu özgeçmiş puanı" ile öğrenci almaktadır. SÖP adayların belgelendirebildikleri lisanslı sporcu sürelerini ve sportif başarılarını içerir. Küçük farklılıklar olsa da her üniversitenin kendine ait ölçütleri ve derecelendirme çizelgeleri vardır. Okul sporlarında dereceye girmiş öğrenciler, belirli bir dönem üzeri lisanslı olarak aktif spor yapmış bireyler, farklı liglerde yer alan amatör profesyonel sporcular, milli sporcular belirli bir hiyerarşi içerisinde puanlanır. Bu puanlama şekli antrenörlük bölümleri için oldukça uygun bir seçme ölçütüdür. Adayların sporcu geçmişi, sporda geçirdiği süre daha iyi bir antrenör olabilmesi adına oldukça önemlidir. SÖP bir antrenör adayı için "staj, deneyim, iş tecrübesi" olarak



değerlendirilebilir. İyi bir sporcu olmak iyi bir antrenör olabilmenin yordayıcısı olarak kabul edilebilir. Çünkü aktif sporculuk deneyimi bir çok antrenör ve sporcu davranışı gözlemlemek, seyirci ve taraftar psikolojisini anlamak ve rakipleri analiz etmek anlamına gelir ki bu da iyi bir antrenör için paha biçilmez bir deneyimdir. Fakat SÖP puanlarının etkisi arttıkça öğretmenlik, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümleri için ideal öğrenci profili yakalamak zorlaşır. Literatürde antrenörlük ve öğretmenlik arasındaki farklar şu şekilde belirtilmiştir. Öğretim ve koçluk arasındaki temel fark, öğretimin yeni bilgi ve yetenekler kazanmaya, koçluğun ise mevcut bilgi ve becerileri bilemeye ve geliştirmeye odaklanmasıdır. Koçluk, gerçek dünyada pratik öğrenmedir, oysa öğretim doğası gereği daha teoriktir. Öğretim, yeni bilgi ve beceriler edinmeye odaklanırken, koçluk, mevcut bilgi ve becerileri iyileştirmeye ve geliştirmeye odaklanır. Öte yandan antrenörlük ile rekreasyon-spor yöneticiliği meslekleri arasında o kadar belirgin bir farklılık vardır ki bunların ayrımı üzerine literatürde çalışma bulmak bile mümkün değildir. Türk yükseköğretim sisteminde aynı fakülte içerisinde yer alan bu bölümlerin, birbirini büyük oranda kapsayan müfredatlar ile eğitim vermesi, öğrencilerini aynı kariyer hedeflerine yönlendirilmesi ve bunun üzerine mezunların istihdam edilebilmesinin beklenmesi asla rasyonel değildir. Bakın bir SBF'ni spor yöneticileri için ortaya koyduğu "aşçı tabağı"<sup>1</sup> gibi bir kariyer hedefi örneği şu şekildedir:

Spor Yöneticiliği bölümü mezunları Gençlik ve Spor Bakanlığı merkez ve taşra teşkilatlarının yanı sıra, spor federasyonları, spor kulüpleri ve özel spor merkezlerinde Spor Yöneticisi olarak çalışmaktadırlar. Ayrıca kendi tercihlerine göre belirledikleri bir spor dalının "Uzmanlık Spor Dalı" derslerini alarak, ilgili öğretim elemanının derecesi doğrultusunda II. Kademe antrenörlük belgesine sahip olmakta ve isterlerse antrenör olarak da çalışabilmektedirler. Ayrıca Spor Yöneticiliği bölüm öğrencileri, pedagojik formasyon sertifikası alma hakkına sahiptirler ve böylece öğretmenlik mesleğini de yapabilmektedirler. Spor Yöneticiliği Bölümü mezunları hem spor yöneticisi, hem antrenör hem de beden eğitimi öğretmeni olabilme yeterliliğini elde ederek mezun olabilmektedirler.

Günümüzde artık meslekler spesifik hale bir hale gelmiştir. Bir meslekte başarılı olabilmek için derinlemesine bilgi, beceri ve yetkinlik gerekir. Özel ve kamu sektöründeki yöneticilik kariyerleri bile birbirinden çok farklı alanlar olarak tanımlanırken öğrencilere gelin ne isterseniz bizde var mantığı, klasik pazarlama anlayışının modern çağda vuku bulmasından başka bir şey değildir.

---

<sup>1</sup> Ne yiyeceğine kara veremeyen müşteriler için her yemekten az az konularak ortaya çıkan menü.

Bu metinle bölüm “Eskimo’ya bile buzdolabı satabileceğini” misyon olarak net bir şekilde ifade etmiştir.

Gerçek anlamda bir spor yöneticisi veya bir rekreasyon uzmanı yetiştirmek beden eğitimi öğretmenliği veya antrenörlük ile ilgili kariyer hedefi olmayan bireylerin seçilmesiyle mümkün olacaktır. “Spor yöneticiliği” okumak isteyen bir adayın; spor bakanı, sportoto genel müdürü, federasyon başkanı, TRT spor şubesi direktörü, spor spikeri, spor medya girişimcisi, kulüp yöneticisi, bir spor giyim firmasının pazarlama direktörü, olimpiyat komitesi üyesi gibi kariyerleri hedeflemesi daha doğru olmaz mı? Alanda yüzlerce farklı iş olanağı varken ve bu işleri başka alanlarda eğitim alan kişiler yaparken neden öğrenciler doğru hedeflere yönlendirilmiyor? Bölüm kendi kuruluş amacının farkında değil mi? Bakın Antrenör olabilmeniz için 4 yıl (208 hafta) okumaya gerek yok. Federasyonlar 1 haftada 1. Kademe, 1 haftada 2. Kademe antrenörlük belgesi veriyor zaten. Bizi gerçekten antrenör yapacak şey; geri kalan 206 hafta kulüplerde çalışarak edineceğiniz deneyim, tecrübe ve gözlemdir. Örneğin Fatih terim ortaokul mezunudur. Aydan Siyavuş, Elektrik Mühendisidir.

Rekreasyon Bölümlerinde de durum aynıdır. Beden Eğitimi Öğretmeni ya da Antrenör olabilme motivasyonu öğrencilerin kariyer hedeflerini baskılamaktadır. Bunun en önemli nedeni öğrencilerin bölüme SÖP ile alınmasıdır. Öğrenciler bölüme gelene kadar iki kişiyi kendine örnek alır. Birincisi beden eğitimi öğretmenleri ikincisi ise antrenördür. Çünkü onların yaptığı iş somuttur. Bu yüzden öğretmenlik ve antrenörlük ilk iki tercihleri arasında yer alır. Öte yandan sınavdan önce adaylar rekreasyon bölümü mezunu bir eğlence müdürü ya da bir yamaç paraşütü veya kayak okulunun sahibiyle tanışsalar, muhtemelen düşünceleri farklı olacaktır. Bu nedenle SÖP rekreasyon bölümlerine uygun bir seçme kriteri değildir. RÖP (rekreasyon özgeçmiş puanı) olarak güncellenmesi gerekir. Bu değişime Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (SUBÜ) ve Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2022-2023 özel yetenek kılavuzlarında kısmen de olsa yer vermeye başlamıştır fakat yetersizdir. RÖP’ün amacı rekreasyon uzmanı olarak kariyer planlayan bireylere pozitif ayrımcılık yapmak olmalıdır. SUBÜ kılavuzunda yamaç paraşütü P4 belgesine sahip olan kişi ile 8 yıl lisanslı sporcu aynı puanı almaktadır. Fakat 20 gün süren P4; P2 (7 gün) ve P3(30 gün) eğitimlerinden sonra alınan bir derecedir ve bu eğitimi almak hem maliyetli hem risklidir. P4 pilotlarının çoğu uçuş okullarında iyi ücretlerle çalışmaktadır. Öte yandan, bakan burası çok önemli; çocuğunun spor bilimleri fakültesinde okuma olasılığını öngören bir baba; kızına 4. Sınıfta bir kulüpten lisans çıkarsa ve her yıl lisansını vize etme zahmetini gösterse, aday hiç müsabakaya katılmadan, hiç kulübe uğramadan özel yetenek sınavında yüksek bir puan alabilir. Bu durumda şu

söylenbilir; aslında SUBÜ, Rekreasyon bölümüne SÖP ile öğrenci alamaya devam ediyor fakat üst düzey bir Rekreasyonist geldiğinde onu da bir şekilde değerlendirmek istiyor. Tabiri caizse mezgit oltasıyla balina yakalamayı umuyor. Hadi yakalandı diyelim. Türkiye’de buz tırmanışı eğitimini alan bir kişiye SBF olarak nasıl bir eğitim vaat ediliyor. Bu da tartışılması gereken önemli bir konu elbette.

Şu özellikle çok önemlidir: Rekreasyon bölümlerinin SBF içerisindeki diğer bölümlerden farklı bir bölüm olduğu yöneticiler tarafından tam olarak idrak edilmesi ve sektörde hangi boşlukları doldurabileceği konusunda daha fazla çalışma yapılması gerekiyor. Bir rekreasyon uzmanı genellikle rekreasyon faaliyetlerini yürütmek, rekreasyon aktivitelerini planlamak ve yönetmek ve program geliştirme ve uygulamaya yardımcı olmak için eğitilir ve yetiştirilir. Rekreasyon uzmanları, rekreasyon programlarına katılan diğer kişilere liderlik, rehberlik ve hizmet yardımı sağlar. Rekreasyon uzmanları bağımsız yükleniciler olarak veya acentelerde çalışır. Görünen o ki Rekreasyon bölümünün, son 8 yılını futbol oynayarak geçiren, Hayatını BAL’dan kazanan, hayali süperlikte antrenör olmak olan, serbest zamanlarını çoğunu futbol seyrederek yada dijital futbol oyunları oynayarak geçiren bir öğrenciye gerçekten ihtiyacı yoktur. Öte yandan deneyimlerime göre Türkiye’de bu özellikleri taşıyan birini gerçek anlamda “Rekreasyon Uzmanı” yapabilecek bir rekreasyon bölümü de yoktur.

### **3.1.2.2. Canlı Performans Puanı.**

Spor bilimleri fakülteleri öğrencilerinin en büyük dezavantajı çok homojen olmalarıdır. Öğrencilerin çoğunun ailesi orta ve alt gelir grubuna girer. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri genellikle ortaöğretim seviyesindedir. Yabancı dil seviyeleri yok denecek kadar düşüktür. Yurtdışı deneyimleri yoktur. Kütüphaneyi çok nadir kullanırlar. Birçok öğrencimiz temel düzey bilgisayar dersinden kalır. Okulda, yurtda, spor salonlarında, kantinde ve öğrenci evlerinde hep birliktedirler ve birlikte sosyalleşirler. Tarih, Türk Dili gibi ortak zorunlu dersleri bile aynı öğretim üyesinde, hep birlikte alırlar. Hobileri, yaşam standartları, beklentileri hatta sorunları bile aynıdır. Oysa üniversite, adı üzerinde çeşitliliğin, çok yönlülüğün yaşayarak ve deneyimleyerek öğrenmenin merkezidir. Bu nedenle bölüm içerisindeki öğrenci profillerinin toplumun genel yapısına uygun şekilde olabildiğince heterojen olması büyük önem taşır. Bu heterojen ortam “akran eğitimi”, “rekabet gelişimi”, “vizyon gelişimi” ve “iyi örneklerin deneyimlenmesi” gibi bir çok avantaj sağlayacaktır. Canlı performans öğrencilerin yeteneklerini sergileyebilmeleri adına anlamlıdır. Öz güvenlerini, kendilerini ifade şekillerini, yeteneklerini sergileyebilecekleri bir ortam sağlar. Öğrenci konservatuara gitmemiştir ama iyi derecede drama ve tiyatro yeteneği

vardır. Bu özellikler animasyon ve drama derslerinde öğrencilerin derse katılmasıyla dersin işlenişini ve kalitesini arttıracaktır. Öte yandan ritim eğitimi, halkoyunları, modern danslar gibi derslerde proaktif öğrencilerin olması öğretim üyelerinin kendilerini geliştirmesinde kesinlikle motivasyon sağlayacak, öğrenci topluluklarını harekete geçirecektir. Bununla birlikte bu sınavlar, akademisyenlerle öğrencilerin ilk etkileşimlerini rekabetçi ve performansa dayalı bir ortamda oluşmasını sağlayacak beklentileri arttıracaktır. Fakat bu sınavların iyi tasarlanması ve değerlendirme ölçütlerinin geçerli ve güvenilir hale getirilmesi gerekir. Bu durumda yöneticilerin; güzel sanatlar, tiyatro, eğitim bilimleri, konservatuvar gibi birimlerle iş birli yapması çok iyi bir strateji olacaktır.

#### **4. Rekreasyon Bölümleri İçin Taslak Bir Özel Yetenek Sınavı**

Bu bölümde yukarıda tartıştığımız kavram ve konular ışığında örnek bir sınav şablonu oluşturmaya çalışılmıştır. Bu aşamada, özellikle fiziksel uygunluk ölçütleri için olması gereken referans değerleri uzmanlardan ve bu alanda çalışma yapan öğretim üyelerinden fikir alınarak oluşturulmuştur. Elbette ki bu yeterli görülmemelidir. Fakat araştırmacılara ve yöneticilere bir fikir verebilmesi ve üzerinde tartışılabilir bir taslak oluşturma adına önemli bir başlangıç olabilir. Bu konuda eleştiriler ve öneriler geldikçe bu tablonun güncellenmesi ve daha bilimsel ve uygulanabilir bir modelin oluşturulması mümkün olacaktır.

**Tablo 6. Rekreasyon Bölümü Özel Yetenek Sınav Taslağı**

<b>TEMEL ÖLÇÜTLER:</b>		
Bu ölçütler derecelendirmeye ve puanlamaya dâhil değildir. Adayların sınava devam edebilmeleri için temel referans değerlerini sağlamaları yeterlidir:		
<b>Kariyer Farkındalık Ölçütleri</b>		
• Çevrimiçi kariyer farkındalığı seminerine	Eğitime Katılma ve Test (100)	Başarılı
<b>Akademik Yeterlilik Ölçütleri:</b>		
• Temel Yeterlilik Testi (TYT)	150+	Başarılı
<b>Fiziksel Uygunluk Ölçütleri: *</b>		
• Beden Kitle İndeksi: Fiziksel Görünüm	%18-26	Başarılı
• Dikey Sıçrama: Anaerobik Güç	K: 25cm<, E: 35cm<	Başarılı
• Flamingo Denge: Statik Denge ya da Lafayette Dinamik Denge (30'')	Hata sayısı<5 10'' <	Başarılı
• 20 m Mekik Koşusu: Dayanıklılık	Kadınlar: 8/5-10/1 Erkekler: 9/10-11/5	Başarılı

*Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*

• Otur Uzan Testi/ Split testi / Omuz Esnekliği Testi: Esneklik	+6cm (E), +11(K) /105cm/Parmak Teması	Başarılı
• Pençe kuvveti: Kuvvet	Kadınlar +25 Erkekler +35	Başarılı
<b>İletişim Becerileri Ölçütleri:</b>		
• Sözlü iletişim: Verilecek bir konu üzerinde en az 3 dakika konuşabilme	Örnek: Neden Rekreasyon Bölümünü seçtiniz?	Başarılı
• Yazılı İletişim: Verilecek bir konu üzerinde Türkçe anlaşılabilir 400 kelimelik bir metin yazma.	Örnek: Rekreasyon bölüm mezunlarının temel nitelikleri neler olmalıdır?	Başarılı
<b>SEÇİCİ ÖLÇÜTLER:</b>		
Bu bölümdeki parametreler puanlamaya ve sıralamaya dâhildir.	Açıklama	Puan
<b>A-Rekreasyon Özgeçmiş Ölçütleri</b>		
• Sosyal Sorumluluk Projelerinde yer almak	Belge	1
• Erasmus Gençlik Projelerinde yer almak	Belge	1
• Kamp Liderliği Belgesi, Gençlik Liderliği Belgesi: Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan onaylı belgeler.		1
• Spor Lisesinden Mezun Olmak.	Diploma	2
• Devlet Konservatuarı (Müzik ve Sahne Sanatları Lisesi) mezun olmak.		1
• Güzel Sanatlar Lisesi (Müzik, resim, tiyatro, dans, sinema, bale, sahne sanatları) mezun olmak	Diploma	1
• Örgün Eğitim: Gerontoloji, İBBF, Turizm Fakültesi, SBF kapsamındaki bölümlerden en az 120 kredilik ders almış olmak.	Transkript	1
• Turizm Animasyon Bölümü Mezunu Olmak		3
• Açık Öğretim Lisans; İşletme, Kamu, Yönetimi, Sağlık Yönetimi, Sosyoloji bölümlerinden en az 120 kredilik ders almış olmak.	Transkript	1
• Açık Öğretim Ön lisans; Turizm ve Seyahat Hizmetleri, Spor Yönetimi, İşletme Yönetimi, Sosyal Medya Yöneticiliği, İnsan Kaynakları Yönetimi, Yerel Yönetimler, Çocuk Gelişimi, Yaşlı Bakımı, bölümü mezunu olmak.	Diploma	1
• Rekreasyon alanında iş deneyimi.	Belge	2
• Gençlik kamplarında çalışmak.	Belge	1
• Halk oyunları topluluğu, tiyatro topluluğu, dans topluluğu, belediye korolarında ve yer almak.	Belge	1

• Gençlik merkezlerinde çalışmak.	Belge	1
• Turizm sektöründe (animasyon, çocuk kulübü, pazarlama ve turizm rekreasyonu) çalışmak.	Belge	2
• Yabancı dil bilgisi	Sınav Sonuç Belgesi	3
• Dağcılık, Kayak, Snowbord, Sörf, Yelken Kanat, Rafting, Kampçılık, Bisiklet, Dalgıçlık, Yamaç Paraşütü, Bowling, Golf gibi ciddi serbest zaman aktiviteleri yapmak.	CD vb. dijital içerikler, belge	2
<b>B-Canlı Performans Ölçütleri:</b>		
Bu bölüm zorunlu değildir, dileyen öğrenciler katılabilir		
• Halk Oyunları, Dans, Tiyatro, Müzik, Drama, Animasyon vb. ile ilgili 3 dakikalık performans.	Görsel, Sanatsal, İşitsel, Fiziksel ve Koreografi Becerilerin Değerlendirilmesi	5

### Kaynakça

- Altın, M., Bozğüney, R., Üzgü, M. A., & Denктаş, M. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları (BESYO) ve Spor Bilimleri Fakülteleri (SBF) Özel Yetenek Sınavlarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(28), 131-154.
- Anastasi A. Psychological testing. New York: McMillan; 1988.
- Bannon, J. J. (1990). Recreation in the future tense. *Parks & Recreation*, 25(1), 59–63.
- Bouchard, C. E., Shephard, R. J., & Stephens, T. E. (1994). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. In *International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada*. Human Kinetics Publishers.
- BRC (The Business Research Company). Recreation Global Market Report, 2023. Erişim adresi: <https://www.thebusinessresearchcompany.com/report/recreation-global-market-report>
- Breunig, C. C., Cashel, C., Martin, B., & Wagstaff, M. (2006). Outdoor leadership: Theory and practice. Champaign: Human Kinetics
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Chase, D. M. & Masberg, B. A. (2008). Partnering for skill development: Park and recreation agencies and university programs. *Managing Leisure*, 13(2), 74–91.

- Clarke HH. Academy approves physical fitness definition. *Physical Fitness Newsletter* 1979; 25:1.
- Clawson, M. & W. Harrington. 1991. The growing role of outdoor recreation. In *America's renewable resources: Historical trends and current challenges*, ed. K.D. Frederick and R.A. Sedjo, Chapter 7. Washington: Resources for the Future.
- Clawson, M., & Harrington, W. (1991). The growing rate of outdoor recreation. *The growing rate of outdoor recreation.*, 249-282.
- Çevik, H., Şimşek, K. Y., Kayacık, U., & Demirtaş, H. (2020). Rekreasyon uzmanında aranan özellikler ve iş olanakları: İş ilanlarına yönelik içerik analizi. *Tourism and Recreation*, 2(2), 59–66.
- Finans Gündem (2019) Fitness sektörü yerli yatırımcılarını bekliyor. Erişim adresi: <https://www.finansgundem.com/haber/fitness-sektoru-yerli-yatirimcilarini-bekliyor/1435542>
- Frederick, K. D., & Sedjo, R. A. (2013). *America's renewable resources: historical trends and current challenges*. RFF Press.
- McLellan, G. K., & McLellan, R. W. (1990). Honor the past—Prefer the future. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 5(1), 107–120.
- MEB-TC Milli Eğitim Bakanlığı, Erişim Adresi: <https://pisa.meb.gov.tr/www/pisa-nedir/icerik/4>
- NRPA (2023) Parks and Recreation Is an Engine of Economic, Activity NRPA's monthly magazine. Erişim adresi: <https://www.nrpa.org/parks-recreation-magazine/2023/march/parks-and-recreation-is-an-engine-of-economic-activity/>
- Oja P, Tuxworth B. Eurofit for adults. Assessment of health-related fitness. Strasbourg: Council of Europe-UKK Institute, Tampere; 1995.
- Öcal, K. & Bayansalduz, M. (2020) Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin kariyer planlama stratejileri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(22), 76–97.
- Öcal, K. (2015) Rekreasyonda kariyer planlama, insan kaynakları yönetimi ve öz liderlik stratejileri.1 (Yayımlanmamış doktora tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla
- Öcal, K. (2023). Rekreasyon Mezun Nitelikleri Perspektifinden Üniversite, Fakülte ve Bölümlerin Misyon ve Vizyon Bildirimlerinin Tematik İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 9(1), 10-25.
- Pate R. & Shephard R. (1989). Characteristics of physical fitness in youth. In: Gisolfi CV, Lamb DR (editors): *Perspectives in exercise science and sports*

**Bölüm 10**

**Core Bölge ve Denge Performansı İlişkisi**

**Mehmet Fatih YÜKSEL<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Doç. Dr.; Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.  
yukselmehmetfatih@gmail.com ORCID No: 0000-0001-6481-5098





## 1- GİRİŞ

Core bölgesi, insan bedeninin ağırlık merkezinin de içinde bulunduğu bel-pelvis-kalçakarın kısımlarını kapsayan 29 farklı kastan oluşan alanı isimlendirmek için kullanılmaktadır (Samson vd., 2007). Behm vd. (2010) göre anatomik açıdan core, gövde bölgesinin iskelet sistemi (göğüs kafesi, omurga, pelvis, omuz kemeri), yumuşak dokular (kıkırdak ve bağ dokular) ile bağlantılı vücudun stabilitesini sağlayan ya da aktif hareketlerde rol alan kaslar bütünüdür. Sportif performans araştırmalarında ise core bölgesinin odak noktasına karın, bel ve kalça alınmakla birlikte, sternum ile dizler arasında kalan bölge olarak kabul edilmektedir (Fig, 2005; Hibbs vd., 2008; Axel, 2013; Gür ve Ersöz, 2017).

Core bölgesinin kuvvetli olması performansı olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Alt ekstremite ve üst ekstremite arasında köprü görevi gören ve kuvvetin iletiminde başrol oynayan core kaslarıdır (McGill, 2004). Core bölgesi kuvvet düzeyinin önemli olduğu gibi mobilite, denge ve stabilite performansları da oldukça önemlidir (Tınkır ve Uzun, 2022). Mobilite insanda eklem hareket açıklığı düzeyini göstermektedir. Hareketlilik düzeyi hem sportif performansı hem de sağlığı direkt etkilemektedir. Mobilizasyon kadar önemli olan bir diğer özellik ise stabilizasyondur. Stabilizasyon, doğru postürün olmazsa olmaz özelliklerinden biridir. Denge tüm bu özelliklerin hepsiyle bağlantılı olduğu gibi insanın tüm hayatı boyunca ihtiyaç duyduğu, sadece sportif performans için değil hayatın her alanında ve anında gerekli olan bir diğer özelliktir (Willardson, 2014).

Core terimi, çekirdek anlamına gelen İngilizce kökenli bir sözcüktür. Spor bilimlerinde core terimi insan vücudunun orta noktası olarak kabul edilen ağırlık merkezi olarak tanımlanmıştır (McGill, 2004). Core terimi gövdeye veya daha spesifik olarak vücudun lumbopelvik bölgesine karşılık gelir. Lumbopelvik bölgenin stabilitesi, yükleri desteklemek, üst-alt ekstremite hareketleri için temel oluşturmak, omuriliği ve sinir köklerini korumak için önemli bir oluşumdur (Willardson, 2014).

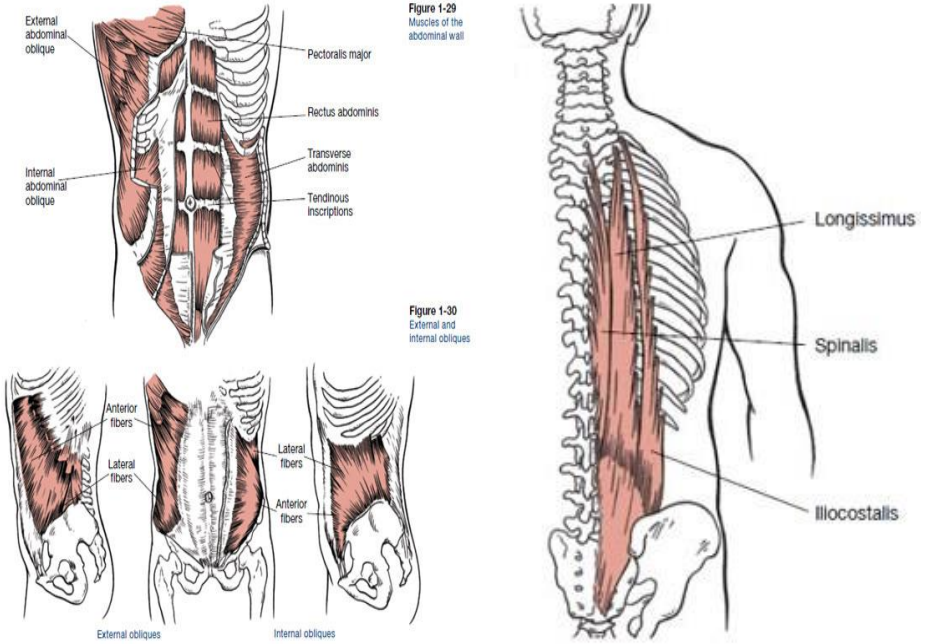
Core stabilizasyon veya core bölgesini güçlendirici programlar, son yıllarda sporcuların antrenman programlarında ya da rehabilitasyon amaçlı popüler hale gelmiştir (Tınkır ve Uzun, 2022). Katılımcılar için core antrenmanın yararları ve bu antrenmanın spor performansını optimize etmek için nasıl bir yol izlenmesi konusunda bilimsel araştırmalar bulunmaktadır. Birçok elit katılımcının, antrenman programlarının bir parçası olarak core stabilite ve core kuvvet antrenmanı yaptığı görülmektedir. Bununla birlikte sırt ve bel ağrısı olan bireyler için bu işlemlerin uygulanmasının ve günlük aktivitelerin gerçekleştirilmesinin yüksek oranda fayda sağlayacağı bildirilmektedir. Bu,

temel olarak günlük görevleri ve spor hareketlerini gerçekleştirirken temel kararlılığı ve gücü ölçmek için altın standart bir yöntem bulunmamasından kaynaklandığı ifade edilmektedir (Fig, 2005; Hibbs vd., 2008).

### **Core Kasları**

Sportif performansın yükseltilmesi ve core kuvvet ve dayanıklılık düzeylerinin belirlenebilmesi için incelenmesi gereken core kasları aşağıda belirtilmektedir. Bu kaslar;

- External Obliques,
- Transverse Abdominis,
- Internal Obliques,
- Erector Spinae,
- Latissimus Dorsi,
- Quadratus Lumborum,
- Rectus Abdominis'dir (Axel, 2013).



**Şekil 1: Ön-yan-sırt Core Kasları**

Core bölge kasları global ve lokal olarak da sınıflandırılmaktadır. Global ve lokal kaslar ve fonksiyonları şu şekildedir (Willardson, 2014):

**Tablo 1:** Global Core Kasları ve Fonksiyonları

<b>Kas</b>	<b>Primer Dinamik Fonksiyon(ları)</b>
Erector spina grubu	Gövde ekstansiyonu
Kuadratus lumborum	Gövdenin sağa sola fleksiyonu
Rektus abdominis	Gövde fleksiyonu
Eksternal oblique abdominis	İçe gömülmüş kalça
	Gövdenin sağa sola fleksiyonu
İnternal oblique abdominis	Gövde rotasyonu
	Gövdenin sağa sola fleksiyonu
Transversus abdominis	Gövdenin rotasyonu
	Karın içi basıncını artırmak için karın duvarını içe çekme

**Tablo 2:** Lokal Core Kasları ve Fonksiyonları

<b>Kas</b>	<b>Primer Dinamik Fonksiyon(ları)</b>
Multifidus	Gövde ekstansiyonu
Rotatores	Gövde rotasyonu
İntertransversalis	Gövdenin sağa sola fleksiyonu
İnterspinalis	Gövde ekstansiyonu
Diyafram	Karın içi basıncı arttırmak için aşağı doğru kasılma
Pelvik zemin grubu	Karın içi basıncı arttırmak için yukarı doğru kasılma

### ***Core Antrenmanı***

Karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların çalıştırılmasına yönelik egzersizleri içeren antrenman çeşidi olarak bilinmektedir. Bu kaslar, hareket anında vücudun dengede tutulmasına yardımcı olmasından dolayı birlikte çalışırlar. Hareket esnasında, ortaya çıkan gücün bacadan gövdeye aktarılması ya da gövdeden bacağına aktarılması verimlilik, koordineli çalışma ve bu kasların kuvvetli olması ile gerçekleştirilebilir (Savaş, 2013). Core antrenman yöntemi, atletik performansın artırılması ve rehabilitasyon sürecinde kuvvetin korunması amaçlarına yönelik olmakla birlikte, uygulanış yönünden ağırlık çalışmaları yöntemlerinden farklılıklar gösterdiği bilinmektedir.

Kas gruplarının farklı oranlarda harekete katılımına, sabit ve sabit olmayan yüzeyler neden olabilmektedir. Özellikle sabit olmayan yüzeyler üzerinde yapılan core çalışmalarında kasın gerim süresi uzun ve hızı ise düşüktür. Pilates topu, bosu ve elastik bantlar gibi materyallerin core çalışmaları ile birlikte

kullanımı, hem sabit hem de sabit olmayan yüzeyde uygulanmasına imkan tanıdığı bilinmektedir (Savaş, 2013). Bu da, aynı hareketin farklı yüzeylerdeki uygulaması sebebi ile harekete katılan kasların farklı oranlarda kuvvet açığa çıkarmasını sağlamaktadır. Bu oluşan durum, kasların bölgesel olarak değil aynı zamanda bacak, kalça, gövde kasları gibi birçok bölgeye ait kasların da koordineli olarak kuvvet ortaya çıkarmasına sebep olmaktadır (Altınok vd., 2017; Sever vd., 2017). Kasılma türü açısından iki şekilde incelenebilir.

### ***Statik Core Antrenman***

Statik çalışmalarda yapılan iş sıfırdır. Bir işin gerçekleşebilmesi için bir mesafenin kat edilmesi gerekmektedir (Muratlı vd., 2005). Statik kor çalışmaları, bir direnç karşısında kasın gerilim göstermesi fakat tonusunda herhangi bir değişim göstermeyen kasılmalardır. Bu kasılma esnasında uygulanan dış enerjinin kasın iç enerjisinden fazla olduğundan kasın boyunda ve eklemlerde herhangi bir değişim olmadan kas gerilimi artar ve dış kuvvetle iç kuvvet birbirine eşit hale gelir (Dündar, 2015; Herda vd., 2008).

### ***Dinamik Core Antrenman***

Dinamik antrenmanlarda kasın boyunda değişim meydana gelir, kas boyu kısalmır ve uzar, hareketin hızında değişim olabilir ve gerilimi eşit olur. Dinamik antrenman uygulamalarındaki kasılmalarda devreye giren motor ünite sayısı diğer kasılmalara göre daha az olduğu bilinmektedir. Dinamik kasılma türünde yapılan egzersizler kuvvet kazanımında diğer kasılmalara göre daha fazla olduğu görülmüştür (Baechle ve Earle, 2008; Fleck ve Kraemer, 2014; Roig vd., 2008).

### ***Core Antrenman Çalışmalarında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar***

- Daha önce herhangi bir core antrenman programını uygulamayan sporcu core hareketleri basitten karmaşığa doğru ve vücudun adaptasyon sürecine uyum göstererek kademeli olarak şiddeti arttırmalıdır.
- Gelişimin görülmesi için beklenmesi gereken süre altı haftadır. Bu sebeple sabrederek hedefe istikrarlı olarak yaklaşmak gerekir.
- Yeni hareketleri uygularken antrenman başında pratik yaparak harekete aşına olması sağlanmalıdır, antrenman sonuna bırakılan yeni hareketler vücut yorgun olduğu için tekniğin yanlış öğrenilmesine veya hareketi nizami yapılamamasına sebep olabilir.
- Karın kası aşırı tekrarlarla yorulan bir kas olduğundan aşırı tekrarlı programlar yapılması tavsiye edilmez (Grissafi, 2007; Sadeghi vd., 2013).

Tüm spor dalları core temelli hareketleri kapsadığı için core antrenmanları çok önemli bir yere sahiptir. Antrenmanlar ile birlikte stabilite, hareketlilik ve kuvvetin gelişmesine de yardımcı olmakta ve dolayısıyla yapılan egzersizlerin verimini, tutarlılığını artırmaktadır. Dahası stabilite ve dengeyi geliştirirken, sakatlanma tehlikesini minimal düzeye indirmesine neden olmaktadır (Kindersley vd., 2013).

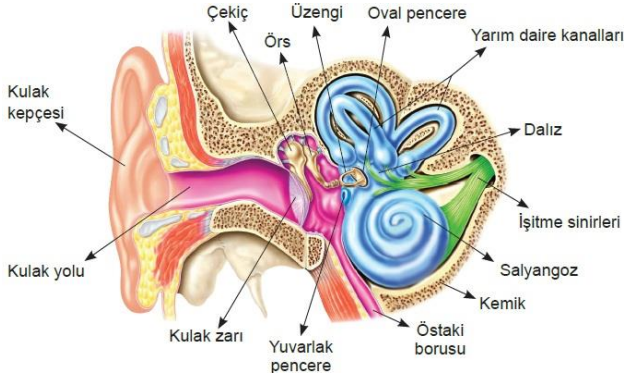
Atletik performansta core çalışmalarının pek çok etkisinin olduğu bilinmektedir. Özellikle sırt ile pelvis bölgesinin dengeli olmasını sağlar. İkinci durum ise alt ve üst ekstremitelere doğru kuvveti ileten bir araç özelliğine sahiptir. Son olarak, core bölgesinde bulunan kaslar atletik performans için aktif görev almaktadırlar (Kibler vd., 2006).

Core bölgenin antrenmanlarla geliştirilmesi aynı zamanda dengenin de gelişmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle takım oyunları vb. birden fazla koşu barındıran sporlar içeriğinde denge gerektiren hareketler içermektedir. Zorlu şartlarda başarı elde edebilmek adına eğitmenlerin yana, öne, dikey ve geriye doğru hareketler içeren çalışmalarının yanında stabil olmayan zeminlerde yapılan egzersizlerden de büyük ölçüde yararlanmasında fayda vardır (Kindersley vd., 2013).

### ***Denge***

Son zamanlarda denge birçok spor branşında önemli bir parametre olarak kabul edilmiştir. Güç ve kuvvetin azalması yorgunluk ve yaralanmaların artmasına neden olabileceğinden, denge eksikliğinin performans iyileştirmelerini olumsuz etkileyebileceği gözlemlenmiştir (Coşkun vd., 2016). Sporda temel parametreler arasında önemli bir yer tutan dengenin, sportif performans için gereken vücut kompozisyonunu koruyabilmede önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Denge fonksiyonu sayesinde vücut ağırlık merkezi kontrol altında tutulabilmektedir (Taşkın vd., 2015). Bununla birlikte sporda, ağırlık merkezi sürekli değişmektedir. Denge; vestibüler, görme, işitme, motor ve yüksek kortikal seviyeleri içeren vücut sistemlerinin koordinasyonu ve entegrasyonu ile gerçekleşmektedir. Dengeyi korumak için beyin görsel, vestibüler ve somatosensoryel dahil çeşitli sistemlerden geri bildirim alır (Hrysomallis, 2011).

Temporal kemiğin pyramis parçası içerisinde bulunan işitme ve denge organı vestibüler sistem ve cochlea olmak üzere iki bölümden oluşur. Vestibüler sistem dengedir ve koklea işitme organıdır (Büyükmumcu, 2014). Özellikle auris interna (iç kulak) işitme ve denge ile ilgili reseptörlerin bulunduğu kısımdır. İç kulakta sıvı dolu iki sistem vardır. Bunlardan biri denge fonksiyonumuzu (vestibüler sistem), diğeri işitme (koklea) fonksiyonumuzu kontrol eder.



**Şekil 2:** Kulak Yapısı

Vestibüler sistem çok etkilidir ve tüm organizmaların dengesini sağladığı düşünülmektedir. (Cranford, 2010; Hall ve Guyton, 2013).

Merkezi sinir sisteminin beyin ve omurilik olmak üzere iki bölümden oluştuğu bilinmektedir. Omurilik yerleşimi beyin yerleşimi ile aynı olmamakla beraber birbirlerinin zıddı konumunda olmaktadır. Beyin, sinir sisteminin en büyük, en kapsamlı ve en karmaşık kısmıdır. Beyin dokusunda, duyu fonksiyonlara ilişkin sinir merkezleri bulunmaktadır. İskelet kaslarına motor uyarılar göndermekte, hafıza ve sorgulama gibi daha yüksek zihinsel işlevleri yerine getirebilmektedir. Özellikle beyin sapı, omuriliğin kranial boşluğa doğru uzantısı olarak kabul edilmektedir. Beyin sapının kendi kendini yönettiğinden ve dahası dengenin korunması ve postürün sağlanmasının da bu alanın kontrolünde olduğu belirtilmektedir (Hall ve Guyton, 2013).

Geri bildirim sistemleri arasında somatosensoryel sistemin önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir (Eisen vd., 2010). Somatosensoryel sistem; basınç, ağrı ve eklem hareketleri ile dokunma gibi duyu uyarılarını kabul eder. Eklem çevresinden, kas boyundaki değişikliklerden, kas tendon reseptörlerinden ve bununla beraber eklem pozisyonu ile hareketlerine dair bilgiler bu sistem aracılığıyla alınarak merkezi sinir sistemine geri gönderilir. Bu geri bildirim sistemleri, belirli bir karmaşık nöromüsküler hareketi tamamlaması gerektiğinde yumuşak hareketlere izin vermek için sürekli girdi alır. Buna bağlı olarak eklem kontrolünü ve hareketle ilgili hissiyatın gelişimi sağlar, dengenin korunmasında ve sürdürülmesine de yardımcı olur (Ergen, 2007; Hrysonmallis, 2011).

### ***Denge Çeşitleri***

Motorik özelliklerin üst düzeyde performansa yansıtılmamasında denge kaybının önemli bir kaynak olduğu düşünülmektedir. Son yıllarda çeşitli yaş gruplarında ve denge problemi yaşanan vestibüler sistem hastalıklarında, kas

iskelet sistemi bozukluklarında ve sportif aktivitelerde hem yaşam kalitesini yükseltmek ve hem oluşabilecek sakatlıkları önlemek hem de performansı arttırmak amacıyla dengenin geliştirilmesi, bu gelişim için yapılması gereken egzersizler birçok araştırmaya konu olmuştur (Sucan, 2005). Denge, statik ve dinamik olarak ikiye ayrılır.

Dinamik denge, hareket sırasındaki dengeyi sürdürme yeteneği olarak tanımlanır. Statik denge, ayakta durma veya sabit oturma gibi stabil bir durumu sürdürmek olarak tanımlanır. Statik denge ifadesi kullanılırken; stabil bir destek düzeyinde, dışarıdan gelen hiç bir kuvvete ihtiyaç duyulmadan, postürün veya vücudun bölümlerinin belirli pozisyon halinde korunması amacıyla otomatik olarak sağlanan denge ifade edilmektedir (Anderson ve Behm, 2005).

### ***Denge ve Sportif Performans***

Vücudun dengeyi sürdürme yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişiminin belirleyicisi olarak kabul edilebilir (Erkmen vd., 2007). Denge çalışmalarının egzersiz performansı üzerinde etkisi vardır ve performansı iyileştirmek için önemli bir adım olarak görülmektedir (Coşkun vd., 2016). Bir sporcunun, fiziksel özelliklerini sürdürebilmesi için bir müsabaka sırasında tüm vücudunu koordineli bir şekilde hareket ettirme yeteneği, dengesi ile doğru orantılıdır. Fizyolojik olarak aktiviteler sonrasında yorgunluk ortaya çıkmaya başlar ve bunu takiben postural kontrolde kayıplar oluşur (Erdoğan vd., 2017). Sportif egzersizler bransa özgü vücudun postüral kontrol sistemlerini zorlar ve sportif hareketlerin etkin şekilde tamamlanabilmesi için postüral adaptasyonları geliştirir. Araştırmalar, deneyimli sporculardaki gelişmiş dengenin, motor yanıtları etkileyen tekrarlanan egzersizlerin bir sonucu olabileceğini, ya da antrenman deneyimlerinden kaynaklanabileceğini belirtmektedirler. Buna göre denge yetisi öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yetenektir (Ateş vd., 2017). Dinamik postür kontrolü ve denge parametreleri kontrol edildiğinde performans aşamasında kritik bir öneme sahip olduğu görülmektedir (Galeano vd., 2014). Bu durumda antrenman planına denge, core ve fonksiyonel egzersizlerin dahil edilmesi önemlidir (Sato ve Mokha, 2009; Eisen vd., 2010).

### ***Core Bölge ve Denge Performansı***

Hodges (2003) gövde stabilizasyonunun yalnızca kassal kuvvet ile ilgili olmadığını, merkezi sinir sisteminin, dış ortam ile vücut arasındaki ilişkisini düzenleyen ve üretilen hareketlerin koordinasyonunu sağlayan duyu ve reseptör hücreler tarafından sağlandığını bildirmiştir. Panjabi (2003) de nöroanatomik sınıflandırma sisteminde omurgaya bağlı kas, tendon ve bağlardan gelen sinir uyarılarının çekirdek bölgeye ulaştığını ifade etmektedir. Bununla beraber, core



bölgesinin temelini oluşturan iskelet sistemi parçalarından olan omurga ve pelvis de gövde stabilizasyonunda fonksiyonel ana elemanlardır (Willardson, 2014). Tüm core kasları herhangi bir ekstremite hareketinden önce aktive olarak distalde oluşacak hareket için proksimal stabilite oluşturmaktadır (Huxel Bliven ve Anderson, 2013). Bunun yanı sıra fiziksel aktiviteler sırasında gövde kas sistemi lumbopelvik bölgenin hareketlilik ve stabilitesini sağlamaktadır. Dolayısıyla gövde kas sisteminde meydana gelen herhangi bir değişikliğin işlev bozukluğuna, hareketlerin kalitesinde azalmaya ve yetersiz fonksiyona neden olacağı düşünülmektedir (Abdelraouf ve Abdel-Aziem, 2016; Chaudhari vd., 2020). Bu açıdan core bölgesi ve denge faktörü birbiri ile yakından ilişkilidir. Sporunun core bölgesinin kuvveti, dengesinin ne seviyede olduğu hakkında bilgi verebilir.

Denge süreci karmaşıktır. Core ve eklemlerin özel koordinasyonunu gerektirir. Hareketler esnasında ortaya çıkan ve kullanılan güç core bölge optimize edildiğinde üretilebilir (Sharma ve Multani, 2017). Denge parametresinin geliştirilmesi ile stabilizasyona dahil olan kasın belirli bir harekette güç üretimine daha fazla katkıda bulunabileceği ifade edilmektedir (Kean vd., 2006). Örneğin instabil platformlarda gerçekleştirilen bir çalışmada core bölge antrenmanlarının, denge çalışması yapmayan gruba göre erector spina kas EMG aktivitesini ve statik denge yeteneğini arttırdığı kanıtlanmıştır. İnstabil ortamlarda gerçekleştirilen antrenmanlarla, core bölgenin önemli oranda geliştiği ve bu durumun da statik denge yeteneğiyle doğrudan orantılı olduğunu belirtmişlerdir (Cosio-Lima vd., 2003).

Denge, ekstremitelerin hareketi ve gövdeyi kontrol ettiğinden dolayı core stabilizasyon ile doğrudan ilgilidir. Denge kaybını önlemek ve vücut ağırlık merkezini destek yüzeyinin üzerinde tutmak için postüral düzeltmelere gerek duyulmaktadır (Szafraniec vd., 2018). Kasların omurgada uygun sertliği ve benzer hareketlerdeki dengesizliği karşılayacak şekilde geliştirilmesi ile omurganın veya üst ekstremitelerin instabilitesini önlemek amaçlanabilir ve vücudun genel dinamik stabilitesini etkilemek üzere programlanabilir (Lehman, 2006). Bu postür düzeltmeleri, lomber omurgayı stabilize etmek için core aktivasyonu gerektirir. Ayrıca, core stabilizasyonda rol oynayan kasların zayıflığı dengeyi olumsuz yönde etkileyebilir. Çalışmalar, core bölgedeki kaslarındaki kuvvet kaybının, vücudun salınımlarını artıracak ve bu da yeteriz vücut dengesine yol açabileceğini göstermiştir. Core antrenman uygulamaları ile vücudun dengesi gelişebilir ve denge gelişimine bağlı olarak yapılan hareketler arasındaki geçişlerde verimlilik artmaktadır (Mirjamali vd., 2018).

## **SONUÇ**

Core egzersizlerinin karın ve bel bölgesindeki kasları güçlendirdiği ve böylece postür yapısına olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Hareket esnasında ortaya çıkan gücün ekstremitelerden gövdeye ya da gövdeden ekstremitelere doğru verimli bir şekilde aktarılmasında core bölgesinin önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Optimal spinal stabilizasyon için tüm derin ve yüzeysel core kasların koordineli olarak kasılması gereklidir. Core antrenmanları ile vücudun dengesi gelişmekte, core bölge kaslarında gelişimle birlikte sakatlık riskleri de minimal düzeye inmekte ve denge gelişimine bağlı olarak yapılan hareketler arasındaki geçişlerde verimlilik artmaktadır. Dolayısıyla core egzersizleri sporcuların denge performansını olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle core antrenman uygulamaları sporcuların fonksiyonel kapasitelerini arttırmaları ve yeteneklerini üst seviyeye çıkarmaları için tavsiye edilmektedir.

## REFERANSLAR

- Abdelraouf, O. R., ve Abdel-Aziem, A. A. (2016). The Relationship between core endurance and back dysfunction in collegiate male athletes with and without nonspecific low back pain. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 11(3), 337-344.
- Altınok, N., Şahan, A., Erman, K. A., ve Uzun, A. (2017). Merkez bölge (kor) kas kuvvetinin değerlendirilmesi için izometrik test bataryasının geliştirilmesi ve geçerliliğinin sağlanması. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 54-59.
- Anderson, K. G. ve Behm, D. G. (2005). The impact of instability resistance training on balance and stability. *Sports Medicine*, 35(1), 43-53.
- Ateş, B., Çetin, E., ve Yarım, İ. (2017). Kadın sporcularda denge yeteneği ve denge antrenmanları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 66-79.
- Axel, T. A. (2013). *The effects of a core strength training program on field testing performance outcomes in junior elite surf athletes* (Master Thesis). California State Univ, Long Beach.
- Baechle, T. R. ve Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Australia: Human Kinetics.
- Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M. ve Cowley, P. M. (2010). The use of instability to train the core musculature. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 35(1), 91-108.
- Büyükmumcu, M. (2014). *Sistemik anatomi*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Chaudhari, A., Van Horn, M. R., Monfort, S. M., Pan, X., Oñate, J. A., ve Best, T. M. (2020). Reducing core stability influences lower extremity biomechanics in novice runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(6), 1347-1353.
- Cosio-Lima, L. M., Reynolds, K. L., Winter, C., Paolone, V. ve Jones, M. T. (2003). Effects of physioball and conventional floor exercises on early phases adaptations in core stability and balance in women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 721-725.
- Coşkun, S., Pular, A., Erdoğan, M., ve Uzun, A. (2016). Effect of balance training on throw hit accuracy rate and proprioception sense in land pentathletes. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 3(2), 11-22.
- Cranford, J. L. (2010). *Odyolojinin Temelleri, Titişimlerden Sestlere*. (Ed. İ. Yılmaz,) İstanbul: Plural Publishing.
- Dündar, U. (2015). *Antrenman teorisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eisen, T. C., Danoff, J. V., Leone, J. E., ve Miller, T. A (2010). The effects of multiaxial and uniaxial unstable surface balance training in college

- athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1740-1745.
- Erdoğan, C., Er, F., İpekoğlu, G., Çolakoğlu T., Zorba, E. ve Çolakoğlu, F. (2017). The effects of different type balance exercises on static and dynamic balance performance in volleyball players. *Journal of Sports and Performance Researches*, 8(1), 11-18.
- Ergen, E. (2007). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Erkmen, N., Suveren, Sibel, Göktepe, A. S. ve Yazıcıoğlu, K. (2007). The comparison of balance performance of the athletes who are in different branches. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 115-122.
- Fig, G. (2005). Strength training for swimmers: Training the core. *Strength and Conditioning Journal*, 27(2), 40–42.
- Fleck, S. J. ve Kraemer, W. (2014). *Designing resistance training programs*. Australia: Human Kinetics.
- Grissafi, D. (2007). *Posture and core conditioning*. Amerika: Personal Fitness Development Edition.
- Gür F. ve Ersöz, G. (2017). Kor antrenmanın 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 129-138.
- Hall, J. E. ve Guyton, A. (2013). *Tıbbi fizyoloji*. (B. Ç. Yeğen, Çev.) İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Herda, T. J., Cramer, J. T., Ryan, E. D. ve Mchugh, M. P. (2008). Acute effects of static versus dynamic stretching on isometric peak torque, electromyography, and mechanomyography of the biceps femoris muscle. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 809.
- Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A. ve Spears, L. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength, *Sports Medicine*, 38(12), 995-1008.
- Hodges, P.W. (2003). Core stability exercise in chronic low back pain. *Orthopedic Clinics of North America*, 34(2), 245-254.
- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221-232.
- Huxel Bliven, K. C. ve Anderson, B. E. (2013). Core stability training for injury prevention. *Sports Health*, 5(6), 514–522.
- Kean, C. O., Behm, D. G., ve Young, W. B. (2006). Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in

- recreationally active women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 5(1), 138-148.
- Kibler, B. W., Pressand, J. ve Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Med*, 36(3), 189-19.
- Kindersley, D., Thurgood, G. ve Paternoster, M. (2013). *Core strength training*. United Kingdom: DK Publishing.
- Lehman, G. J. (2006). Resistance training for performance and injury prevention in golf. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 50(1), 27-42.
- McGill, S.M. (2004). *Ultimate back fitness and performance*. Ontario:Wabuno Publishers.
- Mirjamali, E., Minoonejad, H., Seidi, F. ve Samadi, H. (2018). Comparison of the effects of core stability training on a stable and unstable level on the static and dynamic balance of female athletes with trunk dysfunction. *Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 8(1), 61-70.
- Muratlı, S., Şahin, G. ve Kalyoncu, O. (2005). *Antrenman ve müsabaka*. İstanbul: Yalım Yayıncılık.
- Panjabi, M. M. (2003). Clinical spinal instability and low back pain. *Journal Electromyogr and Kinesiology*, 13(4), 371-379.
- Roig, M., O'Brien, K., Kirk, G., Murray, R., McKinnon, P., Shadgan, B. ve Reid, D. W. (2008). The effects of eccentric versus concentric resistance training on muscle strength and mass in healthy adults: a systematic review with metaanalyses. *British Journal of Sports Medicine*, 43(8), 556-68.
- Sadeghi, H., Nik, H. N., Darchini, M. A. ve Mohammadi, R. (2013). The effect of six- week plyometric and core stability exercises on performance of male athlete. 11-14 Years old. *Advences in Environmental Biology*, 7(6), 1195-1201.
- Samson, K. M., Sandrey, M. A., ve Hetrick, A. (2007): A core stabilization training program for tennis athletes. *Athletic Therapy Today*, 12(3), 41.
- Sato, K., ve Mokha, M. (2009). Does core strength training influence running kinetics, lower-extremity stability, and 5000-M performance in runners? *Journal Strength Cond Res*, 23(1), 133-40.
- Savaş, S. (2013). Basketbolda core stabilizasyon ve thera band uygulamalarının performansına etkisi. *5. Antrenman bilimi kongresi özet kitabı* (s. 33). Ankara
- Sever, O., Kır, R., ve Yaman, M. (2017). 11-13 yaş arası erkek tenisçilerde periyotlanmış core antrenman programının isabetli servis hızına etkisi. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 3022-3030.

- Sharma, S., ve Multani, N. K. (2017). Relationship of dynamic balance with lower extremity muscular strength and endurance in football players. *Paripex-Indian Journal of Research*, 6(11), 14-16.
- Sucan, S. (2005). The different balance parameters evaluation of the active soccer players. *Journal of Health Sciences*, 14(1), 36-42.
- Szafraniec, R., Barańska, J. ve Kuczyński, M. (2018). Acute effects of core stability exercises on balance control. *Acta of Bioengineering Biomechanics*, 20(3), 145–51.
- Taşkın, C., Karakoc, Ö., Sanioglu, A. ve Taskın, M. (2015). Investigation of postural balance control in judo and handball players. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 17(1), 92-95.
- Tınkır, D. A., ve Uzun, A. (2022). The effect of vertical and horizontal core trainings on core strength, agility and speed. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(3), 238-245.
- Willardson, J. M. (2014). *Developing the core*. Avustralia: Human Kinetics.



## **Bölüm 11**

# **Temel Kampçılık Malzemeleri: Kamp Çadırları**

**Mustafa BİNGÖL<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
mustafabingol@yyu.edu.tr ORCID: 0000-0001-9013-6865





## **1. GİRİŞ**

Doğada kalmanın temel ekipmanlarında olan çadırlar tarihi süreç içerisinde kullanılagelmiş önemli barınak tiplerinden biridir. Çadır ve çadırda konaklama konar geçer kültürlerin içerisinde meydana gelmiş ve şekillenmiştir. Konargöçer kültürde kullanılan çadırların en basiti sırtıkların birbirine çatarak oluşturulduğu konik biçimli çadırlardır (Çandarlı Şahin, 2016).

Günümüzde çadırlar fonksiyonel özellikleri yanında belirli bir kullanım alanına odaklanılarak tasarlanmaktadır. Birçok farklı amaç için tasarlanan çadırlar; kampçılar, göçebeler, yaylacılar, askerler ve afet mağdurları tarafından yaşam alanı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca tipik olarak festivaller, düğünler, arka bahçe partileri, büyük kurumsal etkinlikler, kazı (inşaat) örtüleri ve endüstriyel barınaklar için baş üstü barınak olarak da kullanılırlar. Çadırlar taşınabilirliği ve düşük çevresel etkisi nedeniyle ekonomik ve kurulum olarak da pratiktir. Bu nedenle birçok alanda kullanımları yaygınlaşmıştır.

Teknolojik gelişmeler paralel olarak konforlu, hızlı kurulabilen ve hafif çadırlar üretilmiştir. Çadır üreticileri, modern malzemeler ile çadır türlerini, stillerini ve şekillerini değiştirme konusunda büyük özgürlüğe sahiptir. Çadır üretiminde kullanılan hafif kumaşlar ve çadır çubukları sayesinde çadır hızlı bir şekilde kurulabilir veya sökülebilir olmuştur. Ayrıca çadır kumaşının ve çubuklarının hafif olması taşımayı da kolaylaştırmıştır. Çadırın daha sert havalarda daha dayanıklı olabilemesi için dış kısmında germe ipi sayesinde çadırın mukavemeti de artırılmıştır.

Tarihsel süreç içerisinde çadırlar her ne kadar temel olarak barınma ve korunmaya yönelik kullanılsa da günümüzde spor ve rekreatif amaçlı kullanımı giderek yaygınlaşmaya başlamıştır. Çadırlar doğada yapılacak olan kamplı etkinliklerin vangeçilmez en önemli malzemelerinden biri olmuştur. Doğada kampa yaparken çok farklı zeminde ve farklı zorlu koşullarda kampa yapma ihtiyacı doğabilir. Bu nedenle çadırlar farklı koşullar için üretilmektedirler. Çadırlar üretilirken; tiplerine, üretilen malzemeye, kullanım amacına, şekillerine ve sezonuna göre sınıflandırılarak üretilmektedirler. Bunlara ek olarak çadır ağırlığı da yürüyerek kampa yapanlar için en önemli kriterlerden biridir. Çadır seçiminde bu kriterlerin göz önüne alınması kampa için önemlidir.

Kamplı etkinliklerde kampa yapılacak yerine ulaşım çadır seçimi için bir diğer önemli kriterlerden biridir. Çadır bir kampçının en ağır ve çok yer kaplayan malzemelerinden biridir. Bu nedenle ulaşım şekline göre yapılacak olan kamplı etkinlikte kullanılacak olan çadırlar farklı özellikte olabilir. Araçla ulaşımın yapıldığı bir kampa alanı, çadır açısından ele alındığında, çadırın

ağırlığının ve büyüklüğünün önemi yoktur. Fakat yürüyerek ulaşılabilecek kamap alanı ele alındığında, çadırın büyüklüğü ve ağırlığı çok önemlidir.

Çadırlar kullanım alanlarına göre çok farklı özelliklerde olabilirler. Burada önemli olan yapılan etkinliğin özelliğine göre çadır seçimi ve seçilen çadırın özelliğinin bilmesidir. Yukarıda de belirttiğimiz gibi çadır ve çadırların kullanım alanları çok yönlüdür. Bu çalışmada spor ve rekreasyon amaçlı, sırt çantasında taşınabilen çadır ve çadır çeşitleri ele alınmış ve incelenmiştir.

## 2. KAMP ÇADIRI NASIL SEÇİLİR



Kamp çadırları

Yüzlerce çadırı seçeneği içerisinde kamp çadırı seçmek büyük bir meseledir. Çadır seçiminizde vereceğiniz ilk ve en önemli karar ne tür bir kamp yapmak istemenizle ilişkilidir (Mountain Designes, 2020). Ne yapacağınıza karar verdikten sonra çadır seçimi kriterleri gittikçe azalacak ve uygun çadır seçiminiz kolaylaşacaktır. Bu çalışmada amaç sizin için bir kamp çadırı seçmek değildir. Kamp çadır seçiminizi kolaylaştırmaktır. Bunun için öncelikle çadırların sınıflandırılmasıdır. Kamp çadırlarını iki şekilde sınıflandırabiliriz. Birincisi sırt çantasıyla seyahat ederken kullanacağımın kamp çadırlar ikincisi ise araçla ulaşımın yapıldığı kamp alanlarında kullanacağınız kamp çadırlarıdır. Birinci sırada seçmiş olduğunuz çadırları araçla ulaşabileceğiniz kamp alanlarında kullanabilirsiniz. Ancak ikinci sırada seçilen kamp çadırları ağırlık ve hacim açısından daha büyük olduğundan bunları sırt çantanız yerleştirmeniz ve taşımamız maalesef mümkün değildir.

## 2.1.Uygun kamp çadırının seçilmesine etki eden hususlar

- **Kullanım Amacını Belirleme**

Hangi mevsimlerde ve hangi hava koşullarında çadırı kullanmayı planlıyorsunuz?

Tek bir mevsim mi yoksa çoklu mevsimlerde mi kullanacaksınız?

- **Kapasite ve İç Mekan**

Kaç kişi için çadır arıyorsunuz?

İç mekân genişliği ve yüksekliği sizi konforlu hissettirecek kadar mı?

- **Ağırlık ve Taşınabilirlik**

Çadırın ağırlığı sırt çantasında taşımak için uygun mu?

Hafif ve taşınabilir bir çadır tercih edebilir misiniz?

- **Dayanıklılık ve Malzeme Kalitesi**

Çadırın su geçirmezlik özellikleri nasıl? Su sütunu değeri nedir?

Malzeme kalitesi, çadırın uzun ömürlü olmasını etkiler

- **Rüzgar Direnci**

Planladığınız kullanım alanında rüzgarlı hava koşulları sık görülüyorsa, rüzgar direnci yüksek bir çadır tercih edilmelidir.

- **Kurulum ve Sökme Kolaylığı**

Çadırın montaj ve sökülmesi basit mi?

Zorlu hava koşullarında bile kolayca kurulabilir mi?

- **Havalandırma ve Sirkülasyon**

Çadırın havalandırma sistemleri nasıl?

İç mekânın havası yeterince iyi mi?

- **Fiyat ve Bütçe**

Bütçe çerçevesinde en iyi özellikleri sunan çadırı seçmek önemlidir

- **Marka ve Kullanıcı İncelemesi**

İyi bir üne sahip markaların ürünleri genellikle daha güvenilir olabilir.

Kullanıcı incelemeleri ve deneyimleri çadırın performansı hakkında fikir sahibi olmanıza yardımcı olabilir

- **Ekstralar ve Özellikler**

Özel bölmeleri, bagaj, özel kapı tasarımları gibi ekstra özellikler sizin için önemli mi?

Bu faktörleri dikkate alarak en uygun çadırı seçmek, daha keyifli ve konforlu bir kamp deneyimi yaşamınızı sağlayacaktır (Shuley, 2022).

## **2.2.Kamap Çadırlar Nasıl Sınıflandırılır**

### **2.2.1.Mevsime göre çadırlar**

Sırt çantasında taşınan çadırlar, hafiflik, taşınabilirlik ve kompaktlık gibi özelliklere sahip tasarımlardır ve genellikle doğa tutkunları, sırt çantalı gezginler ve uzun mesafe yürüyüşçüleri için uygundur. Bu çadırların seçimi mevsimsel olarak değerlendirilir. Mevsimlerin zorluk derecesi çadır seçiminde önemli bir etkidir (Gaedtke, 2022). Mevsimsel olarak çadır seçimine baktığımızda;

- **2 Mevsim çadırlar;** genellikle tek tenteli, su mukavemeti zayıf ve sadece yazın deniz seviyesinde yakın alanlarda kullanılacak çadırlardır.
- **3 Mevsim çadırlar;** kış dağcılığı ve kış koşulları olmayan faaliyetler için üretilmiş çadırlardır. Çift tentelidirler ve genellikle iç tentelerinin tamamı yada büyük bir kısmı tül'dür. Çok iyi havalandırmaya sahiptirler. Tavan yükseklikleri maküldür. Su geçirmezler, rüzgar dirençleri zayıftır. Poller daha çok fibergilas malzemenen yapılmıştır.
- **3-4 Mevsim çadırlar;** Kış dağcılığı dahil birçok zorlu koşulları kaldırabilecek sağlamlıktadırlar. Poler aliminyümda üretilmiştir ve yerleştirildikleri konumları rüzgar ve kar yükünü kaldırabilecek şekildedirler. Sert hava koşullarına karşı koyabilecek bir yapıya sahiplerdir.
- **4 Mevsim çadırlar;** en zorlu koşullar için üretimli çadırlardır. Ekspediyon çadırları olarak da bilinirler. Tavanı diğer çadırlara oranla daha alçaktır. Isı yalıtımı daha iyidir. Fırtınaya karşı dayanıklı ve fiyat olarak daha pahalıdırlar.

### **2.2.2.Şekillerine göre çadırlar**

Elbette, çadırlar tasarım şekillerine göre de sınıflandırılabilir. Çoğunlukla sırt çantasında taşınan çadırlar kubbe, tünel şeklinde olan çadırlardır. Bu çadırlar; iç mekân düzeni, kurulum kolaylığı, rüzgar direnci gibi faktörlere göre farklılık gösterebilir (Graepel, 2018).

- **Kubbe Çadırlar;** genellikle yuvarlak veya oval şekle sahip olan ve basit kurulumlarıyla bilinen çadır türleridir. Çubuklarının kavşak noktaları yükseklikte kubbe şeklini oluşturur. İyi bir rüzgar direnci sağlarlar ve genellikle iç mekânlarında yüksek tavan yüksekliği vardır.
- **Tünel Çadırlar;** tünel çadırlar, uzunlamasına düz bir tasarıma sahip ve çubukları bir tünel gibi uzanan çadır türleridir. Bu tasarım, rüzgara karşı daha iyi bir dayanıklılık sağlayabilir. İç mekânda genellikle daha fazla yatay alan bulunabilir.

### **2.2.3.Kapasitelerine göre çadırlar**

Çadırlar genellikle iç mekan kapasitesine göre sınıflandırılır ve kullanım amaçlarına uygun olarak farklı kişi sayılarına sahip tasarımlar sunarlar. Çadır kapasitesi seçimi, faaliyetteki kişi sayısına, ekipman ihtiyaçlarına ve konfor düzeyinize bağlı olarak yapılır. İdeal çadırı seçmek için faaliyetin amacını ve katılacak kişi sayısını dikkate almalısınız (Sail, 2023). Bu çalışmada çantada rahat taşınabilen tek ve iki kişilik çadırlar türleri ele alınmıştır.

#### **• Tek Kişilik Çadırlar:**

- Tek kişilik çadırlar yalnız seyahat edenler veya bireysel kampçılar için uygundur.
- Hafif ve taşınabilirlerdir ve sırt çantasında taşımak için idealdirler.
- Minimalist ve kompakt bir tasarıma sahiptirler.

#### **• İki Kişilik Çadırlar:**

- İki kişilik çadırlar, çiftler veya iki kişilik gruplar için tasarlanmıştır.
- Genellikle daha fazla iç mekân sunarlar ve ekipman depolama alanı sağlarlar.
- Ağırlık ve taşınabilirlik açısından uygun bir denge sunarlar.

## **3. ÇADIRIN YAPISI**

Çadırların bazı temel ortak özellikleri vardır. Bu özellikler çadırın marka/modeline göre değişebilir. Çadır oluşturan ekipmanlar, çadırın kurulumu, konforu ve işlevselliği için gereken temel bileşenlerdir (Mountain House, 2020).

### **3.1. Çadırı Oluşturan Ekipmanlar**

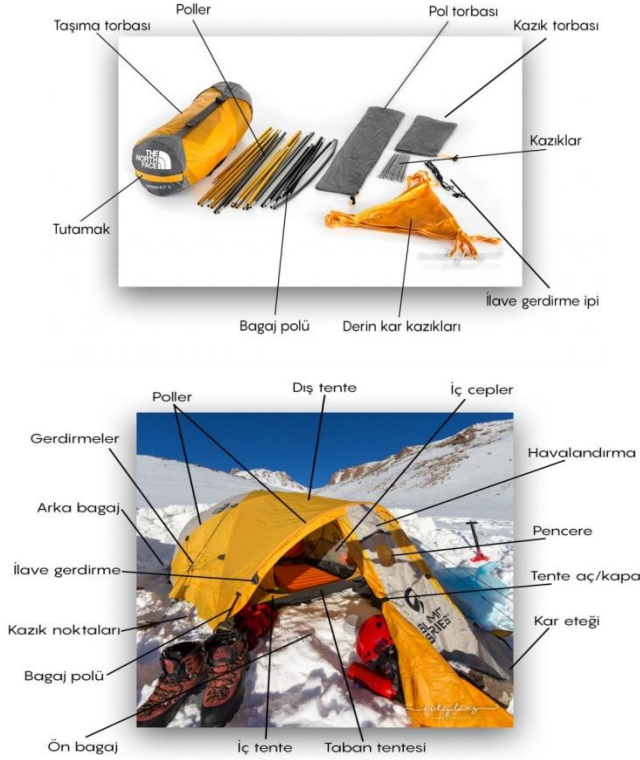
- **Dış Katman** : Dış kumaş, çadırın dış yüzeyini kaplar ve yağmur, kar ve rüzgar gibi dış etkenlere karşı koruma sağlar. Su geçirmez ve dayanıklı olmalıdır.
- **Çadır Çubukları**: İskelet, çadırın şeklini ve yapısını korur. Genellikle alüminyum veya karbon fiber malzemeden yapılırlar ve çadırın kurulumunu desteklerler.
- **Çadır Zemini** : Zemin, çadırın altındaki su geçirmez tabandır. Zemin, toprak nemi ve keskin nesnelere karşı koruma sağlar.
- **İç Katman** : İç mekân, uyumak ve dinlenmek için kullanılan ana alanı oluşturur. İç mekân, genellikle nefes alabilir kumaştan yapılır ve sivrisinek veya böcek girişini engellemek için ekranlı pencerelere sahip olabilir.
- **Kazıklar**: Çadırı zemine sabitlemek için kullanılır. Rüzgarlı koşullarda çadırın yerinde kalmasını sağlarlar.

- **Rüzgar Halatları :** Çadırın rüzgarlı hava koşullarına karşı daha iyi direnç göstermesini sağlar. Genellikle çadırın dış kumaşına bağlıdır.

### **3.2. Çadırın Bölmeleri ve İç Düzenlemesi:**

- **Yatak Alanı:** Genellikle uyku tulumu veya matların yerleştirildiği bölümdür. Yatak alanı, uyku düzeni ve konfor açısından önemlidir.
- **Bagaj:** Dış kumaş ve iç kumaş arasında çadırın giriş bölümünde bulunan bölümdür. Ekipmanların depolanması, ayakkabıların çıkarılması veya yemek pişirme gibi aktiviteler için kullanılabilir.
- **Depolama Cebi ve Askıları:** Çadır içinde eşyalarınızı düzenlemek ve organize etmek için kullanılan cepler ve askılar bulunabilir. Bu bölmeler, el fenerleri, kitaplar, telefonlar gibi küçük eşyaları saklamak için kullanışlıdır.
- **Pencereler ve Kapılar:** Dış katman üzerinde bulunan pencereler içte yoğunlaşan havanın dışarı çıkmasını sağlamak için yapılmışlardır. Fırtınalı havalarda kanabilecek şekilde dizay edilmişlerdir. İç katmanda bulunan tül kısımlar ve kapılar hava sirkülasyonunu sağlamak için kullanılırlar.

Çadırın iç düzenlemesi ve bölmeleri; kullanım amacına, çadırın büyüklüğüne ve tasarımına bağlı olarak farklılık gösterebilir. İç düzenlemeyi kişisel ihtiyaçlarınıza ve kamp tarzınıza uygun şekilde özelleştirebilirsiniz (Lakhotsky, 2023).



Çadır oluşturan ekipmanlar ve çadırın bölmeleri

#### **4.BAKIM VE DEPOLAMA**

Çadırların doğru bir şekilde depolanması, çadırın ömrünü uzatır, kamp ekipmanlarınızın düzenli ve temiz tutulmasını sağlar.

##### **4.1. Çadırı Temizleme ve Kurutma:**

- Eğer çadırın yıkanması gerekiyorsa sabun ve suyla nazikçe yıkayın ve ve kaldırmadan önce tamamen kurduğundan emin olun.
- Çadırı önce temizleyin. İçinde toprak, yapraklar veya nem olabilir.
- Çadırı temizledikten sonra iyice kurutun. Islak veya nemli bir çadırı depolamak küf ve kötü koku oluşumuna neden olabilir.

##### **4.2. Çadırı Saklama Torbasına Koyun:**

- Çadırı depolarken, genellikle orijinal saklama torbasını kullanmak en iyisi olacaktır. Eğer orijinal torba yoksa, büyük bir nefes alabilen torba veya çanta kullanabilirsiniz.



#### **4.3. Aksesuarları Ayırın:**

- Çadırın kazıklarını ayrı bir torbada veya kılıfında saklayın. Bu aksesuarlar kaybolmaması ve çadırın kumaşına zarar vermemesi için ayrı tutulmalıdır.

#### **4.4. Çadır Çubukları kontrol edin:**

- Çadırın çubukları kontrol edin kırılmış olanları onarın. Düzgün bir şekilde katlayın. Çadır kazıkları ile aynı yerde olacak şekilde torbasına koyun.

#### **4.5. Çadırı Saklama Torbasına Koyun:**

- Çadırı düzgün bir şekilde katlayın, çadırın çubukları kazıkları ile birlikte aynı saklama torbasına koyun. Çadırı sıkıca sıkıştırmadan veya ezmeden yerleştirin.

#### **4.6. Saklama Koşulları:**

- Çadırı kuru, serin ve karanlık bir yerde saklayın. Güneş ışığına uzun süre maruz bırakmak, çadırın malzemelerinin zarar görmesine neden olabilir.
- Eğer çadırı uzun süre kullanmayacaksanız, çadırı ara sıra çıkararak havalandırın ve kumaşın nefes almasına izin verin.

#### **4.7. Çadırı Kontrol Edin:**

- Çadırı depoya koyduktan sonra düzenli olarak kontrol edin. Herhangi bir hasar veya su sızıntısı olup olmadığını kontrol edin ve gerekirse onarımlar yapın.

#### **4.8. Kış Depolama:**

- Kış aylarında çadırı depolarken, özellikle donma ve buzlanma riski varsa, su geçirmez ve su sızdırmazlığını kontrol edin. Islak veya donmuş bir çadır depolamak zarar verebilir.

Bu adımları takip ederek çadırınızı düzgün bir şekilde depolayabilir ve uzun yıllar boyunca kullanabilirsiniz. Çadırınızın bakımına ve düzenli kontrolüne özen göstermek, performansını ve dayanıklılığını artırır (Reimer, 2019).

## **SONUÇ**

Sırt çantasında taşınabilen çadırlar, doğa tutkunları, sırt çantalı gezginler ve uzun mesafe yürüyüşçüleri için mükemmel bir seçenektir. Bu çadırlar, hafiflik, taşınabilirlik ve kompaktlık gibi avantajlar sunar, bu da onları açık hava maceraları için ideal hale getirir. Sırt çantasında taşınabilir çadırlar, farklı mevsimlere, kişi sayılarına ve aktivite türlerine uygun çeşitli tasarımlarda gelir. İlkbahar, yaz, sonbahar veya kış, hangi mevsimde veya hangi koşullarda kamp yaparsanız yapın, uygun bir sırt çantasında taşınabilen çadır bulabilirsiniz. Doğru çadır seçimi, rahat ve güvende hissetmenizi sağlar ve doğada geçirdiğiniz zamanı unutulmaz bir deneyime dönüştürür. Ayrıca, bu çadırları düzenli bakım ve uygun depolama ile uzun ömürlü hale getirebilirsiniz.

## **KAYNAKLAR**

- Çandarlı Şahin, A. (2016). Türk çadırı üzerine tarihin peşinde. *Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 16(16), 25-39.
- Gaedtker, R. (2022). *How to choose a camping tent*. <https://www.outdoorgearlab.com/topics/camping-and-hiking/best-camping-tent/buying-advice#types-of-tents> adresinden 11 Ağustos 2023 tarihinde alınmıştır.
- Graepel, S. (2018). *How to choose a tent: An explainer*. <https://gearjunkie.com/proj/explainer-series/how-to-choose-a-tent> adresinden 8 Temmuz 2023 tarihinde alınmıştır.
- Lakhotsky, S. (2023). *How to choose a tent for a hike in the mountains*. <https://kuluarpohod.com/en/articles/snaryaga-v-pohod/how-to-choose-a-tent/> adresinden 6 Temmuz 2023 tarihinde alınmıştır.
- Mountain Designes. (2020). *How to choose a tent*. <https://www.mountaindesignes.com/field-notes/how-to-guides/how-to-choose-a-tent> adresinden 1 Ağustos 2023 tarihinde alınmıştır.
- Mountain House. (2020). *Choosing a tent for camping & backpacking*. <https://mountainhouse.com/blogs/backpacking-hiking/buying-a-tent-for-camping-and-backpacking> adresinden 22 Temmuz 2023 tarihinde alınmıştır.
- Reimer, K. (2019). *Camping tent features*. <https://www.camptrip.com/camping-tents/camping-tent-features/> adresinden 22 Temmuz 2023 tarihinde alınmıştır.
- Sail. (2023). *Choose a camping tent ready for any adventure!*. <https://www.sail.ca/blog/how-to-choose-camping-tent/> adresinden 17 Ağustos 2023 tarihinde alınmıştır.
- Shuley, V. (2022). *Guide to camping in the mountains: Tents*. <https://www.mountainskillsacademy.com/guide-to-camping-in-the-mountains-tents/> adresinden 8 Temmuz 2023 tarihinde alınmıştır.

**Bölüm 12**

**Miyokin / Sitokinlerin  
Kas Hipertrofisindeki Rolü**

**Sibel TETİK DÜNDAR<sup>1</sup>, S. Rana VAROL<sup>2</sup>**

*1 Dr. Öğr. Üyesi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
s\_tetik55@hotmail.com ORCID ID: 0000-0001-6813-0969*

*2 Prof. Dr. Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi (Emekli),  
ranavarol@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9196-984X*



## **GİRİŞ**

Organizmada sinir, endokrin ve bağışıklık sistemlerinin tümü homeostazın korunmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir. Bu sistemler, her biri son derece spesifik hücre koleksiyonuna ve düzenleyici faktörlere sahip olmakla birlikte, belirli bir dereceye kadar bağımsız olarak çalışırlar. Ancak bu sistemler normal gelişim ve sürdürülmesi gereken işlevler için birbirlerine bağımlıdırlar (Pedersen ve Hoffman-Goetz, 2000:1055-1081).

Sitokinler (moleküler kütleleri 15.000–30.000kDa olan glikoproteinler) (Dinarello ve Mier, 1986: 173–178) ve bunların immün düzenleyici rollerinin keşfinden sonra, nöroendokrin ve bağışıklık sistemi arasındaki karmaşık bir iletişim ağına dahil olduğunu gösteren çalışmalar ortaya koyulmuştur. Aslında, sitokinlerin hipopitüiter-hipotalamus ekseninden salgılamayı da modüle edebildiği, önemli bir nöroendokrin-immün döngüsünün mevcut olduğu da bildirilmiştir (Spangelo ve Gorospe, 1995:1-22).

Çağlar boyunca fiziksel aktivite, bireylerin hayatta kalabilmesi ve özelliklerini gelecek nesillere aktarabilmesi için önemli bir konu olmuştur (Seçer ve Çakmak Yıldızhan, 2020:e598). Egzersiz ise fiziksel aktivitenin daha özel bir formudur. Egzersiz pedagojik, sosyal ve biyolojik bir olgudur (Ekinci ve ark, 2021:3217-3219). Biyolojik açıdan son 20 yılda yapılan araştırmalar, egzersizin bağışıklık sisteminde önemli değişikliklere neden olduğunu göstermiş, egzersiz ve bağışıklık sistemi arasındaki etkileşimler, altta yatan endokrin ve sitokin mekanizmalarının rolünü değerlendirmek için iyi bir ortam sağlamıştır (Pedersen ve Hoffman-Goetz, 2000:1055-1081).

İskelet kası sitokin üreten bir organ olarak tanımlanmıştır. Kas kaynaklı sitokinler, egzersizle ilişkili immün ve metabolik değişikliklerden sorumludur. Aynı zamanda, antrenmana adaptasyon sonrası oluşan metabolik değişikliklere aracılık etmede rol oynamaktadır (Raschke ve ark., 2013).

Kas kasılmasının, belirli miyokinlerin salınması için ana uyarıcı olduğu varsayılmaktadır. Yeni miyokinleri tanımlamak için, farklılaştırılmış birincil insan iskelet kası hücrelerinden (SkMc) elde edilen süpernatantların proteomik profilinin çıkarılması sonucunda 500'den fazla miyokin tanımlanmıştır (Raschke ve ark., 2013; Hartwig ve ark., 2013).

Miyokin/sitokin varlığı, fibrillerin nasıl hücreler arası ve diğer organlarla iletişime geçtiğini anlatmak için kavramsal bir temel oluşturmaktadır. Literatür incelendiğinde onlarca miyokin olduğu ve yenilerinin tanımlandığı görülmektedir (Schoenfeld, 2010:2857–2872).

İskelet kas hipertrofini sağlamak için tasarlanan kuvvet antrenman protokolleri genellikle mekanik gerilim, metabolik stres ve kas hasarı

oluşturmaya odaklanır (Schoenfeld, 2010:2857–2872; Tokat ve Keskin, 2023:107-119).

Bu üç uyarıcı, kas hipertrofi yollarının, karmaşık bir labirenti aracılığıyla sinyal göndermeyi başlatıyor gibi görünse de sonuçta hipertrofik adaptasyonlar üreten, altta yatan birçok mekanizma tanımlanmıştır (Bamman ve ark. 2018). Bu nedenle, kas hipertrofi mekanizmalarının net olarak anlaşılması için çok daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Keskin, 2023:191-210).

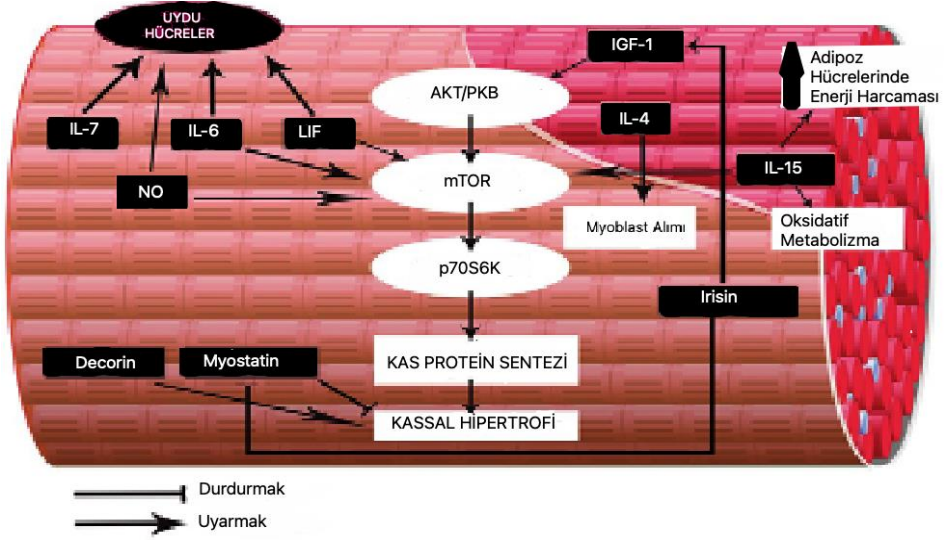
Miyojenik yolların, endokrin ve diğer sistemik-yerel etkilerin, miyojenik kök hücrelerin (glia/satellit/uydu hücreler) uyarılmasının tümü, kas hipertrofisine eşsiz katkılar sağlar (Schoenfeld, 2010: 2857–2872). Güncel araştırmalarda, bu süreçte kas kaynaklı miyokinlerin potansiyel bir rolü olduğu belirlenmiştir (Pedersen, 2011:337–346; So ve ark., 2014:172–179; Bamman ve ark., 2018; Lee ve Jun, 2019).

Sitokinler, geniş bir polipeptit ve protein ailesi içeren hücreler arası habercilerdir. Bir sitokin yanıtı, çok çeşitli uyarıcılarla indüklenebilir ve insan vücudundaki birkaç hücre tipi tarafından salgılanabilir. Birincil işlevleri, tipik olarak bir bağışıklık tepkisi ile ilişkilendirilirken, birçok sitokin aynı zamanda enerji metabolizması dahil olmak üzere diğer biyolojik işlevlerin aracılığıyla da sorumludur. Bu nedenle, sitokinler fonksiyon olarak pleiotropik olarak tanımlanabilir (Cornish ve ark., 2020:941-959).

Belirli bir sitokin, başlangıç uyarısına, hedef hücreye veya birlikte salınan diğer sitokinlere bağlı olarak farklı aracı etkiler sağlayabilir. Sitokinler ayrıca, hedef dokuya bağlı olarak lokal (otokrin veya parakrin) veya sistemik (endokrin) şekilde hareket edebilirler (Peake ve ark., 2015:8-25).

Bazı sitokinler, iskelet kası lifleri (çok çekirdekli kas hücreleri) tarafından salınan ve kas üzerinde lokal etkilerin yanı sıra diğer dokular üzerinde sistemik etkilere sahip olabilen proteinlerdir. Kas kasılmasından sonraki miyokinler salınım yanıtının boyutu, kişinin gerçekleştirdiği egzersizin kapsam ve şiddetine göre değişir (Peake ve ark., 2015:8-25).

Bazı miyokinler anabolik olabilir ve doğrudan büyümeyi destekleyici etkilere sahip olabilir (Lee ve Jun, 2019).



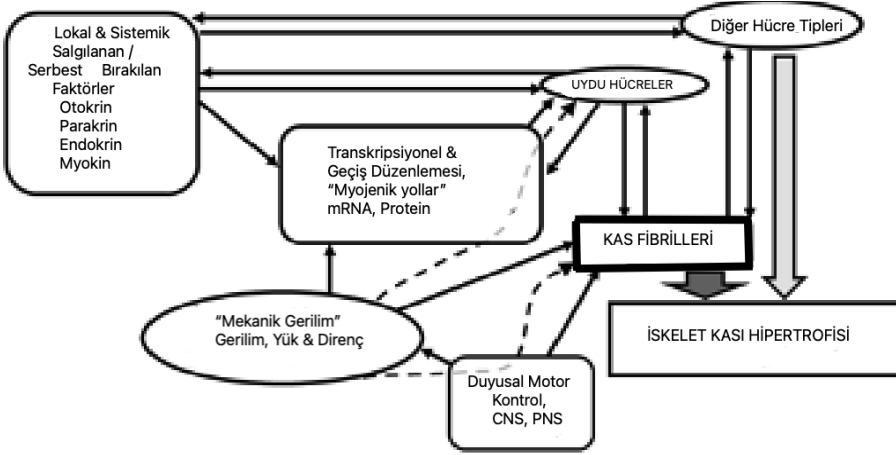
Şekil 1. Bazı ana miyokinlerin iskelet kası protein sentezini/iskelet kası hipertrofisini etkilemedeki potansiyel rolleri. Akt/PKB: protein kinaz B; IGF-1: insülin benzeri büyüme faktörü-1; IL-4: interlökin-4; IL-6: interlökin-6; IL-7: interlökin-7; IL-15: interlökin-15; LIF:lösemi önleyici faktör; mTOR: rapamisinin mekanik hedefi; NO: nitrik oksit; p70S6K : ribozomal protein S6 kinaz (Lee ve Jun, 2019).

Diğer miyokinler ise direnç egzersizinin bazı sağlığa yararları konusunda aracılık edebilecek sinyaller üretir (Hoffmann ve Weigert, 2017). 2000 yılındaki keşfinden itibaren (Steensberg ve ark., 2000:237-242) miyokinlere olaran ilgi artarak devam etmektedir.

Sistemik metabolizmada önemli araçlar oldukları varsayıldığından, devam eden araştırmalar büyük ölçüde kastaki anabolik yollarla (doğrudan veya dolaylı) kas büyümesini artırabilecek olası hüresel sinyalleşme olaylarına odaklanmıştır (Dankel ve ark., 2017:2125-2135; Hoffmann ve Weigert, 2017).

Hipertrofik uyaranlara aracılık eden sinyal yollarına ilişkin mevcut anlayışlara hakim olan altı mekanik paradigma vardır. Bu paradigmlar şunları içerir: (1) uydu hücreleri; (2) mRNA (mesajcı RNA) transkripsiyonel ve protein translasyon kontrolü; (3) mekanotransdüksiyon; (4) otokrin, parakrin ve endokrin faktörler; (5) sensorimotor kontrolü ve (6) kastaki miyojenik olmayan hücreler (Cornish ve ark. 2020:941-956).





Şekil 2. Altı paradigma ve bunların iskelet kası hipertrofisi üretmeyle ilişkisi (Cornish ve ark. 2020:941-956).

Uydu hücrelerin, sakin bir durumdan aktif duruma, farklılaşabilecekleri, yeni, çok çekirdekli miyotüpler (çok çekirdekli lifler) oluşturabilecekleri (Fukada, 2018:353-358), lif hipertrofisine katkıda bulunabilecekleri, proliferatif bir duruma geçtiklerinde mevcut liflerle, füzyon yoluyla, yeni miyonükleus ekleyerek kas hipertrofisine dahil olabildikleri düşünülmektedir (Englund ve ark. 2019:719-724).

Bu sürece, kuvvet egzersizleri (özellikle eksenrik kas egzersizleri) tarafından üretilen kas hasarının aracılık ettiği düşünülmektedir (Guilhem ve ark., 2010:319-341; Damas ve ark. 2018:485-500).

Ancak kas atrofisi ve kas hipertrofisinin uydu hücre aktivitesinden bağımsız olarak meydana gelebileceği de iyi bilinmektedir (Bruusgaard ve ark. 2010:15111-15116; Leiter ve ark. 2011:828-838, 2012:1306-1315; Eftestøl ve ark. 2016:616-629; Psilander ve ark. 2019:1636-1645).

Kas kaynaklı IL-6'nın, egzersiz faktörü kriterlerini karşıladığını ve bu tür sitokin sınıflarının "miyokinler" olarak adlandırılması gerektiği önerilmiştir. Kas kaynaklı IL-6 ilk miyokindir. Bununla birlikte, son araştırmalar, iskelet kaslarının belirgin şekilde farklı ailelere ait sitokinler üretebileceğini ve ifade edebileceğini göstermektedir (Pedersen ve ark., 2003-a:113-119).

Yani iskelet kası, IL-6, IL-8 ve IL-15'i açığa çıkarma kapasitesine sahiptir ve kas kasılmaları, bu sitokinlerin açığa çıkmasında düzenleyici bir rol oynamaktadır (Chan ve ark., 2004:322-327; Nieman ve ark., 1917-1925).

IL-6 (Febbraio MA, Pedersen, 2002:1335-1347,2005:114-119; Pedersen ve ark.,2003-a:113-119, Pedersen ve ark., 2003-b:9-16) ve IL-8'in (Akerstrom ve

ark., 2005:507-516; Chan ve ark., 2004:322-327; Nieman ve ark., 1917-1925) hem mRNA hem de protein seviyesinde konsantrik kas kasılmaları tarafından düzenlendiğine dair kanıtlar mevcuttur. Son zamanlarda kuvvet antrenmanlarının IL-15'in açığa çıkmasını düzenlediği gösterilmiştir (Pedersen ve ark., 2007: 1093-1098).

Bazı miyokinler, direnç egzersizinde yukarı doğru düzenlenir; bunlar arasında lösemi inhibe edici faktör (LIF), IL-4, IL-6, IL-7, IL-15, dekorin ve irisin (Pedersen ve Febbraio 2012:457-465; Kanzleiter ve ark., 2014:1089-1094; Huh ve ark., 2014:1538-1544). Bu özel miyokinler, direnç egzersizi sırasında kasılma ile indüklenen salınımları nedeniyle kas atrofisini azaltma ve lif hipertrofisi ile büyümeyi destekleme potansiyeline sahiptir.

### **Lösemi İnhibe Edici Faktör (LIF)**

LIF, sitokinlerin IL-6 süper ailesinin bir parçasıdır ve birçok fizyolojik konuda rol oynar (Pedersen ve Febbraio, 2012: 457–465). Araştırmalar, LIF'in insan kası kültürleri (miyotüpler) elektriklerle uyarıldığında üretildiği için bir miyokin görevi görebileceğini göstermektedir (Broholm ve ark. 2008:2195-2201).

İnsan iskelet kası tarafından LIF mRNA ifadesindeki bir artış, LIF protein içeriğinde herhangi bir artışa (Broholm ve ark. 2008) veya dolaşımdaki LIF seviyelerinde bir artışa (Broholm ve Pedersen, 2010:77-85) neden olmamasına rağmen, akut bir kuvvet egzersizinde takipçidir.

Diğer araştırmalarda, LIF'in miyotüp kültürlerinde inkübasyonu, mTOR düzeyinde önemli bir artışa neden olduğu ve bunun da protein sentezini artırmak için anabolik bir kas tepkisini indüklediği bildirilmiştir (Gao ve ark. 2017:487-500).

Bu sonuçlar, LIF'in iskelet kasında hipertrofik bir tepkiyi tetiklemede rol oynadığına dair önemli bir iddiayı desteklemektedir.

### **İnterlökin-4**

IL-4, ağırlıklı olarak T-yardımcı tip-2 lökositler tarafından üretilen ve öncelikle bir anti-enflamatuar sitokin olarak kabul edilen bir sitokindir (Prokopcuk ve ark. 2007:67-75; Della Gatta ve ark. 2014:80-86).

Bununla birlikte, bir miyotüp kültüründe IL-4, miyotüplerle kaynaşmak için miyoblast (öncü kas hücresi) alımına dahil olmuştur ve IL-4'ün salgılanması, kültürlenmiş kasın büyümesi için gereklidir (Horsley ve ark. 2003). İnsan iskelet kasında IL-4'e odaklanan ilk in vivo (canlı organizma üzerinde) deneyde, IL-4'ün mRNA ve proteini ile IL-4 reseptörü- $\alpha$ 'nın ekspresyonunun, 6

haftalık yüksek yoğunluklu kuvvet antrenmanından sonra insan kasında daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Prokopchuk ve ark., 2007:67-75).

Bu sonuç, IL-4'ün iskelet kası hipertrofisine dahil olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bunun için daha fazla araştırma yapılarak doğrudan kanıt ortaya koymak gerekmektedir.

### **İnterlökin-6**

Bir miyokin olarak sınıflandırılan ilk sitokin, interlökin 6'dır (IL-6) (Walrand ve ark., 2011:365-85; Wisser ve ark., 2002:326-32). Egzersiz sırasında akut olarak eksprese edilir. Glikojen parçalanmasını teşvik eder, glukoz taşıyıcı tip 4 (GLUT4) ekspresyonunu ve miyositlerde (kas hücresi) glukoz alımını artırır, insülin duyarlılığını artırır (Chen ve ark., 2014:95-101; Schaap ve ark., 2006).

Adipositlerde IL-6, lipolizi ve serbest yağ asidi oksidasyonunu indükler (Taafe ve ark., 2005:709-15; Legrand ve ark., 2014:1030-8).

IL-6 ayrıca uydu hücrelerinin işlevini düzenleyerek kas büyümesini kolaylaştırır (Penninx ve ark., 2004:1105-13; Cesari ve ark., 2004:242-8).

1991 yılında, Northoff ve arkadaşları tarafından, IL-6'nın egzersize olan yanıtı; bir maraton koşusu sonrası IL-6 konsantrasyonunda artış olduğu şeklinde bildirilmiştir (Ferrucci ve ark., 2002:1947-54).

Daha üst düzey çalışmalar, egzersiz sonrası IL-6 artışının ağırlıklı olarak iskelet kası üretimine neden olabileceğini göstermiştir (Rall ve ark., 1996:1115-24; Trayhurn ve Wood, 2005:1078-81).

Egzersiz sonucuna bağlı olarak kas büyümesi hakkında en fazla çalışılan, çok kritik bir role ve öneme sahip olan sitokinlerin alt izoformu olarak IL-6 göze çarpmaktadır. Aynı zamanda, IL-6, mekanik stresin seviyesine bağlı olarak kas dokunun büyüme cevabını etkilemektedir. Direnç antrenmanları sonrası başlangıç IL-6 seviyesi 100 kat daha fazla olabilmektedir (Febbraio ve Pedersen, 2005:114-119).

### **İnterlökin-15**

İskelet kasının hipertrofisinde önemli role sahip olan bir diğer sitokin ise IL-15' dir. IL-15, iskelet kası dokusunda mRNA seviyesinde yüksek oranda eksprese edilen bir sitokindir (Grabstein ve ark., 1994:965-968).

IL-15, organizmaların çevresel strese verdiği tepkilere aracılık eden, doğuştan gelen bağışıklık sisteminin bir parçasıdır (Fehniger ve Caligiuri, 2001:14-32).

IL-15, diğer dokularla karşılaştırıldığında, iskelet kasındaki mRNA ve protein seviyelerinde yüksek oranda eksprese edilen, 14-15kDa'lık bir sitokindir

(Grabstein ve ark., 1994:965-968; Quinn ve ark., 2005:449-457; Quinn, 2008:75-83; Tagaya ve ark., 1996:329-336).

Ayrıca, IL-15 verimsiz bir şekilde salgılanmasına rağmen (Tagaya ve ark.,1996:329-336), iskelet kası dokusu tercihen salgılanma kapasitesine sahip IL-15 mRNA varyantını ekspres eder (Tagaya ve ark., 1997:14444-14449).

IL-15 başlangıçta doğal öldürücü (NK) T hücresi gelişiminin bir uyarıcısı olarak tanımlanmış olmasına rağmen (Budagian ve ark.,2006:259-280; Grabstein ve ark.,1994:965-968; Tagaya ve ark.,1996:329-336), deneysel modellerde kas üzerinde hipertrofik ve/veya antiatrofik etkiler gösterdiği bildirilmiştir (Busquest ve ark.,2005:471-76; Carbo ve ark.,2000:526-531; Figueras ve ark.,2004:201-206; Harcourt ve ark., 2005:1131-1141; Quinn ve ark.,2002:55-63).

IL-15'in ayrıca kas dokusunda glikoz alımını ve lipit oksidasyonunu uyararak metabolik etkileri de vardır (Almendro ve ark., 2006:37-42; Busquest ve ark., 2006:1613-17).

Normalde adipositlerde IL-15 çok az ifade edilse veya hiç ifade edilmese de (Quinn ve ark., 2005:449-457), adipoz doku, IL-15 reseptörünün üç alt biriminin tamamı için mRNA'yı ifade eder (Alvarez ve ark., 2002:33-37).

Sistemik olarak uygulanan IL-15, normal ve obez kemirgenlerde yağ birikimini azalttığı, bu etkilerin karaciğer ve yağ dokusunda lipogenezin (yağ oluşumu) inhibisyonu ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Alvarez ve ark., 2002:33-37; Carbo ve ark., 2001:17-24).

IL-1'in yağ dokusu üzerindeki doğrudan etkisi, IL-15'in preadiposit farklılaşmasını inhibe ettiğini, lipolizi uyardığını, lipogenezini inhibe ettiğini ve adiponektin sekresyonunu uyardığını gösteren hücre kültürü çalışmaları tarafından öne sürülmektedir (Ajuwon ve Spurlock, 2004:608-611; Carbo ve ark., 2001:17-24; Quinn ve ark., 2005:449-457).

İnsan deneklerde, vücut yağ yüzdesindeki değişiklikler (Di Renzo ve ark., 2006:235-245), IL-15 kullanılabilirliğini ve sinyalini kontrol eder (Bergamaschi ve ark., 2008:4189-99; Budagian ve ark., 2006:259-280; Bulanova ve ark., 2007:13167-79; Schluns ve ark., 2005:1567-1571).

Direnç antrenmanlarından sonra artan IL-15 cevabı, inflamasyon ve oksidatif stresin bir cevabı olarak, kas lifinde meydana gelen mikrotravmalar yoluyla sekrete (salgı) olmaktadır. IL-15 açısından bilinmesi gereken önemli konu; IL-15 cevabı, Tip II kas lifinde, Tip-I kas lifine göre mRNA seviyesinde daha fazla artış göstermesidir. Bu nedenle, hipertrofik antrenmanlar kas morfolojisi açısından farklı etkilere sahip olabilmektedir. Başka bir ifadeyle farklı direnç antrenmanı içerikleri veya programları farklı hipertrofik cevaplar oluşturacaktır. Ayrıca, IL-15 protein yıkımını azaltarak protein sentezinin gelişmesinde etkili

olabileceği bazı hayvan çalışmalarında da iddia edilmektedir. Hayvan çalışmalarından elde edilen sonuçlar, rekombinant olarak verilen IL-15'in ratların protein yıkımını 3 kat daha fazla azalttığını göstermiştir (Quinn, 2008:75-83).

Tüm bu bilgilere rağmen IL-15'in hipertrofik adaptasyonu etkilemeyeceğini iddia eden araştırmalar da bulunmaktadır. Bu kanıyı güçlendirecek nitelikte transgenik fareler üzerinde yapılan bir araştırmada, hipertrofik yanıt olmamasına rağmen farelerin yağ oranlarında düşüş olduğu bulunmuştur (Quinn ve Anderson, 2011).

Nieman ve ark, (2004:1292-1298) Sporcular üzerinde yaptıkları kuvvet antrenman uygulamalarında, 2 saatlik şiddetli antrenman uygulaması sonrasında, kas IL-15 mRNA'sında bir değişiklik olmadığını bildirmişlerdir.

Yapılan bir başka çalışmada ise, Ostrowski ve ark, (1998:889-894) koşu bandında 2 saatlik antrenman uygulamasının ardından, plazma IL-15 mRNA'sında hiçbir değişiklik gözlemlenmediğini bildirmişlerdir. Andersson ve ark, (2010:740-747) elit kadın futbolcularda rekabetin, IL-15 seviyeleri üzerinde hiçbir akut etkisi bulunmadığını bildirmişlerdir.

Bu çalışmaların yanı sıra Pretes ve ark, (2009:1607-1615) menopoz sonrası hareketsiz kadınlar üzerinde yaptıkları kuvvet antrenmanı uygulamasında ilk 48 saat sonrasında plazma IL-15 seviyesinde bir artış olduğunu ancak devam ettirilen antrenmanın 16. haftasından sonra herhangi bir etki oluşmadığını bildirmişlerdir.

Bu çalışmalar ışığında, interlökin alt formlarının, egzersiz kaynaklı kas adaptasyonuna pozitif katkılar sağlama potansiyeli bulunduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, yapılan fiziksel aktivite kaynaklı çalışmalar sonunda, interlökinlerin akut artışının anabolik etkiyi geliştirirken, kronik yükselmesinin katabolik süreçleri yavaşlatacağı düşünülmektedir.

## **Dekörin**

Dekörinin uzun süredir kas hipertrofisinde rol oynayan bir miyokin olduğu öne sürülmektedir (Brandan ve ark., 1991: 209-216; Kanzleiter ve ark., 2014:1089-1094).

Dekörin, hücre dışı matrisin bir parçasıdır ve SkMc tarafından salgılanır (Henningsen ve ark., 2010:2482-2496; Brandan ve ark., 1991:209-216). Büyüme faktörü aktivitelerinin modülasyonu yoluyla hücre büyümesinde önemli bir rol oynar. Birçok rapor dekorinin, dönüştürücü büyüme faktörü (TGF) beta ailesinin üyeleriyle doğrudan etkileşimini tanımlamış ve bu sayede nötralize edilmiştir (Miura ve ark., 2006:675-680; Kishioka ve ark., 2008:856-867).

Miyotüpler dekorin salgılar (Kanzleiter ve ark., 2014:1089-1094) ve dekorinin in vitro protein sentezini artırır (Sun ve ark., 2013:151-161). Fare iskelet kasından elde edilen in vivo kanıtlar ve dekorinin aşırı ekspresyonu; protein bozulmasını artıran ve kas hücresi büyümesini-farklılaşmasını zayıflatan, güçlü bir miyokin olan miyostatinin inhibe edilmesinde rol oynayan faktörleri yukarı doğru düzenleyebilir (Guiraud ve ark., 2012:1057-1068; Kanzleiter ve ark., 2014:1089-1094).

Miyostatinin dekorin tarafından inhibe edilmesi sonucu, dekorinin iskelet kasındaki anabolik aktiviteye dahil olabileceği bir moleküler yolu açacağına inanılır. Daha ileri araştırmalar, akut direnç egzersizi döneminin, sistemik dekorin salınımına yol açtığını, yağsız kütle derecesinin akut direnç egzersizi sonrasında salınan dekorin düzeyiyle pozitif ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Kanzleiter ve ark., 2014:1089-1094).

Ek olarak, çeşitli akut direnç egzersizlerinin (düşük yük, kan akışını kısıtlayan düşük yük ve yüksek yük), bu miyokinin dirence karşı hipertrofik tepkide rol oynayabileceğini gösteren, sistemik bir dekorin salınımıyla sonuçlandığı da bildirilmiştir (Bugera ve ark., 2018:2679-2686).

## **İrisin**

İrisin, ağırlıklı olarak "esmerleşme" veya beyaz yağ dokusunun kahverengi yağ dokusuna dönüşümü üzerindeki etkisi ile bilinen bir miyokindir. Isı üretme kapasitesini artırarak kasın enerji harcamasını artırır (Shan ve ark., 2013:1981-1989).

Ancak kas-yağ karışımındaki rolüne ek olarak, irisinin kas ve kemik hipertrofisini düzenlemede de rol oynayabileceğini gösteren yeni kanıtlar bulunmaktadır (Huh ve ark., 2014:1538-1544; Colaianni ve ark., 2015:12157-12162).

İrisin, dinlenik durumda olan kontrol grubu hayvanlardaki seviyelere kıyasla, 3 hafta boyunca tekerlek tipi bantta koşmaya maruz bırakılan farelerin kaslarında önemli ölçüde artmıştır. Yüksek düzeyde irisin proteini içeren fare kasından kültür ortamı hazırlandığında ise osteoblast kültürlerinin daha farklı hale geldiği bildirilmiştir (Colaianni ve ark., 2015:12157-12162).

Bunun ötesinde, kültürlenmiş insan miyositlerinde irisin ile in vitro (yapay/laboratuvar) tedavi, IGF-1'i yukarı, miyostatini ise aşağı regüle (düzenleme) etmiştir. Bu durum irisinin iskelet kası hipertrofisinde rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Huh ve ark., 2014:1538-1544).

Direnç antrenmanına veya diğer egzersiz türlerine spesifik yanıt olarak, sistemik endokrin sinyalleme sonuçları düşünüldüğünde, bir veya daha fazla

miyokin, kas hipertrofisini indüklemek veya büyüklüğünü modüle etmek için yeterince güçlü bir sinyal sağlayabilir (Cornish ve ark., 2020:941-959).

Dikkat çekici bir şekilde, farelerde yapılan yakın tarihli bir çalışmada, irisin enjeksiyonunun kas hipertrofisini ve kas fonksiyonu/gücünü önemli ölçüde artırdığı, aynı zamanda kas hasarına yanıt olarak kas rejenerasyonunu ve hipertrofiyi desteklediği bulunmuştur (Reza ve ark., 2017).

### **Miyostatin**

İnsan iskelet kasındaki büyüme ve çoğalma faktörlerinin önündeki önemli inhibe edici (engelleyici) ve negatif düzenleyici bazı faktörler bulunmaktadır. Bu inhibe edici ve negatif düzenleyici faktörlerin başında miyostatin (MSTN/GDF-8) gelmektedir. Miyostatin, sitokinlerin dönüştürücü büyüme faktörü- $\beta$  süper ailesinin bir üyesidir ve kas kütesinin negatif düzenleyicisidir (Keskin, 2023:178-195). Miyostatin, aktivin tip IIB (ACVR2B) ve tip IB (ACVRB) reseptörlerine bağlanır ve Smad2/3, p38MAPK ve Erk1/2 sinyal iletim yollarını aktive eder (Gumucio ve Mendias, 2013:12-21).

Miyostatin ayrıca iskelet kaslarının lif tipi kompozisyonunu da düzenler. Miyostatin eksikliği olan fareler, kontrol hayvanları ile karşılaştırıldığında, tip II kas liflerinin birikiminde ve boyutunda bir artış olduğu gösterilmiştir (Gentry ve ark. 2011:49-57).

Miyostatin eksikliği, maksimum izometrik kuvvet üretiminde herhangi bir değişikliğe veya artışa neden olmaz. Ayrıca, bazı kaslar için maksimum izometrik kuvvet kas kesit alanı (CSA) için normalize edilmiş spesifik kuvvette bir azalma olur (Mendias ve ark., 2006:898-905, 2011:185-191; Gentry ve ark. 2011:49-57; Qaisar ve ark., 2012:1077-1085).

Miyostatin, kas lifi boyutunu, tipini ve kontraktilitesini (kasılabilme) kontrol etmenin yanı sıra, kısmen tip I kollajenin ekspresyonunu doğrudan indükleyerek kas ve tendon hücre dışı matrisinin bileşimini de düzenler (Li ve ark. 2008:19371-19378; Mendias ve ark., 2008:388-393).

Miyostatinin hedeflenen inhibisyonu, dejeneratif hastalıklarda ve yaralanmalarda kas atrofisini ve fibrozisi (sertleşme) önleme potansiyeline sahipken; miyostatin eksikliği olan farelerde gözlenen kuvvet üretimi ve hücre dışı matris sertleşmesi üzerindeki olumsuz etkileri, miyostatin inhibitörlerinin potansiyel terapötik kullanımında bir miktar duraklama sağlamıştır (Mendias ve ark., 2015: 2037-52).

## **SONUÇ**

Egzersiz sonrası interlökinlerde artış olduğu, bu artışın akut olmasının anabolik etkiyi geliştirdiği, kronik olmasının ise katabolik süreci yavaşlatmada etkili olduğu anlaşılmıştır.

Direnç egzersizi sırasındaki kasılmalarla; LIF, IL-4, IL-6, IL-7, IL-15, dekorin ve irisin gibi özel miyokinlerin indüklendiği, bunun sonucu olarak da atrofide azalma, hipertrofide ise artış olduğu, yani büyümeyi desteklediği görülmüştür. Harici miyokinlerin ise direnç egzersizinin neden olduğu sağlıklı etkilere aracı olarak olarak sinyal ürettikleri anlaşılmıştır.

Sonuç olarak, miyokinler direnç egzersizi sonrasında aktif olarak, egzersizle oluşan stres, yalanma, enflamasyon gibi küçük ya da büyük hasarları onarmaya yardımcı bir antioksidan görevi görmektedirler. Aynı zamanda lif hipertrofisini destekleyerek anabolik etki ile büyüme sağlamaktadırlar.



## **KAYNAKÇA**

- Ajuwon, K.M., Spurlock, M.E. (2004). Direct regulation of lipolysis by interleukin-15 in primary pig adipocytes. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 287: R608–R611.
- Akerstrom, T.C., Steensberg, A., Keller, P., Keller, C., Penkowa, M., Pedersen, B.K. (2005). Exercise induces interleukin-8 expression in human skeletal muscle. *J Physiol* 563: 507–516.
- Almendro, V., Busquets, S., Ametller, E., Carbo, N., Figueras, M., Fuster, G., et al. (2006). Effects of interleukin-15 on lipid oxidation. Disposal of an oral [14C]-triolein load. *Biochem Biophys Acta* 1761: 37–42.
- Alvarez, B., Carbo, N., Lo'pez-Soriano, J., Drivdahl, R.H., Busquets, S., Lopez-Soriano, F.J., et al. (2002). Effects of interleukin-15 (IL-15) on adipose tissue mass in rodent obesity models: evidence for direct IL-15 action on adipose tissue. *Biochem Biophys Acta* 1570: 33–37.
- Andersson, H., Bøhn, S.K., Raastad, T., Paulsen, G., Blomhoff, R., Kadi, F. (2010). “Differences in the inflammatory plasma cytokine response following two elite female soccer games separated by a 72-h recovery,” *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, vol. 20, no. 5, pp. 740–747.
- Bamman, M.M., Roberts, B.M., Adams, G.R. (2018) Molecular regulation of exercise-induced muscle fiber hypertrophy. *Cold Spring Harb Perspect Med*, 1;8(6):a029751.
- Bergamaschi, C., Rosati, M., Jalah, R., Valentin, A., Kulkarni, V., Alicea, C., et al. (2008). Intracellular interaction of interleukin-15 with its receptor during production leads to mutual stabilization and increased bioactivity. *J Biol Chem* 283: 4189–4199.
- Brandan, E., Fuentes, M.E., Andrade, W. (1991). The proteoglycan decorin is synthesized and secreted by differentiated myotubes. *Eur J Cell Biol* 55:209–216
- Bruusgaard, J.C., Johansen, I.B., Egner, I.M., Rana, Z.A., Gundersen, K. (2010) Myonuclei acquired by overload exercise precede hypertrophy and are not lost on detraining. *Proc Natl Acad Sci U S A* 107:15111–15116.
- Budagian, V., Bulanova, E., Paus, R., Bulfone-Paus, S. (2006). IL-15/IL-15 receptor biology: a guided tour through an expanding universe. *Cytokine Growth Factor Rev* 17: 259–280.
- Bugera, E.M., Duhamel, T.A., Peeler, J.D., Cornish, S.M. (2018). The systemic myokine response of decorin, interleukin-6 (IL-6) and interleukin-15 (IL-15) to an acute bout of blood flow restricted exercise. *Eur J Appl Physiol*. Dec;118(12):2679-2686.

- Bulanova, E., Budagian, V., Duitman, E., Orinska, Z., Krause, H., Ruckert, R., et al. (2007). Soluble interleukin-15 $\alpha$  is generated by alternative splicing or proteolytic cleavage and forms functional complexes with IL-15. *J Biol Chem* 282: 13167–13179.
- Busquets, S., Figueras, M., Almendro, V., Lopez-Soriano, F.J., Argiles, J.M. (2006). Interleukin-15 increases glucose uptake in skeletal muscle. An antidiabetogenic effect of the cytokine. *Biochem Biophys Acta* 1760: 1613–1617.
- Busquets, S., Figueras, M.T., Meijnsing, S., Carbo, N., Quinn, L.S., Almendro, V., et al. (2005). Interleukin-15 decreases proteolysis in skeletal muscle: A direct effect. *Int J Mol Med* 16: 471–476.
- Carbo, N., Lopez-Soriano, J., Costelli, P., Alvarez, B., Busquets, S., Baccino, F.M., et al. (2001). Interleukin-15 mediates reciprocal regulation of adipose and muscle mass: a potential role in body weight control. *Biochem Biophys Acta* 1526: 17–24.
- Carbo, N., Lopez-Soriano, J., Costelli, P., Busquets, S., Alvarez, B., Baccino, F.M., et al. (2000). Interleukin-15 antagonizes muscle protein waste in tumour-bearing rats. *Br J Cancer* 83: 526–531.
- Cesari, M., Penninx, B.W., Pahor, M., Lauretani, F., Corsi, A.M., Rhys Williams, G., et al. (2004). Inflammatory markers and physical performance in older persons: the in CHIANTI study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 59(3):242–8.
- Chan, M.H., Carey, A.L., Watt, M.J., Febbraio, M.A. (2004). Cytokine gene expression in human skeletal muscle during concentric contraction: evidence that IL-8, like IL-6, is influenced by glycogen availability. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 287: R322–R327.
- Chen, L.K., Liu, L.K., Woo, J., Assantachai, P., Auyeung, T.W., Bahyah, K.S., et al. (2014). Sarcopenia in Asia: consensus report of the Asian working Group for Sarcopenia. *J Am Med Dir Assoc*. 15(2):95–101.
- Colaïanni, G., Cuscito, C., Mongelli, T., Pignataro, P., Buccoliero, C., Liu, P., et al (2015) The myokine irisin increases cortical bone mass. *Proc Natl Acad Sci U S A* 112:12157–12162.
- Cornish, S.M., Bugera, E.M., Duhamel, T.A., Peeler, J.D., Anderson, J.E. (2020). A focused review of myokines as a potential contributor to muscle hypertrophy from resistance-based exercise, *European Journal of Applied Physiology*, 120(5):941-959.
- Damas, F., Libardi, C.A., Ugrinowitsch, C. (2018). The development of skeletal muscle hypertrophy through resistance training: the role of muscle damage and muscle protein synthesis. *Eur J Appl Physiol* 118:485–500.

- Dankel, S.J., Mattocks, K.T., Jessee, M.B., Buckner, S.L., Mouser, J.G., Loenneke, J.P. (2017). Do metabolites that are produced during resistance exercise enhance muscle hypertrophy? *Eur J Appl Physiol* 117:2125–2135.
- Della Gatta, P.A., Garnham, A.P., Peake, J.M., Cameron-Smith, D. (2014). Effect of exercise training on skeletal muscle cytokine expression in the elderly. *Brain Behav Immun* 39:80–86.
- Di Renzo, L., Bigioni, M., Bottini, F.G., Del Gobbo, V., Premrov, M.G., Cianci, R., et al. (2006). Normal Weight Obese syndrome: role of single nucleotide polymorphism of IL-15 R $\alpha$  and MTHFR 677→ T genes in the relationship between body composition and resting metabolic state. *Eur Rev Med Pharm Sci* 10: 235–245.
- Dinarello, C.A., Mier, J.W. (1986). Interleukins. *Annu Rev Med* 37: 173–178.
- Eftestøl, E., Egner, I.M., Lunde, I.G., Ellefsen, S., Andersen, T., Sjaland, C., et al (2016) Increased hypertrophic response with increased mechanical load in skeletal muscles receiving identical activity patterns. *Am J Physiol Cell Physiol* 311:C616–C629.
- Ekinci, H.B., Mallı, A.Y., Demirel, N., Şam, C.T. (2021). The effect of exercise on death anxiety. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences* 15(10):3217-3219.
- Englund, D.A., Peck, B.D., Murach, K.A., Neal, A.C., Caldwell, H.A., McCarthy, J.J., et al. (2019) Resident muscle stem cells are not required for testosterone-induced skeletal muscle hypertrophy. *Am J Physiol Cell Physiol* 317:C719–C724.
- Febbraio, M.A., Pedersen, B.K. (2002). Muscle-derived interleukin-6: mechanisms for activation and possible biological roles. *FASEB J* 16: 1335–1347.
- Febbraio, M.A., Pedersen, B.K. (2005). Contraction-induced myokine production and release: is skeletal muscle an endocrine organ? *Exerc Sport Sci Rev* 33: 114–119.
- Fehniger, T.A., Caligiuri, M.A. (2001). Interleukin-15: biology and relevance to human disease. *Blood* 97:14–32
- Ferrucci, L., Penninx, B.W., Volpato, S., Harris, T.B., Bandeen-Roche, K., Balfour, J., et al. (2002). Change in muscle strength explains accelerated decline of physical function in older women with high interleukin-6 serum levels. *J Am Geriatr Soc.* 50(12):1947–54.
- Figueras, M., Busquets, S., Carbo, N., Barreiro, E., Almendro, V., Argiles, J.M., et al. (2004). Interleukin-15 is able to suppress the increased DNA

- fragmentation associated with muscle wasting in tumour-bearing rats. *FEBS Lett* 569: 201–206.
- Fukada, S-I. (2018). The roles of muscle stem cells in muscle injury, atrophy and hypertrophy. *J Biochem (Tokyo)* 163:353–358.
- Gao, S., Durstine, J.L., Koh, H-J., Carver, W.E., Frizzell, N., Carson, J.A. (2017). Acute myotube protein synthesis regulation by IL-6-related cytokines. *Am J Physiol Cell Physiol* 313:C487–C500.
- Gentry, B.A., Ferreira, J.A., Phillips, C.L., Brown, M. (2011). Hindlimb skeletal muscle function in myostatin-deficient mice. *Muscle Nerve* 43, 49–57.
- Grabstein, K.H., Eisenman, J., Shanebeck, K., Rauch, C., Srinivasan, S., Fung, V., et al. (1994). Cloning of a T cell growth factor that interacts with the  $\beta$ -chain of the interleukin-2 receptor. *Science* 264:965–968
- Guilhem, G., Cornu, C., Guével, A. (2010). Neuromuscular and muscletendon system adaptations to isotonic and isokinetic eccentric exercise. *Ann Phys Rehabil Med* 53:319–341.
- Guiraud, S., van Wittenberghe, L., Georger, C., Scherman, D., Kichler, A. (2012) Identification of decorin derived peptides with a zinc dependent anti-myostatin activity. *Neuromuscul Disord NMD* 22:1057–1068.
- Gumucio, J.P., Mendias, C.L. (2013). Atrogin-1, MuRF-1, and sarcopenia. *Endocrine* 43, 12–21.
- Harcourt, L.J., Holmes, A.G., Gregorevic, P., Schertzer, J.D., Stupka, N., Plant, D.R., et al. (2005). Interleukin-15 administration improves diaphragm muscle pathology and function in dystrophic mdx mice. *Am J Pathol* 166:1131–1141.
- Hartwig, S., Raschke, S., Knebel, B., Scheler, M., Irmeler, M., W. Passlack, W., et al. (2013). Secretome profiling of primary human skeletal muscle cells. *Biochim.Biophys.Acta* May;1844(5):1011-7.
- Henningsen, J., Rigbolt, K.T., Blagoev, B., Pedersen, B.K., Kratchmarova, I. (2010). Dynamics of the skeletal muscle secretome during myoblast differentiation. *Mol.Cell Proteomics*. 9, 2482-2496.
- Hoffmann, C., Weigert, C. (2017). Skeletal muscle as an endocrine organ: the role of myokines in exercise adaptations. *Cold Spring Harb Perspect Med*.1;7(11): a029793.
- Huh, J.Y., Dincer, F., Mesfum, E., Mantzoros, C.S. (2014). Irisin stimulates muscle growth-related genes and regulates adipocyte differentiation and metabolism in humans. *Int J Obes* 38:1538–1544.
- Kanzleiter, T., Rath, M., Görgens, S.W., Jensen, J., Tangen, D.S., Kolnes, A.J., et al. (2014). The myokine decorin is regulated by contraction and

involved in muscle hypertrophy. *Biochem Biophys Res Commun* 450:1089–109.

Keskin, K. (2023). Direnç Antrenmanı Değişkenlerinin Kas Hipertrofisine Etkilerinin İncelenmesi. G. Özen ve İ. Özmutlu (Editörler), *Spor ve Bilim 2023-I* içinde (ss. 191-210). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Keskin, K. (2023). Direnç Antrenmanı Kaynaklı Kas Hipertrofisinde Miyostatinin Rolü. B.C. Güder, M. Çolak ve D.S. Yılmaz (Editörler), *Spor Bilimleri Temelinde Güncel Tartışmalar- I* içinde (ss. 178-195) İzmir: Duvar Yayınları.

Kishioka, Y., Thomas, M., Wakamatsu, J., Hattori, A., Sharma, M., Kambadur, R., et al. (2008). Decorin enhances the proliferation and differentiation of myogenic cells through suppressing myostatin activity. *J Cell Physiol* 215, 856-867.

Lee, J.H., Jun, H-S. (2019). Role of myokines in regulating skeletal muscle mass and function. *Front Physiol* 10:42.

Legrand, D., Vaes, B., Mathei, C., Adriaensen, W., Van Pottelbergh, G., Degryse, J.M. (2014). Muscle strength and physical performance as predictors of mortality, hospitalization, and disability in the oldest old. *J Am Geriatr Soc.* 62(6):1030–8.

Leiter J.R.S., Upadhaya, R., Anderson, J.E. (2012). Age-related atrophy and cytoskeletal remodelling in mice reversed by treatment with NODonor in combination with voluntary exercise. *Am J Physiol Cell Physiol* 302:C1306–C1315.

Leiter, JRS, Peeler J, Anderson JE (2011) Exercise-induced muscle growth is muscle-specific and age-dependent. *Muscle Nerve* 43:828–838.

Mendias, C.L., Bakhurin, K.I., Faulkner, J.A. (2008). Tendons of myostatin-deficient mice are small, brittle, and hypocellular. *Proc Natl Acad Sci USA* 105, 388–393.

Mendias, C.L., Kayupov, E., Bradley, J.R., Brooks, S.V., Clafflin, D.R. (2011). Decreased specific force and power production of muscle fibers from myostatin-deficient mice are associated with a suppression of protein degradation. *J Appl Physiol.* 111, 185–191.

Mendias, C.L., Lynch, E.B., Gumucio, J.P., Flood, M.D., Rittman, D.S., Van Pelt, D.W., et al. (2015). Changes in skeletal muscle and tendon structure and function following genetic inactivation of myostatin in rats. *The Journal of Physiology*, Apr 15;593(8):2037-52.

Mendias, C.L., Marcin, J.E., Calerdon, D.R., Faulkner, J.A. (2006). Contractile properties of EDL and soleus muscles of myostatin-deficient mice. *J Appl Physiol* 101, 898–905.

- Miura, T., Kishioka, Y., Wakamatsu, J., Hattori, A., Hennebry, A., Berry, C.J., et al. (2006). Decorin binds myostatin and modulates its activity to muscle cells. *Biochem.Biophys.Res.Commun.* 340, 675-680.
- Nieman, D.C., Davis, J.M., Brown, V.A., Henson, D.A., Dumke, C.L., Utter, A.C., et al. (2004). "Influence of carbohydrate ingestion on immune changes after 2 h of intensive resistance training," *Journal of Applied Physiology*, vol. 96, no. 4, pp. 1292–1298.
- Nieman, D.C., Davis, J.M., Henson, D.A., Walberg-Rankin, J., Shute, M., Dumke, C.L., et al. (2003). Carbohydrate ingestion influences skeletal muscle cytokine mRNA and plasma cytokine levels after a 3-h run. *J Appl Physiol* 94: 1917–1925.
- Ostrowski, K., Hermann, C., Bangash, A., Schjerling, P., Nielsen, J.N., Pedersen, B.K. (1998). "A trauma-like elevation of plasma cytokines in humans in response to treadmill running," *Journal of Physiology*, vol. 513, no. 3, pp. 889–894.
- Peake, J.M., Della Gatta, P., Suzuki, K., Nieman, D.C. (2015). Cytokine expression and secretion by skeletal muscle cells: regulatory mechanisms and exercise effects. *Exerc Immunol Rev* 21:8–2.
- Pedersen, B.K. (2011). Muscles and their myokines. *J Exp Biol* 214:337–346.
- Pedersen, B.K., Akerström, T.C.A., Nielsen, A.R., Fischer, C.P. (2007). Role of myokines in exercise and metabolism, *J Appl Physiol* 103: 1093–1098.
- Pedersen, B.K., Febbraio, M.A. (2012). Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nat Rev Endocrinol* 8:457–465.
- Pedersen, B.K., Hoffman-Goetz, L. (2000). Exercise and the immune system: regulation, integration and adaptation. *Physiol Rev* 80: 1055–1081.
- Pedersen, B.K., Steensberg, A., Fischer, C., Keller, C., Keller, P., Plomgaard, P., et al. (2003-a). Searching for the exercise factor—is IL-6 a candidate. *J Muscle Res Cell Motil* 24: 113–119, 2003.
- Pedersen, B.K., Steensberg, A., Keller, P., Keller, C., Fischer, C., Hiscock, N., et al. (2003-b). Muscle-derived interleukin-6: lipolytic, anti-inflammatory and immune regulatory effects. *Pflugers Arch* 446: 9–16.
- Penninx, B.W., Kritchevsky, S.B., Newman, A.B., Nicklas, B.J., Simonsick, E.M., Rubin, S., et al. (2004). Inflammatory markers and incident mobility limitation in the elderly. *J Am Geriatr Soc.* 52(7):1105–13.
- Prestes, J., Shiguemoto, G., Botero, J.P., Frollini, A., Dias, R., Leite, R., et al., (2009). "Effects of resistance training on resistin, leptin, cytokines, and muscle force in elderly post-menopausal women," *Journal of Sports Sciences*, vol. 27, no. 14, pp. 1607–1615.

- Prokopchuk, O., Liu, Y., Wang, L., Wirth, K., Schmidbleicher, D., Steinacker, J. (2007). Skeletal muscle IL-4, IL- 4Ralpha, IL-13 and IL-13Ralpha1 expression and response to strength training. *Exerc Immunol Rev* 13:67–75
- Psilander N, Eftestøl E, Cumming KT, Juvkam, I., Ekblom, M.M., Sunding, K., et al. (2019). Effects of training, detraining, and retraining on strength, hypertrophy, and myonuclear number in human skeletal muscle. *J Appl Physiol Bethesda Md* 126:1636–1645.
- Qaisar, R., Renaud, G., Morine, K., Barton, E.R., Sweeney, H.L., Larsson, L. (2012). Is functional hypertrophy and specific force coupled with the addition of myonuclei at the single muscle fiber level? *FASEB J* 26, 1077–1085.
- Quinn, L.S. (2008). Interleukin-15: a muscle-derived cytokine regulating fat-to lean body composition. *J Anim Sci* 86: E75–E83.
- Quinn, L.S., Anderson, B.G. (2011). Interleukin-15, IL-15 Receptor-Alpha, and Obesity: Concordance of Laboratory Animal and Human Genetic Studies, *Journal of Obesity*, Article ID 456347
- Quinn, L.S., Anderson, B.G., Drivdahl, R.H., Alvarez, B., Argiles. J.M. (2002). Overexpression of interleukin-15 induces skeletal muscle hypertrophy in vitro: implications for treatment of muscle wasting disorders. *Exp Cell Res* 280: 55–63.
- Quinn, L.S., Strait-Bodey, L., Anderson, B.G., Argiles, J.M., Havel, P.J. (2005). Interleukin-15 stimulates adiponectin secretion by 3T3-L1 adipocytes: evidence for a skeletal muscle-to-fat signaling pathway. *Cell Biol Intl* 29:449–457.
- Rall, L.C., Rosen, C.J., Dolnikowski, G., Hartman, W.J., Lundgren, N., Abad, L.W., et al. (1996). Protein metabolism in rheumatoid arthritis and aging. Effects of muscle strength training and tumor necrosis factor alpha. *Arthritis Rheum.* 39(7):1115–24.
- Raschke, S., Eckardt, K., Holven, K.B., Jensen, J., Eckel, J. (2013). Identification and Validation of Novel Contraction-Regulated Myokines Released from Primary Human Skeletal Muscle Cells. *PLoS ONE* 8 e62008.
- Reza, M.M., Subramaniam, N., Sim, C.M., Ge, X., Sathiakumar, D., McFarlane, C., et al (2017) Irisin is a promyogenic factor that induces skeletal muscle hypertrophy and rescues denervation-induced atrophy. *Nat Commun Oct* 24;8(1):1104.

- Seçer, E., Yıldızhan, Y. Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Propósitos Y Representaciones*, 8(SPE2):e598.
- Schaap, L.A., Pluijm, S.M., Deeg, D.J., Visser, M. (2006). Inflammatory markers and loss of muscle mass (sarcopenia) and strength. *Am J Med*, 119(6):526.e9–17.
- Schluns, K.S., Stoklasek, T., Lefrançois, L. (2005). The roles of interleukin-15 Receptor  $\alpha$ : trans-presentation, receptor component, or both? *Intl J Bio Chem Cell Biol* 37: 1567–1571.
- Schoenfeld, B.J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *J Strength Cond Res* 24:2857–2872.
- Shan, T., Liang, X., Bi, P., Kuang, S. (2013). Myostatin knockout drives browning of white adipose tissue through activating the AMPKPGC1 $\alpha$ -Fndc5 pathway in muscle. *FASEB J Off Publ Fed Am Soc Exp Biol* 27:1981–1989
- So, B., Kim, H.-J., Kim, J., Song, W. (2014). Exercise-induced myokines in health and metabolic diseases. *Integr Med Res* 3:172–179.
- Spangelo, B.L., Gorospe, W.C. (1995). Role of the cytokines in the neuroendocrine-immune system axis. *Front Neuroendocrinol* 16: 1–22.
- Steensberg, A., van Hall, G., Osada, T., Sacchetti, M., Saltin, B., Pedersen, B.K. (2000). Production of interleukin-6 in contracting human skeletal muscles can account for the exercise-induced increase in plasma interleukin-6. *J Physiol* 529(Pt 1):237–242.
- Sun, L., Lu, K., Liu, H., Wang, H., Li, X., Yang, C., et al. (2013) The effects of endoplasmic reticulum stress response on duck decorin stimulate myotube hypertrophy in myoblasts. *Mol Cell Biochem* 377:151–161
- Taaffe, D.R., Harris, T.B., Ferrucci, L., Rowe, J., Seeman, T.E. (2000). Cross-sectional and prospective relationships of interleukin-6 and C-reactive protein with physical performance in elderly persons: MacArthur studies of successful aging. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*.55(12):M709–15.
- Tagaya, Y., Bamford, R.N., DeFilippis, A.P., Waldmann, T.A. (1996). IL-15: A pleiotropic cytokine with diverse receptor/signaling pathways whose expression is controlled at multiple levels. *Immunity* 4: 329–336.
- Tagaya, Y., Kurys, G., Thies, T.A., Losi, J.M., Azimi, N., Hanover, J.A., et al. (1997). Generation of secretable and nonsecretable interleukin 15 isoforms through alternate usage of signal peptides. *Proc Natl Acad Sci USA* 94: 14444–14449.
- Tieland, M., Trouwborst, I., Clark, B.C. (2018). Skeletal muscle performance and ageing. *J Cachexia Sarcopenia Muscle* 9:3–19.



- Tokat, F., Keskin, K. (2023). Sağlıklı bireylerde sanal gerçeklik uygulamalarının kas ve kuvvete etkisinin incelenmesi: literatür tarama. Ed. Özman,C. Sporun evrensel yolculuğu: beden eğitimi, kültürel değişim, motor gelişim, dijital pazarlama, fiziksel aktivite ve mutluluk ilişkisi, sanal gerçeklik, kadının rolü ve metaforik algılar içinde. 107-119.
- Trayhurn, P., Wood, I.S. (2005). Signalling role of adipose tissue: adipokines and inflammation in obesity. *Biochem Soc Trans.* 33(Pt 5):1078–81.
- Visser, M., Pahor, M., Taaffe, D.R., Goodpaster, B.H., Simonsick, E.M., Newman, A.B., et al. (2002). Relationship of interleukin-6 and tumor necrosis factor- alpha with muscle mass and muscle strength in elderly men and women: the health ABC study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 57(5):M326–32.
- Walrand, S., Guillet, C., Salles, J., Cano, N., Boirie, Y. (2011). Physiopathological mechanism of sarcopenia. *Clin Geriatr Med.* 27(3):365–85.

**Bölüm 13**

**Spor Yönetiminde Kuantum Liderlik**

**Gamze ÜNALDI<sup>1</sup>**

*1 Dr. Öğr. Üyesi. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
Artvin Çoruh Üniversitesi*



## **Spor Yönetiminde Liderlik**

Liderlik, spor yönetiminin önemli bir bileşenidir. Etkili spor liderliği bir takımın veya organizasyonun başarısını veya başarısızlığını belirleyebilir. İyi bir spor liderinin nitelikleri, takımları ve organizasyonları yönetmede etkili spor liderliğinin önemi ve spor liderlerinin karşılaştığı zorluklar, bu makalede tartışılacak olan kritik hususlardan bazılarıdır. Bu makalenin amacı spor yönetiminde liderliğin derinlemesine bir analizini sağlamaktır. Spor liderlerinin kendilerini genel olarak diğer liderlerden ayıran niteliklere ihtiyacı vardır. Sezgisel olmak, duyarlı olmak ve iyi kişilerarası becerilere sahip olmak, iyi bir spor liderinin temel niteliklerinden bazılarıdır ( Biglari vd., 2019 ). Ekip üyeleriyle etkili bir şekilde iletişim kurabilmeli ve onları ellerinden gelenin en iyisini yapmaya motive edebilmelidirler. Spor dernekleri içindeki en yüksek karar alma yapısı, deneyime sahip liderliği, stratejik düşünme becerisini ve karmaşık organizasyon yapılarını anlama ve yönlendirme becerisini gerektirir (Warganegara vd., 2020). Dürüstlük, bağımsızlık ve stratejik düşünme, spor liderlerinin sahip olması gereken diğer kritik özelliklerdir. Ulusal bir performans yöneticisi, psikolojik güvenliği yapısal netlik ve esnek yenilikçiliğin diğer dirençli özellikleriyle ilişkilendirmede netliğin önemine dikkat çekti (Fasey vd., 2021). Özetle, etkili spor liderliği, kişisel ve profesyonel niteliklerin bir kombinasyonunu gerektirir.

Takımları ve organizasyonları yönetmek için etkili spor liderliği çok önemlidir. Ekibi birlikte çalışmaya teşvik etmek, hedefleri belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için ekibi motive etmek gibi işlevler için liderlik gereklidir. Liderlik, personeli motive etmede önemli bir rol oynar ve organizasyon kültürü ve takım motivasyonunun dinamiklerini anlamak önemlidir. İklimi değiştirmek, bir kuruluştaki çalışanların yaptıklarını değiştirmek açısından önemlidir ve lider, bu iklimi oluşturmada kritik bir rol oynar. Spor yönetiminde başarıya ulaşmada organizasyon kültürü ve takım motivasyonu kritik öneme sahiptir. Bu makale örgütsel davranış ve liderlik kavramlarını birbirine bağlamayı amaçlamaktadır (Frawley vd., 2018). Bunu, spor yönetiminde etkili olduğu kanıtlanmış insan kaynakları yönetimi ve liderlik geliştirme stratejilerini inceleyerek yapar.

Spor liderliği ve yönetimi benzersiz zorluklar sunar. Anlaşmazlıklar, yanlış anlamalar veya çatışmalar ortaya çıkabilir ve spor liderleri bunlarla uğraşmaktan korkmamalıdır (Wachsmuth vd., 2018). Spor liderlerinin takımın etkili bir şekilde çalışabilmesini sağlamak için çatışma çözme becerileri önemlidir. Spor yönetiminde başarı, farklı ilgi alanlarına sahip farklı paydaşların etkin yönetimini gerektirir (Friedman vd., 2004). Örneğin sponsorların belirli takımlar veya etkinliklerle ilgili farklı çıkarları vardır. Spor yöneticilerinin önündeki zorluk, takımın veya etkinliğin etkili bir şekilde çalışabilmesini sağlamak için bu

çıkarları dengelemektir. Spor liderleri, geleneksel örgütlenme biçimlerinden unsurları harmanlayarak örgütsel paradigmaları yeniden tanımlıyorlar (Svensson vd., 2017). Yeni ortaya çıkan hibrit formların liderleri, hızla değişen bir ortamda benzersiz zorluklarla karşı karşıyadır. Sonuç olarak, spor liderliği ve yönetimi, üstesinden gelinmesi gereken etkili yönetim becerileri gerektiren benzersiz zorluklar sunar.

Spor yönetiminde etkili liderlik, kişisel ve mesleki özelliklerin bir kombinasyonunu gerektirir. Bu nitelikler arasında vokal olmak, duyarlı olmak, iyi kişilerarası becerilere sahip olmak, deneyim, stratejik düşünme yeteneği ve karmaşık organizasyon yapılarında gezinme yeteneği yer alır. Etkili spor liderliği, takım çalışmasını teşvik ederek, hedefler belirleyerek ve takımı bu hedeflere ulaşma konusunda motive ederek takımları ve organizasyonları yönetmede esastır. Spor liderliği ve yönetimi, anlaşmazlıkların çözümü ve paydaşların çıkarlarının dengelenmesi de dahil olmak üzere benzersiz zorluklar sunar.

### **Kuantum Liderliğine Giriş**

Kuantum liderlik, spor yönetimi alanında işbirliğini, yenilikçiliği ve uyarlanabilirliği vurgulayan geleneksel olmayan bir liderlik yaklaşımıyla karakterize edilen nispeten yeni bir kavramdır(Kosa, 2020). Atom altı parçacıkların davranışlarının gözlemci tarafından etkilenebileceğini ve evrenin birbirine bağlı olduğunu ve sürekli geliştiğini öne süren kuantum fiziği ilkelerine dayanmaktadır. Spor yönetimi bağlamında kuantum liderlik, organizasyonun tüm yönlerinin birbirine bağlılığını vurgulayan ve yeniliği ve büyümeyi teşvik eden işbirlikçi ve uyarlanabilir bir ortam yaratmayı amaçlayan bir liderlik tarzı olarak tanımlanabilir(Oben vd., 2021).

Spor yönetiminde kuantum liderliğin önemi, spor endüstrisinin hızla değişen ortamına yanıt verebilecek dinamik ve uyarlanabilir bir organizasyon kültürü yaratma yeteneğinde yatmaktadır(Kosa, 2020). Kuantum liderleri, işbirliğini ve yeniliği vurgulayarak, yeni fikirlerin ve yaklaşımların memnuniyetle karşılandığı ve teşvik edildiği bir sürekli iyileştirme kültürü yaratabilirler. Bu, spor endüstrisinde yaratıcılığın artmasına, performansın artmasına ve daha güçlü bir rekabet avantajına yol açabilir(Oben vd., 2021). Ek olarak, kuantum liderliği ekip üyeleri arasında ortak amaç ve bağlılık duygusunun geliştirilmesine yardımcı olarak daha fazla katılım ve motivasyona yol açabilir(Çelik ve Erçetin, 2021).

Spor yönetiminde kuantum liderlerin temel özellikleri arasında işbirliği ve takım çalışmasına odaklanma, değişimi ve belirsizliği kucaklama isteği ve sürekli öğrenme ve iyileştirmeye bağlılık yer alır(Kosa, 2020). Kuantum liderleri aynı zamanda ortak bir vizyon ve amaç yaratma ve organizasyonun amaç ve hedeflerini ekip üyelerinin değer ve istekleriyle uyumlu hale getirme

yetenekleriyle de karakterize edilir(Çelik ve Erçetin, 2021). Ekip üyelerinin fikirlerini ve bakış açılarını paylaşma konusunda kendilerini güçlü hissettikleri bir güven, saygı ve açık iletişim kültürü yaratma konusunda ustadırlar. Genel olarak kuantum liderlik, spor yönetimine, organizasyonların giderek daha karmaşık ve rekabetçi bir ortamda gelişmesine yardımcı olabilecek umut verici bir yaklaşım sunuyor.

### **Kuantum Liderlikte Vizyoner Düşünme**

Spor yönetiminde kuantum liderliği, alanda yaratıcılığı ve yeniliği teşvik eden vizyon sahibi bir zihniyet gerektirir(Doğan, 2016). Liderler, kuruluşlarının gerçekliğini tanımlayabilmeli ve büyüme ve gelişme için yeni fırsatları tanımlayabilmelidir. Bu, mevcut düşünce kalıplarına meydan okuma ve yeni bakış açılarını benimseme isteğini gerektirir (Buyrukoğlu ve Şahin, 2022). Liderler, spor yönetiminde vizyoner bir zihniyeti teşvik ederek, takımlarına kalıpların dışında düşünme ve başarı için yeni ve yenilikçi stratejiler izleme konusunda ilham verebilir.

Başarı için stratejik bir plan geliştirmek, spor yönetiminde kuantum liderliğin bir diğer önemli yönüdür. Liderler, kuruluşlarının güçlü ve zayıf yönlerini tespit edebilmeli ve geliştirilecek alanları ele alırken bu güçlü yönlerden yararlanan bir plan geliştirebilmelidir. Bu, kuruluşun amaç ve hedeflerinin yanı sıra daha geniş pazar ve endüstri eğilimlerinin derinlemesine anlaşılmasını gerektirir. Başarıya yönelik bir stratejik plan geliştirerek liderler, kuruluşlarının hedeflerine ulaşmak ve uzun vadede rekabetçi kalabilmek için iyi bir konumda olmasını sağlayabilirler.

Spor yönetiminde yenilikçiliği ve yaratıcılığı teşvik etmek kuantum liderliğin önemli bir bileşenidir(Oben vd., 2021). Liderler, alışılmadık veya denenmemiş olsalar bile risk almaya ve yeni fikirleri benimsemeye istekli olmalıdır. Bu, organizasyon içinde ekip üyelerinin fikirlerini paylaşma ve işlerini sahiplenme konusunda kendilerini yetkin hissettikleri bir inovasyon kültürü yaratmayı gerektirir. Liderler, yenilikçiliği ve yaratıcılığı teşvik ederek ekiplerine zorluklara yeni ve heyecan verici yollarla yaklaşma konusunda ilham verebilir, bu da alanda atılımlara ve ilerlemelere yol açabilir(Kosa, 2020). Bu yaklaşım, kuruluşların çağın ilerisinde kalmasına ve sürekli değişen ortamda güncel kalmasına yardımcı olabilir(Öz, 2020).

### **Kuantum Liderler ve Ekip Oluşturma**

Kuantum liderlik, spor yönetiminde son yıllarda dikkat çeken nispeten yeni bir kavramdır(Öz, 2020). Kuantum, kaos ve karmaşıklık teorilerine dayanan kuantum liderliği, ortak bir vizyon doğrultusunda birlikte çalışan güçlü ve

uyumlu ekipler oluşturmaya odaklanır(Ertürk, 2016). Koçlar ve yöneticiler, ortak bir vizyon yaratarak ve ekip üyeleri arasında birlik duygusunu teşvik ederek, parçaların toplamından daha büyük bir ekip oluşturmaya yardımcı olabilirler(Oben vd., 2021). Bu, performansın artmasına, daha fazla esnekliğe ve daha güçlü bir ekip kültürüne yol açabilir.

Kuantum liderliği, güçlü ekipler oluşturmanın yanı sıra, olumlu bir ekip kültürünü teşvik etmenin önemini vurgular(Çelik ve Erçetin, 2021). Bu, sporcuların ve personelin kendilerini değerli, saygı duyulan ve desteklendiklerini hissedecekleri bir ortam yaratmayı içerir. Kuantum liderleri, açık iletişimi, işbirliğini ve güveni teşvik ederek herkesi ellerinden gelenin en iyisini yapmaya teşvik eden bir pozitiflik ve kapsayıcılık kültürü oluşturmaya yardımcı olabilir(Kosa, 2020). Bu, moralin artmasına, iş tatmininin artmasına ve başarıya yönelik motivasyonun artmasına yol açabilir.

Son olarak kuantum liderlik, sporcuları ve personeli tam potansiyellerine ulaşmaları için güçlendirmekle ilgilidir. Koçlar ve yöneticiler, büyüme ve gelişme fırsatları sağlayarak bireylerin becerilerini, bilgilerini ve özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Bu, performansın artmasına, iş tatmininin artmasına ve takıma olan bağlılığın artmasına yol açabilir(Doğan, 2016). Kuantum liderleri herkesin benzersiz yetenek ve yeteneklere sahip olduğunu anlar ve herkesin gelişebileceği bir ortam yaratmak için çalışırlar. Kuantum liderleri, bireyleri tam potansiyellerine ulaşmaları için güçlendirerek yalnızca başarılı değil aynı zamanda katılan herkes için tatmin edici ve ödüllendirici bir ekip oluşturmaya yardımcı olabilir.

### **Kuantum Liderlik ve İletişim**

Etkili iletişim, spor yönetiminde kuantum liderliğin çok önemli bir yönüdür(İnan ve Serinkan, 2020). Spor organizasyonlarında liderlerin, vizyon ve hedeflerinin takımın tüm üyeleri tarafından anlaşılmasını sağlayacak açık ve öz bir iletişim stratejisine sahip olmaları gerekir. Bu, herkesin bilgilendirilmesi ve katılımının sağlanması için ekip toplantıları, e-posta ve sosyal medya gibi çeşitli iletişim kanallarının kullanılmasını içerebilir(Atılğan ve Kaplan, 2020). İletişimi, ekip üyelerinin kişiliklerini, iletişim tarzlarını ve tercihlerini dikkate alarak bireysel ekip üyelerinin ihtiyaçlarına göre uyarlamak da önemlidir.

Açık iletişim kanallarını teşvik etmek için spor yönetimindeki kuantum liderlerinin güven ve şeffaflık kültürünü teşvik etmesi gerekir(Öz, 2020). Bu, ekip üyelerinin düşüncelerini, endişelerini ve fikirlerini intikam korkusu olmadan rahatça paylaşabilecekleri bir ortam yaratmayı içerir. Kuantum liderleri, ekip üyelerinin iyileştirme için geri bildirim ve önerilerde bulunmasına izin vererek iki yönlü iletişimi teşvik etmelidir. Liderler, açık iletişim kanallarını teşvik ederek

daha işbirlikçi ve destekleyici bir ekip ortamı yaratabilir, bu da performansın ve sonuçların iyileşmesine yol açabilir(Çelik ve Erçetin, 2021).

Aktif dinleme ve geri bildirim aynı zamanda spor yönetiminde etkili iletişimin kritik bileşenleridir(Yavuz ve Bodur, 2023; Göktaş ve Çarıkçı, 2015). Liderler, ekip üyelerinin endişelerini ve fikirlerini aktif bir şekilde dinlemeli, onların katkılarını kabul etmeli ve gerektiğinde yapıcı geri bildirimde bulunmalıdır. Bu, diyalogu ve anlayışı teşvik etmek için yansıtıcı dinleme, açıklama yapma ve açık uçlu sorular sorma gibi tekniklerin kullanılmasını içerebilir. Kuantum liderleri, düzenli geri bildirim ve takdir sağlayarak ekip üyelerini motive edebilir ve onlara ilham verebilir, bu da katılımın ve performansın artmasına yol açabilir(Tuti, 2018).

### **Kuantum Liderlik ve Duygusal Zeka**

Duyguların yükselebildiği ve takım dinamiklerini etkileyebildiği spor yönetiminde duygusal zekayı geliştirmek çok önemlidir(Kalkan, 2016). Duygusal zeka, kişinin kendi duygularının yanı sıra başkalarının duygularını da tanıma ve anlama yeteneğini içerir(Kosa, 2020). Spor yöneticileri duygusal zekayı geliştirerek sporcularla daha iyi iletişim kurabilir, onların ihtiyaçlarını ve endişelerini anlayabilir ve olumlu bir takım kültürünü teşvik edebilir. Bu, performansın iyileşmesinin yanı sıra sporcu memnuniyetinin ve elde tutulmasının artmasına da yol açabilir(İnan ve Serinkan, 2020). Duygusal zekanın geliştirilmesi aşağıdaki gibi çeşitli yöntemlerle sağlanabilir:

- Kendini yansıtma
- Farkındalık uygulamaları
- Başkalarından geri bildirim almak
- Duygusal zeka eğitim programlarına katılmak

Empati ve anlayış aynı zamanda etkili spor yönetiminin de temel bileşenleridir(Eraslan, 2004). Spor yöneticileri, empati göstererek sporcularla güven ve yakınlık kurabilir, bu da motivasyonun artmasına ve takımın hedeflerine bağlılığa yol açabilir. Sporcuların karşılaştığı benzersiz zorlukları ve baskıları anlamak, yöneticilerin uygun destek ve rehberlik sağlamasının yanı sıra destekleyici bir takım ortamı yaratmasına da yardımcı olabilir(Keçeci ve Çelik, 2021). Empati ve anlayış şu yollarla geliştirilebilir:

- Aktif dinleme
- Açık iletişim
- Sporcularla düzenli check-inler
- Sporcunun katkısını ve geri bildirimini teşvik etmek



Duygusal düzenleme ve yönetim de spor yöneticileri için kritik becerilerdir(Ünlü ve Demirtaş, 2023). Kendi duygularını ve başkalarının duygularını yönetme yeteneği, yöneticilerin yüksek baskı durumlarında bile sakin ve odaklanmış bir tavır sergilemelerine yardımcı olabilir. Bu, sporcuların desteklendiklerini ve ellerinden gelenin en iyisini yapma konusunda motive olduklarını hissettikleri olumlu bir takım kültürüne katkıda bulunabilir. Duygusal düzenleme ve yönetim aşağıdaki yollarla geliştirilebilir:

- Farkındalık uygulamaları
- Bilişsel davranışçı terapi
- Stres yönetimi teknikleri
- Meslektaşlarından veya ruh sağlığı uzmanlarından destek istemek

Spor yöneticileri, bu stratejileri liderlik yaklaşımlarına dahil ederek, sporcularını etkili bir şekilde yönetmek ve desteklemek için gerekli olan duygusal zekayı geliştirebilir, bu da takım performansının ve genel başarının artmasına yol açabilir.

### **Kuantum Liderlik ve Karar Verme**

Spor yönetiminde kuantum liderliği işbirlikçi karar verme süreçlerinin önemini vurgulamaktadır(Yetim, 1996). Ekip üyeleri ve paydaşlar arasındaki işbirliğinin teşvik edilmesi, daha etkili ve bilinçli kararların alınmasına yol açabilir. Kuantum liderlik davranışının yönetimde demokratik-işbirlikçi yönetim tarzlarını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir(Çelik ve Erçetin, 2021). Spor yönetiminde bu, antrenörlerin, sporcuların ve destek personelinin karar alma sürecine dahil edilmesini içerebilir. Spor organizasyonları, işbirliği kültürünü ve açık iletişimi teşvik ederek ekip üyelerinin kolektif bilgi ve uzmanlığından yararlanarak daha iyi kararlar ve sonuçlar elde edebilir.

Etkili karar verme stratejileri geliştirmek, spor yönetiminde kuantum liderliğin bir diğer önemli yönüdür. Bu, karar verirken dikkate alınması gereken en önemli faktörlerin belirlenmesini ve her seçeneğin potansiyel risklerinin ve ödülleri tartılmasını içerir. Spor organizasyonları, karar vermede stratejik bir yaklaşım benimseyerek hedef ve değerlerine uygun bilinçli seçimler yapabilir. Bu, kararları bilgilendirmek için veri ve analitiği kullanmayı ve çeşitli paydaşlardan girdi almayı içerebilir.

Riski ve ödülü dengelemek, spor yönetiminde kuantum liderliğin kritik bir bileşenidir(Atılğan ve Kaplan, 2020). Bu, farklı kararların potansiyel risklerini ve faydalarını değerlendirmeyi ve her seçeneğin uzun vadeli sonuçlarını dikkate almayı içerir. Spor yönetiminde bu, oyuncu sözleşmeleri, takım yatırımları ve diğer riskli seçimler hakkında kararlar almayı içerebilir. Spor organizasyonları,

risk ve ödül konusunda dengeli bir yaklaşım benimseyerek, başarı potansiyellerini en üst düzeye çıkarırken potansiyel olumsuz sonuçları en aza indiren kararlar alabilirler. Bu, hesaplanmış riskler almaya istekli olmanın yanı sıra hem başarılarından hem de başarısızlıklardan ders alma kararlılığını gerektirir.

### **Kuantum Liderlik ve Performans Yönetimi**

Spor yönetiminde net performans beklentileri belirlemek kuantum liderliğin çok önemli bir yönüdür (Öz, 2020). Liderler, organizasyonun amaç ve hedeflerinin yanı sıra her ekip üyesinin rol ve sorumluluklarını tanımlamalıdır (İnce vd., 2004). Bu, herkesin aynı hedefler doğrultusunda çalışmasını ve kendilerinden ne beklendiğini net bir şekilde anlamasını sağlar. Liderler, net performans beklentileri belirleyerek sürekli öğrenmeyi ve gelişmeyi teşvik eden destekleyici bir ortam yaratabilirler. Bu yaklaşım verimliliği en üst düzeye çıkarmaya ve kurumsal hedeflere ulaşmaya yardımcı olabilir ve sonuçta spor yönetiminde daha iyi performansa yol açabilir.

Performansın izlenmesi ve değerlendirilmesi, spor yönetiminde kuantum liderliğin bir diğer önemli bileşenidir. Liderler, amaç ve hedeflere doğru ilerlemeyi takip etmek ve iyileştirme alanlarını belirlemek için bir sistem kurmalıdır. Bu, düzenli performans incelemelerini, veri analizini ve ekip üyeleriyle sürekli iletişimi içerebilir. Liderler performansı izleyerek ve değerlendirerek güçlü ve zayıf yönleri belirleyebilir, gerekli ayarlamaları yapabilir ve ekip üyelerinin performanslarını geliştirmelerine yardımcı olacak destek ve kaynakları sağlayabilir.

İyileştirme için geri bildirim ve koçluk sağlamak, spor yönetiminde kuantum liderliğin kritik bir yönüdür (İnan ve Serinkan, 2020). Liderler, ekip üyelerinin güçlü yönlerini ve geliştirilebilecek alanlarını anlamalarına yardımcı olacak şekilde spesifik, zamanında ve eyleme dönüştürülebilir yapıcı geri bildirimler vermelidir. Ek olarak liderler, ekip üyelerinin ellerinden gelen en iyisini yapmaları için gerekli bilgi ve becerileri geliştirmelerine yardımcı olacak koçluk ve eğitim sağlamalıdır. Bu, bire bir koçluk oturumlarını, grup eğitim oturumlarını ve sürekli destek ve teşviki içerebilir. Liderler, iyileştirme için geri bildirim ve koçluk sağlayarak, ekip üyelerinin tam potansiyellerine ulaşmalarına ve spor yönetiminde daha iyi performans elde etmelerine yardımcı olabilir.

### **Kuantum Liderlik ve Değişim Yönetimi**

Hızla değişen spor yönetimi dünyasında geleneksel liderlik modelleri her zaman yeterli olmayabilir. Değişimi benimsemek, spor organizasyonlarının sektörde rekabetçi ve güncel kalabilmesi için çok önemlidir. Nispeten yeni bir liderlik yaklaşımı olan kuantum liderlik, değişimi benimsemenin ve yeni

durumlara uyum sağlamanın önemini vurgulamaktadır. Bu liderlik tarzı, liderleri esnek, yenilikçi ve uyarlanabilir olmaya teşvik ederek, onu hızlı tempolu ve sürekli gelişen spor yönetimi dünyasına çok uygun hale getiriyor.

Değişim girişimlerine liderlik etmek, spor yönetiminde kuantum liderliğin kritik bir yönüdür. Değişim zor olabilir ve liderlerin değişime karşı direnci etkili bir şekilde yönetebilmeleri gerekir(Erdem., 2020). Değişim girişimlerini başarılı bir şekilde yönetmek için kuantum liderlerinin değişim ihtiyacını açık ve etkili bir şekilde iletmesi, paydaşları değişim sürecine dahil etmesi ve değişimden etkilenenlere destek ve kaynak sağlaması gerekir(Doğan, 2016). Spor yöneticileri kuantum liderlik yaklaşımını kullanarak başarılı ve sürdürülebilir olma olasılığı daha yüksek olan değişim girişimlerine liderlik edebilirler.

Değişime karşı direncin üstesinden gelmek spor yönetiminde önemli bir zorluktur(İnce vd., 2004). Kuantum liderleri, bilinmeyenden duyulan korku veya güç kaybı gibi potansiyel direnç kaynaklarının farkında olmalı ve bu endişeleri proaktif bir şekilde ele almalıdır(Büyük ve Can, 2020). Kuantum liderleri, güven inşa ederek ve açıklık ve işbirliği kültürünü teşvik ederek, değişime karşı direncin azaltılmasına yardımcı olabilir ve paydaşları yeni fikir ve yaklaşımları benimsemeye teşvik edebilir[36]. Ek olarak, dönüşümcü bir liderlik yaklaşımını kullanarak liderler, ekiplerine değişimi benimsemeleri ve ortak bir hedef doğrultusunda çalışmalarını için ilham verebilir ve motive edebilir, böylece daha başarılı ve sürdürülebilir bir değişim sürecine yol açabilirler.

### **Kuantum Liderlik ve Etik**

Spor yönetiminde etik standartların desteklenmesi, endüstrinin bütünlüğünü korumak açısından çok önemlidir(Tuti, 2018). Çağdaş bir liderlik yaklaşımı olan kuantum liderlik, liderlikte etik davranış ve değerlerin önemini vurgulamaktadır(Ertürk, 2016). Bu yaklaşım, liderlerin dürüstlük, şeffaflık ve hesap verebilirlik ile hareket etmelerinin ve paydaşlarının refahını kişisel kazancın önünde tutmalarının gerekliliğini vurgulamaktadır. Spor yönetiminde etik standartların desteklenmesi şunları içerir:

- Adil oyun ve rekabetin sağlanması
- Çıkar çatışmalarından kaçınmak
- Sporcuların güvenliğinin ve refahının korunması
- Tüm paydaşların haklarına ve onuruna saygı göstermek

Spor yöneticileri, etik davranış ve değerleri ön planda tutarak paydaşları nezdinde güven ve inanılabilirlik inşa edebilir ve daha olumlu ve sürdürülebilir bir spor endüstrisine katkıda bulunabilir.

Etik ikilemlerin ele alınması spor yönetiminin kaçınılmaz bir parçasıdır(Doğan, 2016). Liderler doping, yolsuzluk ve ayrımcılık gibi karmaşık

etik zorlukların üstesinden gelmeye hazırlıklı olmalıdır. Kuantum liderlik, liderlerin etik ikilemlere empati, yaratıcılık ve işbirliği ile yaklaşması, çatışan çıkarları dengelemeye ve etik davranış ve değerleri önceliklendiren çözümler bulmanın gerekliliğini vurgular(Ertürk, 2016). Spor yöneticileri, etik ikilemleri kabul ederek ve ele alarak, etik liderliğe olan bağlılıklarını gösterebilir ve daha adil ve eşitlikçi bir spor endüstrisine katkıda bulunabilirler.

Bir etik kuralların geliştirilmesi, spor yönetiminde etik davranış ve değerlerin desteklenmesine yönelik önemli bir adımdır. Etik kuralları, sektördeki etik davranışlara rehberlik eden ilke ve değerlerin ana hatlarını çizerek karar alma ve hesap verebilirlik için bir çerçeve sağlar. Kuantum liderliği, liderlerin paydaşları etik kuralların geliştirilmesi sürecine dahil etme ihtiyacını vurgulayarak bu kuralların endüstrinin farklı bakış açılarını ve değerlerini yansıtmasını sağlar(Ertürk, 2016). Spor yöneticileri, bir etik kuralları geliştirerek ve ilkelerine bağlı kalarak, etik liderliğe olan bağlılıklarını gösterebilir ve daha sürdürülebilir ve sorumlu bir spor endüstrisine katkıda bulunabilirler(Oben vd., 2021).

### **Spor Yöneticiliğinde Kuantum Liderliğin Sonucu ve Geleceği**

Sonuç olarak Kuantum Liderlik, Spor Yönetimi alanında nispeten yeni bir kavramdır ancak organizasyonel performansın iyileştirilmesi ve hedeflere ulaşılması konusunda halihazırda büyük bir potansiyel göstermiştir(İnan ve Serinkan, 2020). Bu makalenin temel noktaları şu şekilde özetlenebilir: Kuantum Liderlik, bireyler, ekipler ve organizasyonlar da dahil olmak üzere bir sistemdeki tüm unsurların birbirine bağlılığını vurgulayan bir liderlik yaklaşımıdır[2]. İşbirliğine, yaratıcılığa ve yeniliğe odaklanmayı içerir ve liderlerin problem çözme yaklaşımlarında uyarlanabilir ve esnek olmalarını gerektirir(Çelik ve Erçetin, 2021). Genel olarak Kuantum Liderlik, Spor Yönetimi alanında devrim yaratma ve kuruluşların giderek daha karmaşık ve dinamik bir ortamda başarıya ulaşmalarına yardımcı olma potansiyeline sahiptir.

Geleceğe baktığımızda, Spor Yönetiminde Kuantum Liderliğin gelişebileceği çeşitli yönler vardır. Olasılıklardan biri, Kuantum Liderlik ilkelerinin mevcut liderlik geliştirme programlarına entegre edilmesidir[38]. Bir diğer potansiyel yön, kuruluşların Kuantum Liderlik uygulamalarının etkinliğini ölçmesine yardımcı olabilecek yeni değerlendirme araçlarının ve ölçümlerinin geliştirilmesidir(Kosa, 2020). Ek olarak, Kuantum Liderliğin takım yönetimi, yetenek geliştirme ve stratejik planlama gibi Spor Yönetiminin farklı alanlarındaki spesifik uygulamalarını keşfetmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır(Çelik ve Erçetin, 2021). Kuantum Liderliğin ilkelerini keşfetmeye ve geliştirmeye devam ederek, Spor Yönetimi profesyonelleri diğerlerinden önde olabilir ve kuruluşlarında daha büyük başarılar elde edebilirler.

Son olarak Kuantum Liderliğin Spor Yönetimi profesyonelleri için etkileri önemlidir. Alan gelişmeye devam ettikçe ve giderek daha karmaşık hale geldikçe, liderlerin rekabetçi kalabilmek için uyum sağlayabilmesi ve yenilik yapabilmesi gerekir(Eraslan, 2004). Kuantum Liderlik, kurumsal hedeflere ulaşmada işbirliğinin, yaratıcılığın ve uyarlanabilirliğin önemini vurgulayarak bunu yapmak için bir çerçeve sağlar. Spor Yönetimi uzmanları, bu ilkeleri benimseyerek daha etkili liderler haline gelebilir ve kuruluşlarının hızla değişen bir ortamda gelişmesine yardımcı olabilirler[39]. Hal böyle olunca Kuantum Liderlik, Spor Yöneticiliği alanında antrenörlerden yöneticilere kadar hiç kimsenin gözden kaçırmaması gereken bir yaklaşımdır(Eraslan, 2004).

Sonuç olarak Kuantum Liderlik, vizyoner düşüncüyü, takım oluşturmaya, etkili iletişimi, duygusal zekayı, karar vermeyi, performans yönetimini, değişim yönetimini ve etiği vurgulayan değerli bir spor yönetimi yaklaşımıdır. Spor yönetimindeki Kuantum Liderler, sporculara ve personele tam potansiyellerine ulaşmaları, güçlü ve uyumlu ekipler oluşturmaları, etkili kararlar almaları ve değişime güvenle yön vermeleri için ilham verme ve onları güçlendirme becerisine sahiptir. Spor endüstrisi gelişmeye devam ettikçe, Kuantum Liderliği, spor yönetimi profesyonellerinin diğerlerinden önde olması ve organizasyonlarını başarıya götürmesi açısından giderek daha önemli hale gelecektir. Spor yönetimi profesyonelleri Kuantum Liderlik ilkelerini benimseyerek kuruluşları ve hizmet verdikleri sporcular için daha parlak bir gelecek yaratabilirler.

### **Kaynakça**

- Atılğan, D. & Kaplan, T. (2020). Spor Yöneticilerinin Kriz Yönetimi, Karar Verme Ve Özgüven Becerilerinin Bazı Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesi.
- Bozkurt, B. & Akcan, E. (2023). Kapsayıcı Liderlik Ölçeği: Türkçeye Uyarlanması Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması . Anadolu Eğitim Liderliği Ve Öğretim Dergisi , 11 (1) , 67-81 . Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Ajeli/Issue/78579/1267331>
- Büyük, Ö. & Can, E. (2020). Değişim Ve Gelişimi Yönetmek: Belirsizlik, Kaos Ve Kriz. Sosyal Ve Beşeri Bilimlerde Teori Ve Araştırmalar Iı.
- Buyrukoğlu, E. & Şahin, H. M. (2022). Spor Yönetiminde Liderlik Ve Yeni Yaklaşımlar . İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi , 9 (3) , 66-75 .
- Büyük, Ö. & Can, E. (2020). Değişim Ve Gelişimi Yönetmek: Belirsizlik, Kaos Ve Kriz. Sosyal Ve Beşeri Bilimlerde Teori Ve Araştırmalar Iı.
- Çelik, M. & Erçetin, Ş. Ş. (2021). Kuantum Liderliğin, Yönetim Tarzları Ve Örgütsel Bağlılık Bağlamında Analizi . Opus International Journal Of Society Researches , 18 (43) , 6868-6896 . Doi: 10.26466/Opus.938653
- Doğan, S. (2016). Çağdaş Liderlik Yaklaşımları: Vizyoner Liderlik – Dönüşümcü Liderlik – İşlemci Liderlik. 10.14527/9786053184010.05.
- Ertürk, A. (2016). Çağdaş Liderlik Yaklaşımları: Hizmetkar Liderlik - Ruhsal Liderlik - Kuantum Liderlik. 10.14527/9786053184010.06.
- Eraslan, L., (2004). Liderlik Olgusunun Tarihsel Evrimi Temel Kavramlar Ve Yeni Liderlik Paradigmasının Analizi. Milli Eğitim Dergisi , No.160, 1-14.
- Erdem, Ar. (2020). Değişim Liderliği (Change Leadership). Liderlik: Kuram - Araştırma - Uygulama
- Göktaş, P. & Çarıkçı, İ. H. (2015). The Evaluation Of Generation In Terms Of Political Communication Culture And Leadership . Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi , 2 (1) , 7-33 . Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Makuiibf/Issue/25141/265467>
- İnce, M. & Bedük, A. & Aydoğan, E. (2004). Örgütlerde Takım Çalışmasına Yönelik Etkin Liderlik Nitelikleri. Selcuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.
- İnan, Ö. & Serinkan, C. (2020). Liderlik Kavramı, Liderlik Yaklaşımları Ve Spor Yönetiminde Liderlik. Pamukkale University Journal Of Business Research. 7. 10.47097/Piar.824025.
- Kalkan U., (2016). Kuantum Zekâ, Bireysel Yayıncılık, Adana.

- Keçeci, O. & Çelik, VO. (2021). E-SPOR ORGANİZASYONLARINDA LİDERLİK: KURAMSAL BİR ÇERÇEVE . SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi , 19 (2) , 1-13 . DOI: 10.33689/Spormetre.830800
- Kosa, G. (2020). Yöneticilerin Kuantum Liderlik Algılarının İncelenmesi Üzerine Nitel Bir Araştırma . MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi , 9 (2) , 916-926 . DOI: 10.33206/Mjss.555419
- Oben Ürü, F. , Gözükara, E. & Aksoy, Y. (2021). Kuantum Liderlik-Kolektif Yeterlik İlişkisi: Kuramsal Bir İnceleme . Biga İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi , 2 (1) , 113-122 . Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Biibfd/Issue/69382/1101972>
- Öz, Ö. (2020). Dijital Liderlik: Dijital Dünyada Okul Lideri Olmak. Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram Ve Uygulama, 3(1), 45–57.
- Tuti, G. (2018). Relation Between Job Satisfaction Of Class Teachers And Levels Of The Occupational Burnout . Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram Ve Uygulama , 1 (2) , 125-135 . Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/İjls/Issue/41407/486052>
- Unlu, Çisem, & Demirtas, Özlem. (2023). Activity And Managerial Leadership Orientations Of Recreation And Sport Management Students. Journal Of ROL Sport Sciences, 4(1), 102–116. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.7740645>
- Yavuz, E. & Bodur, M. (2023). Örgütlerin Stratejik İnsan Kaynakları Yönetiminde Hizmetkar Liderlik İle Örgütsel Yabancılaşma Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Bir Araştırma . Uluslararası İktisadi Ve İdari İncelemeler Dergisi , (39) , 92-106 . Doi: 10.18092/Ulکیدince.1167603
- Yetim, A. (1996). Spor Yönetiminde Liderlik . Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi , 1 (3) , 85-94 . Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Gbesbd/Issue/27943/302805>
- Biglari, N., Hosseini N., Seyed R. (2019). The Impact of Leadership Style of Peer Leaders on Team Identification and Efficacy of Handball Players. 10.22089/res.2017.3208.1207.
- Warganegara, AG, Putri, R., Jayawardhana, I., Warganegara, A. (2020) What makes a good sport leader: Lessons from investigating ideal leadership for Indonesian football. Ganesport Institute Working Paper. pp. 1-37.
- Fasey K.J., Sarkar M., Wagstaff C.R.D., J. Johnston Defining and characterizing organizational resilience in elite sport Psychol. Sport Exerc., 52 (2021), Article 101834
- Al Rahbi, D., Khalid, K., & Khan, M. (2017). The effects of leadership styles on team motivation. Academy of Strategic Management Journal, 16(2), 1-14.

- David K. Scott (1997) Managing Organizational Culture in Intercollegiate Athletic Organizations, *Quest*, 49:4, 403-415, DOI: 10.1080/00336297.1997.10484257
- Frawley, S., Favaloro, D., & Schulenkorf, N. (2018). Experience-Based Leadership Development and Professional Sport Organizations. *Journal of Sport Management*, 32(2), 123-134. Retrieved Sep 27, 2023, from <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0124>
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2018). Managing conflict in coach—athlete relationships. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 371–391. <https://doi.org/10.1037/spy0000129>
- Michael T. Friedman , Milena M. Parent & Daniel S. Mason (2004) Building a framework for issues management in sport through stakeholder theory, *European Sport Management Quarterly*, 4:3, 170-190, DOI: 10.1080/16184740408737475
- Svensson, P. G., & Seifried, C. S. (2017). Navigating Plurality in Hybrid Organizing: The Case of Sport for Development and Peace Entrepreneurs. *Journal of Sport Management*, 31(2), 176-190. Retrieved Sep 27, 2023, from <https://doi.org/10.1123/jsm.2016-0129>





**Bölüm 14**

**Okul Sporları Müsabakalarına Katılan  
Öğrencilerin Zihinsel Antrenman  
Düzeyleri**

**Tugay YILMAZ<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi; Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.  
tugayyilmaz027@gmail.com, ORDIC No: 0000-0003-3335-5361*



## **GİRİŞ**

Spor psikolojisinde atletik performansı artırmak için yöntem zihinsel antrenmandır. Temelde zihinsel antrenman bireyin psikolojik süreçlerinin fiziksel performansına etkisi üzerinde durur. Bu fiziksel süreci en iyi duruma getirebilmek için bazı bilişsel yöntemleri ele alır. Bireyin optimum performansını sergileye bilmesi için antrenman anında veya hareket anındaki en iyi durumları bir araya getirerek sürekli bunun üzerinde tekrar eden bir şekilde düşünerek gerçekleştirir. Bu kavramın tanımlanması bakıldığında doğru süreçleri içermektedir. Bugünlerde bakıldığında zihinsel antrenman tanımlanırken daha geniş tanımlanarak spordaki ve yarışma anındaki bütün duygu ve düşünceleri kapsamaya çalışmaktadır. Zihinsel antrenmanın geniş tanımlanmasına bakıldığında motivasyon, zihinsel güç, odaklanma ve rekabet etmeyi içeren bir zihinsel hazırlanma sürecidir. (Boughattas, Ben Salha ve Moella, 2022).

Zihinsel antrenman, kendi alanında eğitimli ve uzman kişiler eşliğinde düzenli ve sistemli şekilde ilerlemesi zihinsel antrenmanı diğer tanımlardan ayrı tutabilmektedir. Zihinsel antrenman optimal sportif performansa ulaşmak için bireyin motivasyon, konsantrasyon, duygu ve düşünce kontrolü, hedef koyma, imgeleme, dikkat, kendine güven, olumlu düşünmek vb. psikolojik yeteneklerinin artırılmasını ve öğrenmesini ele alan sistematik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2019).

Zihinsel antrenman, kişinin zihninin performansını yükseltmek için bilindik bir şekilde hazırlanmasıdır. Spor Psikolojisi bu kavramı şöyle açıklamaktadır: “Zihinsel antrenman, spor psikolojisinin, özellikle sporcuların en verimli performanslarına varmalarına engel olan bilişsel engellerini alt etmelerine yardım etmeyi ele alır.” Bu uygulama giderek çoğalırken, birçok sporcu fiziksel antrenman süreçlerine daha çok hakimdir. Fiziksel olarak antrenmanlar yapmak, koşmak, ağırlık çalışmak genellikle antrenman süreci olarak ele aldığımız durumlardır. Fakat bir golf sopası kullanan yada serbest atış yapan herkes, zihinde olanların yaptığımız her eylemi etkilediğini bilir. Sporcunun performansının zihinsel ve fiziksel nedenlerden dolayı etkilendiğini hissiyat olarak fark etmekteyiz Zihinsel antrenman da spor yaparken bireyin bu süreç içerisinde zihinsel olarak daha güçlü kılar (Martin, 2019).

Sporun içerisinde yer alan herkes bundan böyle soğukkanlılık, özgüven, odaklanma ve motive olma gibi zihinsel durumların atletik performansa etki etmek için önemli bir yere sahip olduğunu bilmektedir. Spor yapan ve yapmayan bireyler günümüzde birçok faktör tarafından değerlendirilmektedir. Spor yapmanın bireye fiziksel katkısının yanı sıra sosyal ve psikolojik katkı da sunmaktadır (Edger, 2011, Yılmaz, 2023).

Sporcuların yıl boyunca performanslarını artırmak, alan sporu psikolojisinde artan bir meslek yolu haline gelmiştir. Spor psikolojisi, spora katılımı ve performansı etki eden psikolojik nedenlerin ele alınmasıdır. Sporcunun performans arttırmayı hedefleyen spor psikolojisi uzmanları, düşük performansın psikolojik etkilerini azaltmak ve sporcuyu en iyi performansına çıkarmak için gerekli zihinsel becerileri sporcuya kazandırarak fiziksel performansını yükseltmeyi hedefler. Spor psikolojisi alanının daha da büyümesi için profesyonellerin spor camiasını zihinsel antrenmanın önemi ve olumlu sonuçları hususunda bilgilendirmelidirler (Edger, 2011).

Bu çalışmamızda okul sporları müsabakalarına katılan öğrencilerin bazı değişkenler açısından zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **MATERYAL & METOT**

Bu çalışma genel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinde yaygın olarak kullanılır. Büyüköztürk ve ark. (2013) göre yöntem elde edilen verileri kolayca gözlemlenebilir, ölçülebilir ve analiz edilebilir. Deneysel bir yaklaşıma sahip bir araştırma yöntemidir. Buna ek olarak genel anket modeli, araştırma nüfusun tamamına ulaşarak ya da nüfusu temsil eden örnekleme ulaşarak başarılı bir şekilde yansıtmaktadır. (Karasar, 2012; Şimşek, 2012).

## **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini ülkemizde okul sporlarına katılan lise öğrencileri oluştururken, örneklemini ise Gaziantep ili içerisinde okullar arası müsabakalara katılan öğrenciler arasından rastgele 255 erkek, 145 kadın olmak üzere toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır.

## **Veri Toplama Aracı**

Bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere, araştırmacılar tarafından geliştirilen, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bireylerin zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin veriler, zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmek amacıyla Behnke ve ark., (2017) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. Sporcular için geliştirilen bu envanter, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde), Kişilerarası Beceriler (4 madde), Kendinle Konuşma (3 madde), Zihinsel Canlandırma (3 madde) olmak üzere 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi yapısında olan envanter, (1) "Tamamen Katılmıyorum" ve (5) "Tamamen Katılıyorum"

biçiminde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alpha güvenirlik katsayısının 0,86 olduğu tespit edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Çalışmamızda veriler değerlendirilirken, istatistiksel analizin de SPSS Statistics 25 programından faydalanılmıştır. Çalışma verileri analiz edilirken tanımlayıcı istatistik yöntemlere (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Hipotez testleri değerlendirirken ilk olarak verilerin normallik durumunu belirlemek için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Elde edilen veriler +1.5 ve -1.5 arasında yer aldığı için verilerin normal dağılım oluşturduğu kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bundan dolayı Independent Samples T-Test ve One Way Anova Testi kullanılmıştır. Çoklu grupları karşılaştırırken Levene Testi uygulanmış ve Post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir.

### **BULGULAR**

**Tablo 1.** Bireylerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

<b>Değişken</b>	<b>Alt değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	255	63,7
	Kadın	145	36,3
<b>Yaş</b>	14 ve altı	171	42,8
	15	176	44,0
	16	31	7,8
	17 ve üzeri	22	5,5
<b>Spor Türü</b>	Bireysel Spor	105	26,3
	Takım Spor	295	73,8
<b>Spor Yapma Yılı</b>	1 yıldan az	130	32,5
	1-2 yıl	94	23,5
	3-4 yıl	64	16,0
	5 yıl ve üzeri	112	28,0

Tablo 1 içerisindeki bilgileri incelediğimizde araştırma grubunun %63,7 Erkek katılımcılardan oluşurken %36,3 ise Kadın katılımcılardan oluştuğu gözlenmektedir. Araştırma grubunun yaşa ilişkin verilerine bakıldığında en çok %44,0 ile 15 yaşındaki bireyler, yaş grupların bakıldığında en az ise %5,5 ile 17 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Spor türü açısından bireysel sporu yapanlar %26,3 iken takım sporu yapan katılımcılar %73,8'den oluşmaktadır.

Spor yapma yılı açısından en yüksek %32,5 ile 1 yıldan az spor yapan katılımcılardan oluşmakta iken en az %16,0 ile 3-4 yıl arası spor yapan katılımcılardan oluşmaktadır.

**Tablo 2.** Bireylerin Cinsiyet Değişkeni Açısından T-testi Analizi.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
<b>Zihinsel Antrenman Envanteri</b>	Erkek	255	63,7216	18,51763	,648	,517
	Kadın	145	62,4207	20,58035		
<b>Zihinsel Temel Beceriler Alt Boyutu</b>	Erkek	255	12,3059	4,40568	,287	,775
	Kadın	145	12,1724	4,59974		
<b>Zihinsel Performans Becerileri Alt Boyutu</b>	Erkek	255	18,8627	5,61291	-,550	,583
	Kadın	145	19,1931	6,05564		
<b>Kişilerarası Beceriler Alt Boyutu</b>	Erkek	255	13,0824	5,48271	1,262	,208
	Kadın	145	12,4000	4,65534		
<b>Kendinle Konuşma Alt Boyutu</b>	Erkek	255	10,2353	2,89711	1,492	,137
	Kadın	145	9,7724	3,12860		
<b>Zihinde Canlandırma Alt Boyutu</b>	Erkek	255	9,2353	3,54936	,672	,502
	Kadın	145	8,8828	6,92971		

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete ilişkin verileri ile zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutları arasında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkeni ortalama puanlarına bakıldığında zihinsel performans becerileri alt boyutu harici bütün alt boyutlarda erkekler kadınlara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 3.** Bireylerin Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
<b>Zihinsel Antrenman Envanteri</b>	14 ve altı	171	61,53	19,69	,953	,415	-
	15	176	64,56	19,35			
	16	31	65,96	19,60			
	17 ve üzeri	22	62,22	13,99			
<b>Zihinsel Temel Beceriler Alt Boyutu</b>	14 ve altı	171	11,91	4,48	,869	,457	-
	15	176	12,47	4,49			
	16	31	13,09	4,64			
	17 ve üzeri	22	12,00	3,85			
<b>Zihinsel Performans Becerileri Alt Boyutu</b>	14 ve altı	171	18,28	5,90	1,843	,139	-
	15	176	19,56	5,73			
	16	31	19,96	5,99			
	17 ve üzeri	22	18,31	4,14			
<b>Kişilerarası Beceriler Alt Boyutu</b>	14 ve altı	171	12,21	6,16	1,455	,227	-
	15	176	13,31	4,43			
	16	31	13,38	4,34			
	17 ve üzeri	22	13,09	3,19			
<b>Kendine Konuşma Alt Boyutu</b>	14 ve altı	171	10,04	2,98	,204	,894	
	15	176	10,16	2,99			
	16	31	9,87	2,99			
	17 ve üzeri	22	9,72	3,08			
<b>Zihinde Canlandırma Alt Boyutu</b>	14 ve altı	171	9,07	6,27	,128	,943	
	15	176	9,04	4,01			
	16	31	9,6452	3,62903			
	17 ve üzeri	22	9,0909	3,08466			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine ilişkin verileri ile zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutları arasında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).



**Tablo 4.** Bireylerin Spor Türü Değişkeni Açısından T-testi Analizi.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	p
<b>Zihinsel Antrenman Envanteri</b>	Bireysel Spor	105	63,79	20,71	,334	,738
	Takım Sporu	295	63,05	18,76		
<b>Zihinsel Temel Beceriler Alt Boyutu</b>	Bireysel Spor	105	12,79	4,63	1,424	,155
	Takım Sporu	295	12,06	4,40		
<b>Zihinsel Performans Becerileri Alt Boyutu</b>	Bireysel Spor	105	19,62	5,76	1,337	182
	Takım Sporu	295	18,75	5,76		
<b>Kişilerarası Beceriler Alt Boyutu</b>	Bireysel Spor	105	12,48	4,63	-,801	,424
	Takım Sporu	295	12,95	5,39		
<b>Kendinle Konuşma Alt Boyutu</b>	Bireysel Spor	105	9,91	3,39	-,611	,541
	Takım Sporu	295	10,12	2,83		
<b>Zihinde Canlandırma Alt Boyutu</b>	Bireysel Spor	105	8,97	7,77	-,322	,748
	Takım Sporu	295	9,15	3,61		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların spor türüne ilişkin verileri ile zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutları arasında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Katılımcıların spor türü değişkeni ortalama puanlarına bakıldığında zihinsel antrenman envanteri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerilerinde bireysel spor yapan bireylerin ortalama puanlarının yüksek olduğu görülürken kişilerarası beceriler kendinle konuşma ve zihinde canlandırma alt boyutlarında takım sporu yapanların ortalama puanları daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 5.** Bireylerin Spor Yapma Yılı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
<b>Zihinsel Antrenman Envanteri</b>	a.1 yıldan az	130	62,80	20,18	2,768	,042	-
	b.1-2 yıl	94	61,23	18,27			
	c.3-4 yıl	64	59,89	16,36			
	d.5 yıl ve üzeri	112	67,38	20,07			
<b>Zihinsel Temel Beceriler Alt Boyutu</b>	a.1 yıldan az	130	12,40	4,65	3,515	<b>,015</b>	<b>b-d</b>
	b.1-2 yıl	94	11,34	4,16			
	c.3-4 yıl	64	11,64	3,88			
	d.5 yıl ve üzeri	112	13,20	4,66			
<b>Zihinsel Performans Becerileri Alt Boyutu</b>	a.1 yıldan az	130	19,16	5,72	3,579	<b>,014</b>	<b>c-d</b>
	b.1-2 yıl	94	18,13	5,77			
	c.3-4 yıl	64	17,68	5,33			
	d.5 yıl ve üzeri	112	20,22	5,86			
<b>Kişilerarası Beceriler Alt Boyutu</b>	a.1 yıldan az	130	12,37	4,67	1,511	,211	-
	b.1-2 yıl	94	12,85	6,90			
	c.3-4 yıl	64	12,29	4,08			
	d.5 yıl ve üzeri	112	13,66	4,62			
<b>Kendine Konuşma Alt Boyutu</b>	a.1 yıldan az	130	10,06	3,27	,762	,516	-
	b.1-2 yıl	94	9,81	2,75			
	c.3-4 yıl	64	9,85	2,74			
	d.5 yıl ve üzeri	112	10,39	2,96			
<b>Zihinde Canlandırma Alt Boyutu</b>	a.1 yıldan az	130	8,78	7,12	1,526	,207	-
	b.1-2 yıl	94	9,08	3,44			
	c.3-4 yıl	64	8,40	3,41			
	d.5 yıl ve üzeri	112	9,90	3,82			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların spor yapma yılına ilişkin verileri ile zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutlarına bakıldığında, zihinsel temel beceriler alt boyutu ile zihinsel performans beceriler alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Zihinsel temel beceriler alt boyutunda anlamlı farklılık b-d grupları arasından olduğu görülmüştür. Zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı farklılığın c-d grupları arasında olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ).

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Okullar arası müsabakalarda yer alan öğrencilerin zihinsel antrenman düzeyleri ve alt boyutları yaş değişkeni, cinsiyet değişkeni, yaptığı spor türü ve spor yılı değişkeni bakımından incelenmiştir.

Bireylerin cinsiyet değişkeni ve zihinsel antrenman düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ortalama puanlara bakıldığında zihinsel performans becerileri alt boyutu harici bütün alt boyutlarda erkeklerim kadın bireyle göre daha anlamlı ortalama puanlara ulaştığı sonucu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde benzer olarak Hocaoğlu, (2019) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ve sporcuların zihinsel becerilerini karşılaştırdığı araştırmasında cinsiyete göre herhangi bir istatistikse farklılığa ulaşmamıştır. Doğan, (2019) yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek sporcular arasında cinsiyet açısından herhangi bir anlamlılı farklılığa ulaşamamıştır. Bulduğumuz sonuçlardan farklı olarak Kartal ve ark., (2017) yaptıdığı çalışmada bulunduğu sonuca göre erkek sporcularda zihinsel aktivite süreçlerinin kadın bireylere göre daha fazla olduğu sonucunu bulmuştur.

Bireylerin yaş değişkeni ve zihinsel antrenman düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamızla benzer ve farklı sonuçlar bulunan çalışmalara bakıldığında; Kara (2019) tarafından yapılan araştırmada zihinsel antrenman düzeylerinin incelediği çalışmasında 18 yaş ve daha altındanki bireylerde zihinsel antrenman düzeyinin yaşı daha büyük olan bireylere göre daha düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır. Doğan, (2019) tarafından yapılan çalışmada zihinsel antrenman olarak 20-21 yaş aralığındaki sporcuların 12-13 yaş grubu sporculara göre zihinsel antrenman puanlarının daha fazla olduğu sonucunu bulmuştur. Karademir ve ark. (2018) tarafından yapılan araştırmada yaş değişkeni ve zihinsel antrenman türlerinden biri olan imgeleme arasında bulunduğu sonuçta 13-15 yaş aralığında sporcu bireylerin ortalama puanlarının daha fazla olduğunu bulmuştur.

Bireylerin yaptıkları spor türü ile zihinsel antrenman seviyeleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Ortalama puanlara bakıldığında zihinsel antrenman envanteri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerilerinde bireysel spor yapan bireylerin ortalama puanlarının yüksek olduğu görülürken kişilerarası beceriler kendinle konuşma ve zihinde canlandırma alt boyutlarında takım sporu yapanların ortalama puanları daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Vural (2021) tarafından yapılan çalışmada bireysel spor ve takım sporlarını karşılaştırdığı çalışmasından spor türü değişkeni açısından benzer

sonuçlara ulaşmıştır. Gülşen ve ark.(2018) tarafından yapılan çalışmada spor türü değişkeni ve alt boyutlardan birisi olan kendi kendine konuşma arasından herhangi bir anlamlılık elde edememişlerdir. Salar ve ark. (2012) tarafından yapılan bir çalışmada spor türü değişkeni ve zihinsel antrenman arasından herhangi anlamlılık bulamamışlardır. Çalışmamızdan farklı olarak Özbek ve ark.(2017) tarafından yapılan çalışmada takım sporcularının alt boyutlardan birisi olan zihinsel becerilerde daha yüksek ortalama puanlar elde ettiklerinden dolayı anlamlı bir sonuç elde etmişlerdir.

Bireylerin zihinsel antrenman ve spor yapma yılına ilişkin verileri ile zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutlarına bakıldığında, zihinsel temel beceriler alt boyutu ile zihinsel performans beceriler alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Zihinsel temel beceriler alt boyutunda anlamlı farklılık 5 yıl ve üzeri grupların lehine olduğu görülmüştür. Zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı farklılığın 5 yıl ve üzeri grupların lehine olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde çalışmamıza benzer olarak Kara (2019)tarafından yapılan çalışmada voleybolcularda oynama süresi daha fazla olan bireylerin lehine zihinsel antrenman aktiviteleri de daha yüksek bulunmuştur. Savaş ve ark., (2019) tarafından yapılan çalışma da spor yılı açısından uzun süre spor yapan sporcuların zihinsel antrenman ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlık olduğu bulunmuştur. Literatürdeki bu sonuçlara bakıldığında çalışmamızla örtüşmektedir. Bulduğumuz sonucun aksine bir araştırmayla mevcut literatür taramalarında karşılaşmamıştır.

Sonuç olarak; okul sporları müsabakalarına katılan bireylerin zihinsel antrenman düzeyleri erkek olan bireylerin kadınlara göre zihinsel antrenman düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni bakımından herhangi bir anlamlı sonuç bulunamamıştır. Bireylerin spor türü değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri incelendiğinde takım sporu yapan bireylerin zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapma yılı değişkenine bakımından Zihinsel temel beceriler alt boyutunda ve Zihinsel performans becerileri alt boyutunda 5 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

## **KAYNAKLAR**

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. [Scientific Research Methods]. (14th Ed.). Pegem Akademi.
- Edger, M. (2011). What is mental training? *Sport Psychology Today*. Erişim adresi: <https://www.sportpsychologytoday.com/sport-psychology-for-coaches/what-is-mental-training/>.
- Boughattas, W., Salha, M. B., ve Moella, N. (2022). Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *SSM-Mental Health*, 2, 100076.
- Yılmaz, O. Zihinsel Antrenman Uygulaması Otojenik Antrenman. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2019, 69-85.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* [Scientific Research Method Scientific Research Method] (24th ed.). Nobel Yayınevi.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (szae) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M., & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 38(1), 504-516.
- Hocaoğlu, G.S. (2019). Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 5-11.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Akman, D. (2019). Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 5-11.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksöy, A., Altıncı, E. E., (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Mahmut A., Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporcu ile Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Kara Ö., (2019). Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 35-42.

- Özbek, S., M. T. Yoncalık ve F. Alıncak (2017). Sporcu ve Sedarter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.
- Savaş, M., Yazıcı M., (2019). Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 14.
- Gülşen, D. B. A., A. B. Yıldız, vd. (2018). Bireysel ve Takım Spor Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Salar, B., M. Hekim ve M. Tokgöz (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Yılmaz, T. (2023). The Effect of High School Students' Doing Sports on Self-Confidence (Sample of Kilis Province). *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1), 236–241.



**Bölüm 15**

**Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan  
Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin  
İncelenmesi**

**Tugay YILMAZ<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi; Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.  
tugayyilmaz027@gmail.com, ORDIC No: 0000-0003-3335-5361*





## **GİRİŞ**

Sportif performans birçok etken tarafından etkilenebilmektedir. Bu etkenler içerisinde en çok da spor yapan bireylerin rekabet hırsı ve bilişsel halleri önemli bir yet tutamaktadır. (Zhang, 2022). Spor yapmanın bireye fiziksel katkısının yanı sıra sosyal ve psikolojik katkı da sunmaktadır ( Yılmaz, 2023).

Gross ve Thompson (2007), konsantrasyon şeklinde ifade edilen dikkat türünü ruminasyon ve endişe olarak sınıflandırmışlardır (Gross ve Thompson, 2007; akt: Anayurt, 2017). Ruminasyon ve endişe benzer kavramlardır. Ancak aralarında temel bir farklılık vardır. Ruminasyon genellikle gelecekteki olaylardan çok şu anki veya geçmişteki durumlarla ilgili olumsuzlukları içermektedir (Anayurt, 2017). Endişenin yanı sıra ruminasyon depresyon, mükemmeliyetçilik, umutsuzluk, problem çözme, karamsarlık, öz eleştiri, sosyotropi ve nevroz gibi kavramlarla ilişkili bulunmuştur (Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002; Lam, Smith, Checkley, Rijdsdijk, & Sham, 2003; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema & Davis, 1999; Robinson & Alloy, 2003).

Ruminasyon Nolen-Hoeksema vd. (2008) tarafından, kişilerin bilinen bir düşünüş içeriğinden ziyade problem ve duygular hakkındaki düşünmelerini sürdürme yöneliminde olmak halinde tanımlanabilir.

Hasegawa vd. (2018) ruminasyonun yol açtığı kötü ön yargılı olarak bakmanın problemleri çözüme kavuşturma zamanlarında da meydana gelerek çok fazla şekilde kötü problemlerde neden olabilecek ve bu kötü yorumlamaların bireyin problemlerini çözüme kavuşturmasına engel olan bir kaçınma şekline neden olabileceğini belirtmişlerdir. Böyle bir problem çözme şeklinin de bireyin kendisi ve var olan sorunları üzerinde devamlı bir şekilde ruminatif bir düşünce meydana getirmeye dönüşeceğini belirtmişlerdir.

Sporla ruminasyon, sporcudan beklenen performans seviyesine ulaşabilmesi konusunda üstünde baskıya neden olmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Sporcuların önlerine koydukları hedefler ile şuan ki performans düzeyleri arasındaki tutarsızlık ruminasyon gibi negatif düşüncelerin meydana gelmesine ortam hazırlamaktadır (Michel-Kröhler, Krys ve Berti, 2021). Ruminatif düşünceler, sporcuların başarıya ulaşmalarının önündeki büyük engellerden biri olarak görülmektedir. Bu düşüncelerin üstesinden gelmek ve doğru yönetmek sporcudan sporcuya farklı olabilmektedir (Kröhler ve Berti, 2019). Eğer sporcular başarılı bir şekilde mücadele ortaya koyup olumsuz düşüncelerini doğru bir şekilde yönetirlerse, olumsuz düşünceleri kontrol altında tutamayan sporculara göre daha çok başarıya ulaştıkları söylenebilir (Josefsson, Ivarsson, Lindwall, Gustafsson, Stenling, Böröy ve Falkevik, 2017).

Bu çalışmamızda amatör olarak futbol kulüplerinde futbol oynayan sporcuların ruminasyon düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenerek ruminatif düşüncenin bireylere değişkenlere göre etkisine bakılması amaçlanmaktadır.

## **MATERYAL & METOT**

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan genel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir.

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini ülkemizde Gaziantep ilinde amatör futbol oynayan bireyler oluştururken, örneklemini ise bu ilde futbol oynayanlar içerisinde tesadüfi olarak seçilmiş 300 erkek sporcu oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırmadaki veriler toplanırken katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere, Michel-Kröhler, Krys ve Berti (2021) tarafından geliştirilen Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirliği Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek, spor müsabakalarında sporcunun performansını olumsuz etkileyen, sporcuların zihninde sürekli tekrarlanan takıntı düşünceleri ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. Ölçek tek faktörden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alpha güvenirlik katsayısının 0,86 olduğu tespit edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Çalışmamızda veriler değerlendirilirken, istatistiksel analizin de SPSS Statistics 25 programından faydalanılmıştır. Çalışma verileri analiz edilirken tanımlayıcı istatistiki yöntemlere (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Hipotez testleri değerlendirirken ilk olarak verilerin normallik durumunu belirlemek için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Elde edilen veriler +1.5 ve -1.5 arasında yer aldığı için verilerin normal dağılım oluşturduğu kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bundan dolayı Independent Samples T-Test ve One Way Anova Testi kullanılmıştır. Çoklu grupları karşılaştırırken Levene Testi uygulanmış ve Post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır.. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

**BULGULAR****Tablo 1.** Katılımcıların Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt değişken	N	%
Medeni Durum	Bekar	213	71,5
	Evli	85	28,5
Yaş	18-21	136	45,6
	22-25	133	44,6
	26-29	18	6,0
	30+	11	3,7
	Düşük	81	27,2
Gelir	Orta	132	44,3
	Yüksek	85	28,5
	1 yıldan az	110	36,9
Spor Yapma Süresi	1-3 yıl	55	18,5
	4-7 yıl	46	15,4
	8-11 yıl	50	16,8
	12 yıl ve daha fazla	37	12,4

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların Medeni durum değişkenine ilişkin bilgilerde Bekar bireylerin %71,5 ile evli bireylerden daha fazla olduğu, Yaş değişkenine ilişkin bulgulara bakıldığında 18-21 yaş arası bireylerin katılımcı grubun %45,6 olduğu, 22-25 yaş arası bireylerin %44,6 olduğu, 26-29 yaş arası bireylerin %6,0 olduğu 30 yaş ve üstü bireylerin ise %3,7 olduğu görülmektedir. Gelir durumuna ilişkin değişkenler incelendiğinde %44,3 ile en yüksek yüzdeye Orta düzeyde olanlar oluştururken geliri düşük %27,2 ve geliri yüksek %28,5 olduğu görülmektedir. Spor yapma süresine ilişkin bilgiler incelendiğinde büyük çoğunluğu %36,9 ile 1 yıldan az olanlar oluşturduğu görülürken diğer grupların daha birbirine yakın yüzdelerde olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Medeni Durum Değişkeni Açısından T testi Analizi.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Ruminasyon Ölçeği	Bekâr	213	22,8357	8,00214	-1,746	,082
	Evli	85	24,6471	8,29473		

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkeni açısından bulgularına bakıldığında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Ölçek ortalama puanlarına bakıldığında Evli bireylerin daha yüksek olduğu görülürken Bekâr bireylerin daha düşük ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir( $p < 0,05$ ).

**Tablo 3.** Katılımcıların Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	18-21	136	22,6912	8,25565	1,039	,376	-
	22-25	133	24,2105	7,99910			
	26-29	18	23,2778	8,94299			
	30+	11	21,2727	5,84963			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkeni açısından bulgularına bakıldığında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Ölçek ortalama puanlarına bakıldığında yaş aralığı 22-25 olanların ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. En düşük ortalama puana sahip grup ise 30 yaş ve üzeri olanların olduğu görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların Gelir Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	Düşük	81	23,5185	8,87287	1,567	,210	-
	Orta	132	22,5152	7,45110			
	Yüksek	85	24,4941	8,29317			

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların gelir değişkeni açısından bulgularına bakıldığında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Ölçek ortalama puanlarına bakıldığında en yüksek ortalama puana sahip grubun Yüksek gelirliler olduğu görülürken en düşük ortalama puana sahip grup ise orta gelir grubunun olduğu görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Spor Yapma Süresi Bakımından Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	1 yıldan az	110	24,3818	7,95051	1,039	,376	-
	1-3 yıl	55	20,1091	6,46550			
	4-7 yıl	46	21,1957	5,99859			
	8-11 yıl	50	25,9200	9,20701			
	12 yıl ve daha fazla	37	24,3243	9,66107			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkeni açısından bulgularına bakıldığında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Ölçek ortalama puanlarına bakıldığında 8-11 yıl arası spor yapanların en yüksek ruminasyon ölçeği ortalama puanlarına sahip olduğu görülürken spor yapma yılı 1-3 arası olanların ise en düşük ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir ( $p>0,05$ ).

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Amatör olarak liglerde futbol oynayan bireylerin ruminasyon düzeyleri medeni durum değişkeni, yaş değişkeni, gelir değişkeni ve spor yapma süresi değişkeni bakımından incelenmiştir.

Araştırma grubunun ruminasyon düzeylerinin medeni durum değişkeni açısından incelediğimizde istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmamıştır. evli katılımcıların ruminasyon ölçeği ortalama puanları bekar bireylere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalarını incelediğimizde medeni durumun ruminasyon üzerinde etkili olmadığı ifade edilmektedir. McMurrich ve Johnson (2008), depresyon ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada medeni durum ve ruminasyon düzeyi arasında istatistiksel olarak bir farklılığın ortaya çıkmadığını bulmuştur. Bir diğer ruminasyon düzeyi üzerine yapılan başka bir araştırmada benzer şekilde medeni durumun ruminasyon üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur (Vatansever ve İlhan, 2020).

Araştırma grubunun ruminasyon düzeylerinin yaş değişkeni açısından incelediğimizde istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde araştırma ile benzer olarak Elma'nın (2018) genç bireylerde yapmış olduğu beslenme tutumları ve ruminasyon arasındaki çalışmasında yaş

düzeyine göre incelediği değişkende istatistiksel olarak bir farklılık bulamamıştır. Yine farklı bir çalışma da Bugay ve Erdur-Baker'in (2011) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerin yaş düzeyine göre ruminasyon düzeylerini inlemiş ve yaş değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılık bulamamıştır. Çalışmadaki sonuçlardan farklı olarak Demir'in (2017) genç bireyler üzerinde ruminatif düşüncüyü incelediği çalışmasında bireylerin yaş düzeyleri ve ruminatif düşünce arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulmuştur. 18-25 yaş aralığındaki bireylerin ruminasyon ortalamalarının 26 yaş ve üzeri bireylerden daha fazla olduğu sonucunu bulmuştur. Özcan'ın (2021) tarafından yapılan çalışma da yetişkin bireylerde ruminatif düşüncüyü incelemiş ve 18-25 yaş aralığındaki bireylerin ruminasyon ortalama puanlarının 46 ve üzeri yaş bireylerden daha fazla olduğunu sonucunu bulmuştur.

Araştırma grubunun ruminasyon düzeylerinin gelir değişkeni açısından incelediğimizde istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde benzer olarak Vatansever ve İlhan (2020) ise alkol bağımlılığı ile ilgili yürüttükleri araştırmalarında ruminasyon düzeyinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarından farklı olarak düşük gelirli bireylerin finansal kaygı üzerine daha çok ruminasyon yaptığı bulgusu gözlenmiştir (Johar, Meng ve Wilcox, 2015). Yüksel (2019), yürüttüğü araştırmada düşük gelir düzeyinde ruminasyon yükselmekte olduğunu gözlemlemiştir. De Buriijn ve Antonidas (2020) gelir düzeyindeki olumlu değişikliklerin ruminasyon düzeyi ile negatif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırma grubunun ruminasyon düzeylerinin spor yapma yılı değişkeni açısından incelediğimizde istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Literatürü incelediğimizde Aksoy ve Aşçı (2021) yılında yapmış olduğu çalışmada spor deneyimi ve ruminatif düşünce arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulamamıştır. Literatürde yer alan çalışmalarda spor alanında ruminasyon ve ruminatif düşünce ile ilgili olarak spor deneyimi ve spor yapma yılı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka çalışmaya rastlanmamıştır.

**Sonuç olarak;** amatör kümede futbol oynayan sporcularda medeni durum açısından herhangi istatistiksel sonuç bulunmamıştır. Ancak evli olan bireylerin bekarlara göre ruminatif düşünce yöneliminin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni açısından bakıldığında istatistiksel olarak herhangi bir sonuç bulunmamıştır. Ancak ortalama puanlara bakıldığında yaş aralığı 22-24 aralığında olan bireylerin ruminatif düşünce ortalama puanları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir değişkeni açısından istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmazken ortalama puanlara bakıldığında gelir durumu yüksek olan bireylerin ruminatif düşünce yönelimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapma yılı açısından incelediğimizde istatistiksel

olarak herhangi bir anlamlılık bulunmazken ortalama puanlara bakıldığında 8-11 yıl arası spor yapma yılına sahip olanlara ruminatif düşünce yönelimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



## KAYNAKLAR

- Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2010). The Short Version of Ruminative Response Scale: Reability, Validity and its Relation to Psychological Symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 2178-2181.
- De Bruijn, E. J. ve Antonides, G. (2020). Determinants of financial worry and rumination. *Journal of Economic Psychology*, 76, 102233.
- Demir, Y. (2017). Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin Yapısal Eşitlik Modeli ile incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin birtakım değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L. ve Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H. ve Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving intensify depression? A longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 28–46. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0272-4>.
- Johar, G., Meng, R. ve Wilcox, K. (2015). Thinking about financial deprivation: Rumination and decision making among the poor. *ACR North American Advances*. 43, 208-211.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J. ve Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363.
- Karafil, A.Y. ve Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15. DOI: 10.53434/gbesbd.1158522
- Kröhler, A. ve Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00576
- Lam, D., Smith, N., Checkley, S., Rijdsdijk, F. ve Sham, P. (2003). Effect of neuroticism, response style and information processing on depression

- severity in a clinically depressed sample. *Psychological Medicine*, 33(3), 469-479.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041.
- Martin, L.L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances In Social Cognition*, 9(1996), 1-47.
- McMurrich, S. L., ve Johnson, S. L. (2008). Dispositional rumination in individuals with a depression history. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 542-553.
- Michel-Kröhler, A., Kryš, S. ve Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). " Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Özcan, E. (2021). Öz-duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Kent Üniversitesi.
- Robinson, M. S. ve Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 275-291.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Vatansever, M. ve İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255-264.
- Yılmaz, T. (2023). The Effect of High School Students' Doing Sports on Self-Confidence (Sample of Kilis Province). *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1), 236-241.
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



**Bölüm 16**

**Spor ve Yapay Zeka**

**Hasan GÜLER<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> *Doç.Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*  
*<https://orcid.org/0000-0003-2565-7271>*



## **1.GİRİŞ**

Yüz tanıma, sürücüsüz arabalar, endüstriyel robotlar, tümör tespiti ve otomatik spor gazeteciliği, yapay zeka uygulamalarıyla çözülen gerçek dünya muammalarıdır (Kemppi,2020). Günümüzde yapay zeka uygulamaları çok dar görevlere odaklanmaktadır, ancak teknoloji daha sofistike hale geldikçe bu yapay zeka odaklı görevler birlikte işletmeleri, endüstrileri ve pazarları yeniden şekillendirmektedir ve kullanımı önümüzdeki yıllarda hızla artmaya devam edecektir (Kemppi,2020). Teknolojinin gelişmesi ile ortaya çıkan bu alan olumlu değişimler getirmesiyle birlikte olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Örnek olarak bazı sektörleri kalıcı olarak altüst etmesi vb. (Merilehto,2018).

Her sektöre büyük bir hızla giriş yapan yapay zeka teknolojik gelişmelerinde hızlanmasıyla spor endüstrisinde de yaygın olarak bilinmektedir ve sektörü hızla şekillendirmektedir. Yapay zeka teknolojisi, spor eğitiminde (Yıldız ve ark., 2021), spor alanındaki performans analizi ve performansından antrenman programlarının kişiselleştirilmesi, hatta oyun seçeneklerinin geliştirilmesine kadar geniş bir yelpazede kullanılmaktadır. Sensörler ve kameralar aracılığıyla elde edilen veriler, yapay zeka programları ile işlenerek sporcuların hareketleri ayrıntılı bir şekilde analiz edilebilmekte ve performansları objektif bir şekilde değerlendirilebilmektedir (Clifford, 2018). Bunun yanı sıra sporcuların yapay zekaları, fiziksel durumları ve özel antrenman programlarının daha verimli gelişmelerine yardımcı olurken, takım sporlarında strateji ve taktiksel gelişmelere de katkı sağlıyor. Sporcuların veri toplama yöntemleri ile elde edilen bilgiler, yapay zeka programları sayesinde daha anlamlı hale dönüştürülmektedir. Örneğin, bir futbol maçındaki oyuncuların sahadaki hareketleri ve pozisyonları, yapay zeka analizleri ile takımın stratejisinin geliştirilmesinde kullanılabilir. Aynı şekilde, atletlerin fiziksel durumlarına dayalı olarak yapılan ölçümler, müsabaka riskinin en aza indirilmesi ve müsabakanın çeşitliliğinin artırılması için özelleştirilmiş antrenman programlarına dönüştürülebilir. Bu akıllı, spor ve yapay zeka işbirliği, hem sporun profesyonel düzeydeki gelişimini hem de daha sağlıklı ve verimli bir şekilde egzersiz yapma olanağı sunmaktadır. Sadece oyuncu istatistiklerini takip etmek için değil, aynı zamanda taraftar deneyimini zenginleştirmek için takımlar ve kuruluşlar tarafından da kullanılmaktadır (Clifford, 2018).

## **2.SPOR NEDİR?**

20. yüzyıl insanının kentleşmeyle başlayan modern yaşamında kurumsallaşan spor, çağımız insanının toplumsal sistemine derinlemesine girmiş ve toplumsal yapıya göre biçimlenen bir olgu olmuştur (Akt. Şahin ve İmamoğlu, 2011). Sporu anlayabilmenin ve açıklayabilmenin yolu, sporun içinde yapıldığı toplumun

ideolojik ve kültürel yapılarını anlamaktan geçecektir (Şahin ve ark., 2010). Günümüzde spor büyük bir toplumsal dinamik olarak çok sayıda insanın ilgisini çekmekte ve giderek daha organize hale gelmektedir (Ölçücü ve ark., 2012). Aynı zamanda spor insan yaşamının çocukluk dönemlerinde yapılandırılmış ve kurallar çerçevesinde yer alan bir oyun olarak da karşımıza çıkmaktadır (Ölçücü ve ark., 2014). Spor modern yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır (Altınışik, Turhal, Çelik ve Yetim, 2020). Spor, fiziksel aktivitelerin belli bir amacı, hedefi veya rekabet bileşeni taşıyarak oluşturulan bir faaliyetin bütünüdür (Barthes, 2007). Spor, bireysel olarak yapılabilen egzersizlerden, takım oyunlarına, yarışmalardan hobi amaçlı aktivitelere kadar geniş bir yelpazede yer alabilir. Sporun çeşitliliği çok geniştir ve farklı kültürlerde farklı türler ve anlayışlar bulunabilir. Spor, fiziksel sağlığının desteklenmesinin yanı sıra sosyal etkileşim, disiplin kazanma ve hedeflere ulaşma gibi pek çok olumlu etki sağlar (Cashmore, 2003). Spor bireyin ruhsal, zihinsel ve bedensel yönden gelişimini sağlayan bir bilimdir (Dereceli ve Dereceli, 2023). Spor, insan hayatı için oldukça önemli olup bireylere gelişimsel açıdan da katkı sağlamaktadır (Altınışik ve Çelik, 2021; Altınışik vd., 2021). Düzenli spor kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kolon ve meme kanseri, depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltır (Dokuzoğlu ve ark., 2023). Fransızlarsa Orta Çağda, kendi lisanlarında eğlenmek/zevklenmek manasına gelen *Se Desporter/Se Deporter* kelimelerini kullanmışlardır. Dilimizde ise spor anlamını yüklenen *İDMAN* sözcüğü kullanılmıştır. Halen aynı anlamla kullanımı devam etmektedir, ancak sıklıkla “spor” kelimesi tercih edilmektedir (Kale ve Dumangöz, 2021). Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler ve spor sayesinde birçok hastalığın önlenmesi ile tedavi edilmesi sağlanmaktadır ve hekimler tarafından da sıklıkla fiziksel aktivite ve spor her yaş grubunda tavsiye edilmektedir (Dereceli ve ark., 2023).

### **3. YAPAY ZEKA NEDİR?**

Yapay zeka, akıllı makineler ve programlar yaratmaya odaklanan bilgisayar biliminin bir parçasıdır. Yapay zekanın amacı insan bilincini taklit etmeye çalışmak ve insan gibi görevleri yerine getirmektir. Pratikte, bir makine veya programın düşünme ve öğrenme yeteneği anlamına gelir. Genel olarak yapay zeka terimi, insan bilincini taklit etmeye çalışan bir makine veya program anlamına gelir. Yapay zeka, teknoloji endüstrisinin önemli bir parçası haline gelmiştir (Tekoöly, 2018).

Yapay zekanın tarihi boyunca üç aşaması olmuştur: 1950'lerden 1970'lere kadar sinir ağları dönemi, 1980- 2000 yılları arasında makine öğrenimi dönemi ve günümüzde derin öğrenme dönemi. Sinir ağı, harici girdilere yanıt vererek bilgiyi işleyen ve her birim arasında bilgi aktaran birbirine bağlı birimlerden

(nöronlar gibi) oluşan bir makine öğrenimi biçimidir. Bu süreç, bağlantıları bulmak ve tanımlanmamış verilerden anlam çıkarmak için verilere birden fazla geçiş yapılmasını gerektirir. Makine öğrenimi, analitik model oluşturmayı otomatikleştirir ve nereye bakılacağı veya neye ulaşılacağı kesin olarak gösterilmeden verilerde açıklanmayan içgörülerini bulmak için sinir ağları, yöneylem araştırması, istatistik ve fizik gibi farklı yöntemler kullanır. Derin öğrenme neredeyse makine öğrenmesine benzer ancak daha derin bir seviyededir. Derin öğrenmenin amacı, kendisine verilen problemleri çözebilecek algoritmayı kullanarak bir sinir ağı oluşturmaktır. Özellikle geleneksel yöntemlerle çözümün çok karmaşık kurallar gerektireceği problemleri çözmek için kullanılır. Derin öğrenme, örneğin konuşma, görüntü ve metinlerin tanımlanması veya işlenmesinde kullanılır (Syken, 2017).

Algoritma, problemleri çözmek için kullanılan adım adım bir yöntemdir. Veri işleme, hesaplama ve diğer matematiksel ve bilgisayar işlemleri için düzenli olarak kullanılır. Bir işlemi gerçekleştirmek veya bir sorunu çözmek için doğru bir dizi talimattır. Algoritmalar, sisteme uygun veriler girildiğinde çeşitli görevleri kolay ve hızlı bir şekilde yapabilmektedir (Techopedia, 2018).

Yapay zekanın yükselişinde en etkili faktörler artık bilgi işlem yeteneği ve gücü, veri ve algoritmalarıdır. İşlemcilerin gücü ve yeteneği önemli ölçüde artmıştır. Bugün hava durumu, sosyal medya ve tıp bilimi ile ilgili muazzam miktarda veri mevcut ve makineler nihayet bu verileri kullanabiliyor. Aynı zamanda, veri yönetimi için depolama maliyetleri düşmüş ve veri depolama ile ilgili gelişmeler, büyük miktarda veriyi analiz etmenin daha hızlı bir yolunu açmıştır (Tekoaly, 2018).

### **3.1 YAPAY ZEKANIN MODERN TARİHİ (1950-2023)**

John MacCarthy, 1956 yılında Dartmouth College kampüsünde konuyla ilgili ilk akademik konferansı düzenlediğinde Yapay Zeka kelimesini icat etmiştir. 1960'lı yıllarda Yapay Zeka ile ilgili ilk makale "Computers and Thought" adı altında yayınlanmış ve bilgisayar faresi Doug Engelbart tarafından icat edilmiştir. Yapay zeka ile ilgili ilk uluslararası konferans 1969 yılında Washington DC'de düzenlenmiştir. 1970'lerde Freddy adında ünlü bir İskoç robotu yapıldı, göz teknolojisi ile modelleri tespit edip derleyebiliyordu. INTERNIST programı da 1970'lerde icat edildi, program aldığı bilgilere dayanarak tıbbi teşhisler koyabiliyordu. 1980'lerde sinir ağları yaygın olarak kullanılmaya başlandı ve Marvin Minsky tarafından kolektif zihnin teorik bir açıklaması olan "The Society of Mind" yayınlandı. 1990'larda yapay zeka, makine öğrenimi, sanal gerçeklik ve oyunlar gibi alanlarda önemli gelişmeler kaydetti. YZ üzerine inşa edilen bir satranç programı satranç dünya şampiyonasını kazandı ve ilk otonom robotik



makine sistemi "Sojourner" NASA tarafından Mars yüzeyine yerleştirildi. Etkileşimli robot evcil hayvanlar (diğer adıyla "akıllı oyuncaklar") ticari olarak satışa sunulmuş, Stanford'un otonom aracı Stanley, DARPA Grand Challenge yarışını kazanmış ve Nomad robotu 21. yüzyılın ilk yıllarında meteor örnekleri aramak üzere Antarktika'nın uzak bölgelerini keşfetmiştir (Tekoaly, 2018).

Yapay zeka, onlarca yıldır üzerinde çalışılmasına rağmen bilgisayar bilimlerindeki en gizemli konulardan biridir. Konu çok belirsizdir ve düşünebilen makinelerden masa oyunları oynamak için kullanılan arama algoritmalarına kadar uzanmaktadır. Algoritmalar, makine öğrenimi algoritmaları ve istatistiksel analizin dünyayı anlamaya entegre edilmesi, son 60 yılda YZ'nin ana ilerlemeleri olmuştur. YZ, on yıllar boyunca hızlı bir ilerleme kaydetmemiştir ve son 60 yıldır "10 yıl" içinde önemli YZ atımları garanti edilmiştir. YZ alanında beklentiler her zaman gerçekliğin önüne geçmektedir (Washington Üniversitesi, 2006). Dijital çağa geçtiğimiz bu günlerde YZ insan yaşamının merkezinde yer almaktadır. Gelişen teknoloji ile birlikte spor, sağlık, ekonomi ve sanayi alanlarında yapay zekanın desteği alınmakta ve ilgili alanlara entegre edilmektedir. Bu sayede elde edilen veriler analiz edilmekte ve sonuçlar YZ'nin desteğiyle çok daha verimli ve etkin şekilde değerlendirilmektedir.

### **3.2 SPORDA YAPAY ZEKA ANALİZİ**

Prensip olarak, yapay zeka insanlardan daha hızlı ve daha tarafsız tepki verebileceği için sporu çok çeşitli şekillerde analiz etmek için kullanılabilir (Usercompanies, 2018). Buna ek olarak, yapay zeka insanların yorulduğu gibi yorulmaz. Buna ek olarak, makineler yapay zeka insan duyularının göremediği veya algılayamadığı şeyleri görmesini sağlayan sensörlerle donatılabilir (Usercompanies, 2018). Yapay zeka teknolojisi sayesinde sporcuların performansları ile ilgili parametrelerde daha sağlıklı ölçümler yapılabilir ve sporcuların gelişimleri hakkında varsayımlarda bulunulabilir (Çar, 2023).

### **3.3 YAPAY ZEKA SPORDA NASIL KULLANILABİLİR?**

Kuzey Amerika spor endüstrisi tek başına her yıl milyarlarca dolar gelir elde etmektedir. 2019 yılında Kuzey Amerika spor endüstrisinin 73,5 milyar dolar gelire ulaşacağı tahmin ediliyor. Taraftarlar yapay zeka teknolojilerinin yardımıyla oyuna ve oyunculara daha yakın hissedebilir ve daha kişiselleştirilmiş deneyimler ve etkileşimler gelecekte daha fazla taraftar sadakati ve bağlılığı anlamına gelir. Sporda yapay zeka, genel olarak medya ve yazılımdaki uygulamalarından çok farklı olmayacaktır (Usercompanies, 2018).

Yapay zekanın spor üzerindeki etkisi önemli ve büyümeye devam edecek. Takımlar ve organizasyonlar, rakiplerinden daha iyi olmak için yapay zekanın yardımıyla oyunu değiştiren avantajlar arıyor. Giyilebilir cihazlar, oyuncuların iş yükünü, gücünü ve tekniğini analiz etmek için sporda zaten kullanılıyor. Yapay zeka ayrıca oyuncuların sporda güvenliğini de kolaylaştırabilir. Uzun süreli beyin sarsıntıları yapay zeka yardımıyla tespit edilebilir. Beyin sarsıntıları uzun süreli beyin hasarına neden olabilir ve yeni yapay zeka teknolojisi beyin sarsıntılarını yüzde 90'a varan doğrulukla tespit edebilir. Yapay zeka ayrıca takımlar için zihinsel olarak güçlü oyuncular önerebilir. Yapay zeka tabanlı bir platform, oyuncuların zihniyetini analiz edebilir ve sadece en iyi oyuncuları değil, aynı zamanda potansiyellerine gerçekten ulaşabilecek oyuncuları da önerebilir. YZ, YZ'ye yatırım yapmaya istekli olan franchise'lara ileriye doğru dev bir adım sunacaktır (Inbenta, 2017).

#### **4. SPORDA YAPAY ZEKA**

Sporda yapay zeka, son yıllarda giderek artan bir şekilde kullanılan ve spor alanında çeşitli uygulamalara sahip teknolojik bir yaklaşımdır. Yapay zeka, spor alanında veri analizi, performans değerlendirmesi, antrenman programlaması, strateji geliştirme ve daha birçok konuda etkili bir şekilde kullanılabilir (McCabe ve Trevathan, 2008). Spor alanlarında yapay zeka uygulamalarının bazıları:

- **Performans Analizi:** Yapay zeka, sporcuların hareketlerini ve performanslarını analiz etmek için kullanılır. Kameralar veya giyilebilir sensörlerle elde edilen veriler, yapay zeka programları ile işlenir. Bu sayede sporcuların tekniği, hızı, gücü gibi performans göstergesi bir şekilde değerlendirilebilir (McCabe ve Trevathan, 2008).
- **Veri İşleme ve Tahmini Analizler:** Yapay zeka, büyük miktarlardaki sporların işlenmesi ve örüntülerin ortaya çıkarılması için kullanılır. Bu veriler, oyuncu istatistikleri, maç sonuçları, hava koşulları gibi özetlenebilir. Bu analizler, maç sonuçları veya oyuncu performans tahminleri gibi seçenekler de mevcuttur (Araújo ve ark., 2021).
- **Antrenman Programları:** Yapay zekâ, sporcuların bireysel özellikleri ve hedeflerini göz önünde bulundurmak suretiyle özelleştirilmiş antrenman programları belirlenir (Araújo ve ark., 2021). Bu sayede sporcuların daha verimli ve etkili bir şekilde gösterdiği performans ortaya çıkmaktadır.
- **Yaralanma Önleme:** Yapay zeka, sporcuların hareket halindeki hareketleri analiz edilerek, sakatlık risklerini tahmin edilebilir (Tong ve Ye, 2023). Bu sayede antrenörler ve sağlık ekipleri, risk altındaki sporcuları daha iyi yönetebilir ve sakatlıkları engellemeye çalışabilir.

- **Oyun Analizi ve Strateji Geliştirme:** Yapay zeka, takım sporlarında oyun analizi yaparak rakip takımların stratejilerini çözebilir. Aynı zamanda ekibinin kendi stratejilerini geliştirmek için de kullanılabilir (Araújo ve ark., 2021).
- **Hakem Kararları:** Bazı sporlarda yapay zeka, hakem kararlarını desteklemek için kullanılabilir. Örneğin tenis veya futbol gibi sporlarda topun saha çizgilerini geçmediğini tespit etmek için yapay zeka temelli sistemler mevcuttur (Aini, 2020).

Bu yanı sıra spor ve yapay zeka, genel olarak sporun daha verimli ve etkili bir performans sergilediği, performansın arttığı ve daha iyi sonuçların elde edilmesinde büyük önem taşımaktadır.

#### **4.1 SPOR ORGANİZASYONLARINDA VE SPONSORLUKTA YAPAY ZEKA**

Genellikle sporda veri ve analitik konuşmaları oyuncu izleme ve geliştirme üzerine yoğunlaşmıştır, ancak iş tarafı da takımların şu anda kullanımda olan verilerinden faydalanabilir. Bir spor organizasyonu için mümkün olan en iyi oyunculara sahip olmak son derece önemlidir, ancak aynı zamanda daha iyi taraftar deneyimleri yaratmak, daha fazla gelir elde etmek ve daha fazla değer yaratmak da bir o kadar önemlidir. Finans, pazarlama ve satış gibi farklı iş departmanları, erişebildikleri veriler yardımıyla strateji ve operasyonlarını geliştirmeye çalışır. Bir spor kuruluşu için yatırımın geri dönüşü (ROI) sahada, tribünde ve ön ofiste verilerle önemli ölçüde iyileştirilebilir (Deloitte,2017).

Yapay zeka, takımların keşfedilen yüzlerce oyuncunun psikolojik profilini çıkarmasına yardımcı olabilir. Eskiden oyuncunun zihinsel gücünü incelemek için Myers-Briggs gibi psikometrik testler yapılırdı, ancak artık takımlar yapay zeka yardımıyla standart psikometrik testlerden daha iyi sonuçlar veren daha iyi testler kullanabilir (Alamares, 2017).

Mümkün olan en iyi sonucu elde etmek için günümüz spor kulüpleri insan zekası ve yapay zekayı harmanlamak zorundadır. Tüm sporcuların geçmiş eğilimleri vardır ve bu eğilimler toplanıp analiz edilerek gelecek tahmin edilebilir. Rakibinizin ne yapabileceğini bilmek, oyuncu performansını en üst düzeye çıkarmanın en iyi yoludur ve galibiyet ile mağlubiyet arasındaki fark anlamına gelebilir (Usercompanies, 2018).

Chicago merkezli bir şirket olan Stats, veri toplamak için ileri teknoloji kullanıyor. Stats teknolojisi tek bir futbol maçında 2700 veri noktası topluyor ve bu veriler antrenörlere verilerek oyunun daha iyi analiz edilmesi sağlanabiliyor. Antrenörler, oyunculara bir oyunda farklı bir yaklaşım benimseyerek başarısız

bir hareketi nasıl başarılı bir harekete dönüştürebileceklerini gösterebiliyor. Yapay zekanın kullanımı, takımların ve organizasyonların başarısı için yeni boyutlar açacaktır (Sportswearable, 2018).

Bir satış departmanı analitik yaklaşımları kullanarak kimin satın alma olasılığı olduğunu, ne satın alma olasılığı olduğunu ve ne zaman satın alma olasılığı olduğunu öğrenebilir. Pazarlama departmanları daha özelleştirilmiş ve hedefe yönelik olası tüketicilere yönelik kampanyalar ve finans departmanı veri ve sonuçları analiz etmek için daha fazla zaman harcıyor. Nihai hedef, spor kuruluşları için mevcut olan veriler sayesinde tüketicilerle etkileşimi iyileştirmek ve sponsorluk fırsatlarını geliştirmektir (Deloitte, 2016).

Spor sponsorluğu çok büyük bir iş ve sporseverler de en tutkulu müşterilerden biri. Stadyum içi ve forma sponsorluğu, doğru yapıldığı takdirde TV kadar değerli sponsorluk yöntemleridir. Yeni teknoloji, ekranda geçirilen sürenin gerçek değerinin belirlenmesini ve gerçek ROI'nin (yatırımın geri dönüşü) düzgün bir şekilde hesaplanabilmesini sağlıyor (Thebroadcastbridge, 2018).

Spor kuruluşlarının yapay zekânın faydalarını gördüğü açıktır. Yapay zeka, mantıklı bir şekilde kullanıldığında, spor organizasyonları için kâr yaratır. Yapay zeka, takımların daha iyi oyuncular bulmasına yardımcı olurken, aynı zamanda pazarlama kampanyalarını optimize ediyor ve daha iyi sponsorluk anlaşmaları elde ediyor. Pazarlama, finans ve satış departmanlarının tümü yapay zekanın yardımıyla daha iyi iş kararları alabilir.

## **4.2 YAPAY ZEKA TARAFTAR KATILIMINA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?**

Yapay zeka, sporda seyirci deneyimini geliştirmeye yardımcı oluyor. Sohbet robotları, bilgisayar görüşü, otomatik gazetecilik ve giyilebilir teknoloji bu deneyimi geliştiren dört ana kategoridir. Chatbotlar taraftarların sorularını canlı olarak yanıtlamak için kullanılmakta, bilgisayar görüşü motor sporlarında yüksek hızda belirli arabaları tanımlamak için kullanılmakta, yapay zeka ile otomatikleştirilmiş spor gazeteciliği medya kuruluşları tarafından spor kapsamlarını genişletmek için kullanılmakta ve giyilebilir teknoloji antrenman ve performansı optimize etmek için kullanılmaktadır (Levine, 2017).

AIBALL dünyanın ilk yapay zeka destekli futbol sohbet robotu. Bu yapay zekalı sohbet robotunun arkasındaki beyinler, teknolojilerinin bir gün geleneksel TV yorumcularının yerini alabileceğini söylüyor. AIBALL taraftarların sorularını anlamak ve zaman içinde daha akıllı hale gelmek için doğal dil işleme ve derin öğrenme yöntemlerini kullanıyor. Çoğu sohbet robotu mekaniktir, ancak AIBALL kullanıcılar hakkında bilgi edinebilir ve kullanıcıların gerçekten istediği bilgileri bulmak için öğrenmeye devam edebilir (Levine, 2017).

Önümüzdeki birkaç yıl içinde yapay zeka, derin öğrenme ve doğal dil işleme, Google Cloud Video Intelligence, IBM's Watson, Nvidia DLA gibi şirketler ve teknolojiler tarafından canlı video üretimini değiştirecek. Yakında yapay zeka, herhangi bir ek sensör veya donanım kullanmadan konuşmacıları, sporcuları ve şovmenleri takip edebilecek. Canlı etkinlikler için teknik direktörün yerini gelecekte derin öğrenme algoritmaları alacak. Derin öğrenme algoritmaları düzenleme ve video oluşturma sürecini otomatikleştirecek. Akıllı yazılım, yüz, jest, duygu, vücut, renk tanıma, kıyafet ve diğer görüntüleme verilerini ve ipuçlarını kullanarak akışın içeriğine göre optimum kamera çekimlerini ve açılarını seçecektir. Bir sinir ağı, yüz tanıma ile hedef nesnelere veya kişileri tanımlayabilir. Yüz tanıma, sahadaki belirli bir oyuncu hakkında grafiksel istatistikler de oluşturabilir. Bilişsel teknoloji spor, e-spor, kurumsal iletişim, eğitim ve canlı etkinlikler gibi her alanda yaygınlaşacaktır (Fcbusiness, 2017).

### **4.3 SPOR PRODÜKSİYONUNDA YAPAY ZEKA**

Yapay zeka ve makine öğrenimi uygulamaları spor üretim süreçlerini ve verimliliğini şimdiden geliştirdi ve gelecekte de geliştirecek. Futbol stadyumlarında futbolda devrim yaratan yeni kameralar yaygın olarak kullanılıyor. Bu kameralar daha önce hiç algılanmamış ayrıntılı veriler üretebilir: vücudun hangi kısmının topla temas ettiği, takımın teknik direktörün öngördüğü dizilişi oynayıp oynamadığı ve hatta bir oyuncunun gerçek potansiyeli. Bu iki unsurun birleştirilmesi, sahada hangi etkileşimlerin gerçekleştiği, bunların bir zaferin istenen sonucu üzerindeki etkisi ve bunun belirleyicilerinin bir takımın avantajına olacak şekilde nasıl değiştirileceği hakkında çok daha fazla bilgi sahibi olunmasını sağlıyor (SAS, 2018). Yapay zeka tekrarlayan ve otomatikleştirilmiş iş akışını devralabilir ve insan işgücü ve editörler yaratıcı faaliyetlere daha fazla odaklanabilir ve sosyal medya içeriğine daha fazla konsantre olabilir. İnsanların teknik sorunları tespit etmek için canlı yayınları izlediği video kalitesi izleme, sektörde yüzlerce kişiyi istihdam ediyor ve bu, yapay zekanın kolayca yerini alabileceği ve maliyetleri düşürebileceği bir iş. Yapay zeka tabanlı video analizinin önümüzdeki altı ila on sekiz ay içinde medya sektöründe daha yaygın hale geleceği tahmin ediliyor (Goodnight, 2018).

Spor prodüksiyonunda insanlar hala çoğunlukla yapay zeka teknolojilerinden daha iyi performans gösteriyor. Yapay zeka teknolojileri geleneksel sistemlerin deneyimini tam olarak taklit edemiyor ve izleyiciler bu farkı fark ediyor. Ancak başka alternatif olmadığı ve kalite genellikle yeterince iyi olduğu için izleyiciler yapay zeka teknolojilerini eleştirmiyor. Kritik nokta, yapay zeka sistemlerinin insan tarafından işletilen kamera sistemlerinin ve prodüksiyonun yerini tamamen almasıdır. Bu noktada olası sonuçları görüyoruz. Yapay zeka kesinlikle

verimliliği artırır ve daha kaliteli ve gelişmiş içerik sunar ve bazı insan rolleri artık gerekli olmayabilir, ancak sektör son 80 yıldaki diğer sektörler gibi geliştiği ve olgunlaştığı için bu bir sürpriz olmamalıdır (Sennaar, 2018).

Yapay zeka, spor prodüksiyonunun kalite kontrolünü otomatikleştirebilir ve hataya açık ve zaman alan görevler yapay zeka tarafından gerçekleştirilebilir. Spor haklarının fiyatı yüksektir ve yayıncılar, maksimum sayıda izleyiciyi çekerken üretim maliyetlerini azaltabilecek her şeyi aramaktadır. Yapay zeka maliyetleri azaltmakta ve yayıncıların daha iyi içerik üretmelerine yardımcı olmaktadır ve bu nedenle yapay zeka tabanlı platformların önümüzdeki dönemde spor prodüksiyon teknolojilerini değiştirmesi muhtemeldir (Conn, 2018).

Yapay zekanın tüm spor prodüksiyonu ve genel olarak TV prodüksiyonu konseptini değiştireceği muhtemel gözükmemektedir. Şirketler spor prodüksiyonuna büyük yatırım yapıyor ve tüketiciler için daha iyi içerik istiyorlar ve bu düşünce tarzı spor prodüksiyonu da dahil olmak üzere tüm prodüksiyon endüstrisini değiştirecek.

## **5. SONUÇ**

Yapay zekanın gelecekte sporun evrimleşmesi ve gelişmesi için pek çok ilginç yeni yol yaratabilecektir. Bunun nedeni kısmen yapay zekanın birçok farklı alanda uygulanabilir olması. Bu da sporun başka türlü düşünülmemeyecek beklenmedik yönlerinin geliştirilebileceği anlamına geliyor. Örneğin sporcuların fiziksel veya zihinsel refahını yapay zeka kullanarak gerçek zamanlı olarak izlemek için kullanılabilir. Böylece, bir insanın sporcuyla her zaman gözlemlenmesine gerek kalmaz. Bunun yerine, sporcuları günün her saati yorulmadan izleyebilen bir makine, insan düzeyindeki analizi otomatik olarak gerçekleştirecektir. Prensip, gelecekte yapay zeka her bireye kişisel bir koç olarak sunulabilir ve o kişi için en uygun egzersiz programını ve muhtemelen o kişinin dışarıda hareket ederken izleyebileceği rotaları tasarlayabilir. Bu sayede kişinin kondisyon seviyesi, yapay zekanın koçluk yapmak için seçtiği seviyede tutulabilir. Çar (2023)' ün yapmış olduğu araştırmada yapay zeka ve sporla ilgili yayımlanan makalelerde en fazla kullanılan anahtar kelimeler incelendiğinde; “fiziksel aktivite, akıllı spor sistemleri, performans tahmini” gibi kelimelerin sıklıkla kullanıldığı belirlenmiştir.

Buna ek olarak, gelecekte yapay zekanın, bir sporcunun performansının doğru değerlendirmesini ve modelini oluşturma yeteneği nedeniyle rekabetçi durumların analizinde giderek daha fazla kullanılacağına ve böylece gelecekte sporcunun performansını ayrıntılı olarak hızlı bir şekilde değerlendirmek mümkün olabilmektedir. Bununla birlikte, özellikle spor alanında yapay zeka geliştirilirken, sinir ağı teknolojilerine özel bir önem verilmelidir. Çünkü sinir

### *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*

ağları daha önce hiç görmedikleri verileri işleme kapasitesine sahip. Dahası, söz konusu sinir ağı yeniden eğitildiği sürece, aynı sinir ağı yapısı bir dizi farklı uygulama için kullanılabilir. Ayrıca yapay zeka için bir platform olarak daha uygun olan yeni fiziksel bileşenlerin geliştirilmesi çok iyi olacaktır. Çünkü bu, yapay zekanın performansını artırabilir. Bununla birlikte, sinir ağlarının dezavantajı eğitim gerektirmeleri ve genellikle çok fazla eğitim verisine ihtiyaç duyulmasıdır.

## 6. KAYNAKÇA

- Aini, G. (2020). Yapay zekanın yargısal uygulamasına ilişkin araştırmanın özeti. *Çin Çalışmaları* , 9 (01), 14.
- Alamares, M. 2017. Yapay Zeka Yakında Canlı Video Prodüksiyonuna Büyük Değişiklikler Getirecek. Mevcut <http://www.streamingmedia.com/Articles/Editorial/Featured-Articles/AI-Will-Soon-Bring-Huge-Changes-to-Live-Video-Production-121294.aspx>.
- Altınışık, Ü. Çelik, A. (2021). Investigation of Service Quality Perceived by Fitness Center Consumers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 10(15), 3225-3229.
- Altınışık, Ü., İlhan, E.L. ve Kurtipek, S. (2021). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık: Spor Yöneticisi Adayları Üzerine Bir Araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 79-90.
- Altınışık, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A. & Yetim. A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Araújo, D., Couceiro, M., Seifert, L., Sarmento, H., & Davids, K. (2021). *Artificial intelligence in sport performance analysis*. Routledge.
- Barthes, R. (2007). *Spor nedir?* . Yale Üniversitesi Yayınları.
- Cashmore, E. (2003). *Spor kültürü: A'dan Z'ye bir rehber* .
- Clifford, R. 2018. Analitik spor dünyasını nasıl şekillendiriyor?
- Conn, S. 2018. Gartner, Küresel Yapay Zeka İş Değerinin 2018'de 1,2 Trilyon Dolarla Ulaşacağını Söylüyor. Mevcut <https://www.gartner.com/newsroom/id/3872933>.
- Çar, B. "Beden Eğitimi ve Sporda Yapay Zeka", *Beden Eğitimi ve Spora Multidisipliner Bir Bakış -5-*, ed. Gizem BAŞKAYA, 1-12. Ankara: Gazi Kitabevi, 2023.
- Deloitte. 2016. Deloitte'un spor endüstrisi başlangıç sıralaması. Available [https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/consumer-business/us-cb-deloittes\\_sports\\_industry\\_starting\\_lineup\\_2017\\_final.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/consumer-business/us-cb-deloittes_sports_industry_starting_lineup_2017_final.pdf)
- Dereceli, Ç. & Dereceli, E. (2023). Examining the Concept of Sport, Health and Occupational Therapy. In: Uluç, E. A. & Karademir, M. B. (eds.), *Research on Sport Sciences- V. Özgür* Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub176.c829>
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., & Dereceli, Ç. (2023). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.



- Dokuzoğlu, G., Tezcan, E., & Çevik, A. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 4(2), 38-46.
- Fcbusiness. 2017. Yeni nesil spor verileri. Mevcut <https://cloud.3dissue.com/6374/7271/131371/fcbusiness104/index.html?page=30>
- Goodnight, J. 2018. Yapay Zeka Nedir ve Neden Önemlidir. Mevcut [https://www.sas.com/en\\_us/insights/analytics/what-is-artificial-intelligence.html](https://www.sas.com/en_us/insights/analytics/what-is-artificial-intelligence.html)
- Inbenta. 2018. Yapay zeka sporu, oyunun içinde. Mevcut <https://www.inbenta.com/en/blog/ai-sport-game/>
- Kale, N. ve Dumangöz, P.D. (2021). Spor ve Felsefe. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kemppi Janiko, Yayın tarihi 20.10.2020, *Yılın en iyi spor saatleri ilk 6 - sizin için en iyisini bulun*
- Levine, S. 2017. Yapay zeka profesyonel sporlarda deniyor.
- McCabe, A., & Trevathan, J. (2008, April). Artificial intelligence in sports prediction. In *Fifth International Conference on Information Technology: New Generations (itng 2008)* (pp. 1194-1197). IEEE.
- Merilehto Antti, 2018, *Yapay zeka: yöneticiler için bir seyahat rehberi*
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., & Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müsabakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12.
- Ölçücü, B., Özen, Ş. & Altınkök, M. (2014). Spor Eğitiminde Tokat İlinde Voleybol Takımlarında Oynayan Voleybolcuların Voleybola Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 57-70.
- Sennaar, K. 2018. Sporda Yapay Zeka - Mevcut ve Gelecekteki Uygulamalar. Mevcut <https://www.techemergence.com/artificial-intelligence-in-sports/>
- Sportswearable. 2018. İstatistikler - Chicago'lu bir spor teknolojisi firması oyuna yapay zeka getiriyor. Mevcut <https://www.sportswearable.net/stats-a-chicago-sports-tech-firm-brings-a-i-to-the-game/>
- Syken, N. 2017. Watson ABD Açık'ta Bilişsel Önemli Noktaları Sunuyor. Mevcut <https://www.ibm.com/blogs/client-voices/watson-serves-cognitive-highlights-us-open/>
- Şahin, M. Y., & İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin Ve Milletvekillerinin Spor Siyaset Etkileşimine Yönelik Görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-44.
- Şahin, M. Y., Yenel, F., & Çolakoğlu, T. (2010). Spor Ve Milliyetçilik Etkileşimi: Ulusal Kimlik Oluşturmada Sporun Yeri Ve Önemi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1244-1263.

- Techopedia. 2018. Algoritma. Mevcut  
<https://www.techopedia.com/definition/3739/algorithm>
- Tekoöly. 2018. Tekoölyn historia. Mevcut [http://xn--tekoaly-eua.info/tekoaly\\_historia/](http://xn--tekoaly-eua.info/tekoaly_historia/)
- Thebroadcastbridge. 2018. Yapay zeka - Şimdi neredeyiz ve nereye gidiyoruz? Mevcut <https://www.thebroadcastbridge.com/content/entry/11076/ai-where-are-we-now-and-where-are-we-headed-pt1>
- Tong, Y. ve Ye, L. (2023). Yapay zeka algoritmasına dayalı spor sağlığı izleme yönetim sistemi. *Fizikte Sınırlar* , 11 , 1141944.
- Usercompanies. 2018. Yapay zeka sporu. Available <http://usercompanies.com/artificial-intelligence-sport/>
- Washington Üniversitesi. 2006. Yapay Zekanın Tarihi. Mevcut <https://courses.cs.washington.edu/courses/csep590/06au/projects/history-ai.pdf>
- Yıldız, N. O., GÜNGÖR, N. B., KACAY, Z., & SOYER, F. (2021). The effect of physical education and sports teachers' web-technological pedagogy content knowledge on online learning readiness. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. 15(10), 3262-3268.



**Bölüm 17**

**Futbol Antrenörlüğünde  
Yönetici Roller ve Kariyer Etkisi**

**Tayfun KARA<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID: 0000-0001-9987-2930, tayfun-kara@hotmail.com



## **Özet**

Futbol antrenörleri amatörden profesyonel seviyeye kadar çeşitli seviyelerde çalışırlar. Gereksinimler belirli seviye ve pozisyonlara bağlı olarak farklılık gösterse de, futbol antrenörlerinin genel olarak örgün eğitime, oyun bilgisine, iyi antrenör eğitime ve antrenörlük deneyimine sahip olması gerekir. Çoğu antrenör en az lisans diplomasına ihtiyaç duyar. Gençlik liglerine veya diğer giriş seviyesi futbol takımlarına koçluk yapmak için daha az eğitim yeterli olabilirken, profesyonel futbol gibi ileri düzey antrenörlük için daha fazla eğitim gerekebilir. Bunların yanısıra antrenör etkililiği üzerinde olumlu katkıları olan sporcu kariyeri, antrenör başarıları, medya, genel kültür, beden dili, imaj ve network gibi önemli noktalarında bilinmesi gerekir. Antrenör-sporcu ilişkisi ve iletişimi de son derece önemlidir. Yönetici sıfatıyla futbol antrenörlüğü yapan teknik direktörlerin, yalnızca tek bir baskın yönetim becerisine güvenmeleri beklenemez. Yönetici becerileri ve rolleri durumsal ve grup değişkenlerine göre değişebilecek kadar uyarlanabilir ve algılayıcı olmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Antrenörlük, Spor Yönetimi, Antrenör Kariyeri

## **Giriş**

Futbol öğrenmesi ve ustalaşması en zor oyunlardan biridir. Ancak futbol oynamayı öğrenme sürecinin uzun ve aşamalı olduğu düşünülse de, futbol takımının yönetici pozisyonundaki antrenörün öğrenme sürecine ilişkin oldukça yaygın bir algı olduğu görülmektedir (Bayarslan ve Yorulmazlar, 2022). Profesyonel futbolda, spor bilimi teknikleri ve uygulamalarının kullanımı tanınır bir şekilde artmaktadır (Richardson ve Riley, 2004). Futbol antrenörleri amatörden profesyonel seviyelere kadar çeşitli seviyelerde çalışır. Gereksinimler belirli seviyeye ve pozisyona bağlı olarak biraz değişebilse de, genel olarak futbol antrenörlerinin örgün eğitim, oyun bilgisi, iyi koçluk becerileri ve koçluk deneyimi olması gerekir. Profesyonel kulüplerin ve ulusal derneklerin çoğunluğu artık 'rekabet avantajı' kazanmak için spor bilimcilerini istihdam etmektedir (Coleman vd., 2003). Modern futbol antrenörleri akademik olarak en az lisans derecesine ihtiyaç duyar. Gençlik liglerine veya diğer başlangıç seviyesindeki futbol takımlarına antrenörlük yapmak için daha az eğitim yeterli olsa da, profesyonel futbol gibi ileri seviyelerde daha fazla eğitim gerekebilir.

Sporla lisans derecesi programları genellikle herhangi bir alanda olabilir, ancak atletik performans derecesi ve Futbol Federasyonları sertifika programları da mevcuttur. Antrenörler için diğer popüler konular arasında beden eğitimi, kinesiyojji veya spor tıbbı bulunmaktadır. Spor bilimleri lisans programları:

- Antrenman bilimi
- Spor psikolojisi
- Sporcu beslenmesi
- Spor pazarlaması
- Liderlik
- Spor Yönetimi
- Spor yaralanmaları
- Antrenörlük mesleği gibi temel dersleri içerebilir (Bayarslan vd., 2023).

Bireylerin sorumluluklarını olabildiğince etkin bir şekilde yönetebilmeleri ve yöneticilikte kritik müdahaleleri kolaylaştırabilmeleri için yeni yenilikçi ve yansıtıcı yönetici eğitim kursları açıkça gereklidir. Bir yönetim eğitimi kursu geliştirme zorluğu, aday adayların deneyimlerinden etkili bir şekilde öğrenmelerini sağlamaktır (Borrie ve Knowles, 2003). İngiltere'de böyle bir girişim İngiltere'deki Warwick Business School'daki tüm futbol menajerleri (Uygulamalı Yönetim sertifikası) için mevcut olan eğitim programıdır (Russell, 2005). Bu yeni yeterlilik Avrupa futbolunda benzersizdir ve pazarlama, medya ilişkileri, spor psikolojisi, marka bilinci oluşturma ve etkileme becerileri eğitimi içerir. Bilişsel beceriler deneyimden büyür (Abraham ve Collins, 1998).

### **Antrenörün Roller**

Bir antrenör olarak üstleneceğinizi bulacağınız roller çok ve çeşitlidir. Bu roller;

#### ***Danışman***

Sporculara yapılacak antrenman ve uygun kit ve ekipman konusunda danışmanlık yapmak.

#### **Değerlendirici**

Sporcuların antrenman ve yarışmalardaki performansının değerlendirilmesi.

#### ***Danışman***

Kaygıların paylaşılmasının hem rahatlatıcı hem de güven verici olabilmesi temelinde duygusal sorunların çözülmesi.

#### ***Gösterici***

Sporculara gerçekleştirmelerini istediğiniz beceriyi gösterin.

#### ***Arkadaş***

Bir sporcuyla çalıştığınız yıllar boyunca, koçluk tavsiyelerinin yanı sıra, sorunlarını tartışabilecekleri veya başarılarını paylaşabilecekleri bir arkadaş, arkadaş olabilirsiniz kişisel bir ilişki kurulur. Kişisel bilgileri gizli tutmak önemlidir, çünkü bunu yapmazsanız sporcunun size bir arkadaş ve koç olarak sahip olduğu tüm saygı kaybolacaktır.

#### ***Kolaylaştırıcı***

Yıl için genel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için yarışacakları uygun müsabakaları belirleyin.

#### ***Veri Toplama ve Analiz***

Ulusal ve uluslararası sonuçlar hakkında veri toplamak ve mevcut eğitim tekniklerini takip etmek.

#### ***Bilgi çeşmesi***

Bu, herhangi bir spor olayı, televizyondaki olaylar, diyet, spor yaralanmaları ve sporlarıyla ilgili olmayan konular hakkında sıkça sorulan soruların danışman danışman rolünün bir parçası olabilir.



### ***Eğitmen***

Sporculara spor becerilerini kazandırmak.

### ***Mentor***

Sporcular antrenmanlara katıldığında, ebeveynlerinin ve ailelerinin güvenli ve emniyetli olmasını sağlamaktan siz sorumlusunuz. Eğitim sırasında sağlık ve güvenliklerini izlemeniz ve herhangi bir problemleri varsa veya herhangi bir yaralanması durumunda desteklemelisiniz.

### ***Motivasyoncu***

Bütün yıl boyunca tüm sporcuların motivasyonunu koruyun.

### ***Organizatör ve planlayıcı***

Her sporcu için eğitim planlarının hazırlanması ve toplantılara ve koçluk kliniklerine katılımın düzenlenmesi.

### ***Rol Model***

Başka bir kişinin taklit etmesi için belirli bir davranışsal veya sosyal rolde model olarak hizmet eden kişi. Sporcularınızın yanındayken kendi davranış biçiminiz nasıl davranmaları gerektiğine dair bir örnek sağlar.

### ***Destekçi***

Rekabet, bazı sporcular için çok sinir bozucu bir deneyim olabilir ve genellikle baskılarda onları desteklemenize yardımcı olmak için etrafta olmanızı ister. 'Arkadaş'ın ve belki de 'Danışman'ın rolü de buraya geliyor.

### **Antrenörlükte olumlu etki oluşturan başlıca etkenler**

Tüm iş kollarında olduğu gibi teknik direktörlükte de kişisel doğru adımları atan teknik direktörlerin etkili haline gelmesi mümkün. Teknik direktörlükte kişisel etkiyi oluşturan başlıca etkenlerin neler olduğunu bilmekte yarar var.

### ***Sporcu yönü***

Antrenörlerin sporculuk geçmişi kişisel teknik direktör kariyerleri açısından önemli bir yer teşkil etmektedir. Teknik direktörün oyuncular üzerindeki etkisinin sporculuk geçmişine bağlı olarak arttığı düşünülmektedir. Oynadığı takım, mevki, kaç kez şampiyonluk yaşadığı, kaç kez milli olduğu bu noktada ön plana çıkan hususlardır. Ancak bu durum, sporculuk geçmişi parlak olmayan isimlerin teknik direktörlükte önemli bir konumuna gelebileceği anlamına da gelmemektedir. Futbolcu kariyerinde üst düzey futbol oynamamış isimlerin de

bugün önemli teknik direktörler arasında yer aldığı görülmektedir. Çok başarılı sporculuk geçmişine sahip isimler arasında teknik direktörlük kariyerinde aynı seviyeyi yakalayamayanlar da bulunmaktadır. Bu nedenle sporculuk yıllarından başlamak üzere kişinin teknik direktörlük hedefi doğrultusunda kendini hazırlaması önemlidir.

### ***Antrenör başarıları***

Antrenör etkililiğinin önemli unsurlarından diğeri teknik direktörlük kariyerinde elde etmiş olduğu başarılarıdır. En alt liglerde dahi görev alan teknik direktörlerin başarıya ulaşmak istemesinin en büyük nedeni takımı bir üst lige taşımanın yanı sıra bireysel olarak bir üst ligde çalışabilecek yeterliliğe sahip olduğunu göstermektir. Her başarı, teknik direktör için yeni kapıların açılması anlamına gelmektedir. Bu noktada şans da elbette çok önemli bir faktördür. Mevcut takım kadrosu, kulübün yapısı, sezon içerisinde yaşanan olaylar; bütün bunlar teknik direktörün markalaşmasında olumlu veya olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Teknik direktörlük kariyerlerinde elde ettikleri sonuçlar teknik direktörlerin markalaşmasında farklı sonuçlar doğurmaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda teknik direktörler “Düşme hattından kurtaran teknik direktör”den “Gittiği takımı şampiyon yapan teknik direktöre” kadar farklı şekillerde markalaşabilmektedir. Teknik direktörün ne şekilde zihinlerde yer ettiği kendisine gelecek teklifleri de şekillendirmektedir. “Düşme hattından kurtaran teknik direktör” olarak markalaşmış bir ismin şampiyonluk hedefleyen bir takımın başına geçmesi pek de mümkün değildir. Nasıl ürün piyasasında her markanın alıcısı farklı ise aynı durum teknik direktörlere teklifte bulunacak kulüpler için de geçerlidir.

### ***Sosyal yaşam***

Teknik direktörlerin iş garantileri yoktur ve üst üste gelen başarısız sonuçlarda iş akdi sonlandırılabilir (Bayarslan, 2023). Bu nedenle sürekli olarak bir takımın başında olmak oldukça zor bir iştir. Böyle kaygan bir zeminde teknik direktörlerin kişisel etkililiğini sürekli geliştirme çabasında olması, en azından isimlerini aynı seviyede tutmaya çalışmaları gerekmektedir. Teknik direktörün yapabileceği işleri futbol içi ve futbol dışı olarak iki kategoriye ayırmamız mümkündür. Futbol içi olarak Tv yorumculuğu ve futbol ile ilgili eğitim ve gelişim işleri sayılabilir. Futbol dışında sosyal sorumluluk projeleri, reklam gibi işler antrenörün gündemde kalmasına olanak tanır.

### ***Özel hayat***

Önemli teknik direktörlerin özel hayatları da kişisel etkililikleri açısından önemlidir. Aile hayatı, arkadaş çevresi ve kişiler, iyi ve kötü alışkanlıklar bu noktada çok önemlidir.

### ***Medya***

Günümüz futbolunda medyanın gücü oldukça yüksektir. Medya, sahip olduğu güç ile bir teknik direktörü gelebileceğinden çok daha yükseklere taşıyabildiği gibi, bir başka teknik direktörü hak etmediği bir biçimde yıpratıp yerinden edebilmektedir. Bu nedenle teknik direktörlerin markalaşma sürecinde medya ile ilişkilerine önem vermesi şarttır. Markalaşmada görünürlüğün ve bilinirliğin büyük önem taşıması sebebiyle teknik direktörlerin medyadan etkili bir biçimde faydalanabiliyor olması gerekmektedir. Bunun için de medya ile iyi ilişkiler içinde olmakta, doğru zamanda medyada yer almakta yarar vardır.

### ***Genel Kültür***

Antrenörün her türlü genel kültür bilgi ve görgüsünü kullanmaya ihtiyacı vardır. Özellikle yabancı dil bilmesi etkililiğinin artması noktasında büyük avantajlar sağlamaktadır. Yabancı dil bilen teknik direktörler yabancı oyuncular ile iletişim noktasında büyük avantajlar elde edebilir. Ayrıca yabancı medya, sporcu ve yöneticilerle tercümansız iletişim kurmak kişinin etkililiği üzerinde çok etkili olabilir.

### ***Network***

Gene olarak iş sektöründe ve özellikle futbol dünyasındaki belki de en önemli şey bağlantılardır. Futbolda teknik direktörün çevresindeki güçlü kişiler tarafından ne kadar desteklenmesi önemlidir. Bu nedenle antrenörlerin insan ilişkilerine önem vermesi, çevresini genişletmesi, mevcut bağları da güçlü tutması gerekmektedir. İnsanlarla kişisel bağlarını geliştirmek adına kişinin girişken olması, farklı ortamlarda bulunması, samimi ve dürüst olması, insanlar üzerinde güven hissi yaratması, sevilip sayılması büyük önem taşımaktadır.

### ***İmaj***

Dış görünüş açısından bakıldığında teknik direktörün bakımlı olmaya özen göstermesi, giyim kuşamına dikkat etmesi, bir bütün olarak kendi tarzını oluşturmaya çalışması önemlidir. Antrenörün etkililiği çevresindekilere vermiş olduğu mesajlar ve bu mesajları ne şekilde iletildiği oldukça önemlidir. Verilen mesajların karşı taraf üzerindeki etki düzeyine yüzdesel olarak baktığımızda beden dili, ses tonu ve kullanılan kelimeler şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

Teknik direktörlerin başta sporcular olmak üzere tüm çevresindekiler ile iletişimde beden dilini doğru kullanması, ses tonuna dikkat etmesi ve kullandığı kelimeleri iyi seçmesi gerekmektedir. Argo kelimelerden kaçınması, söylemlerinde ne kendini çok övmesi ne de çok alçakgönüllü davranmaması bu noktada önemlidir.

### **Antrenör-Sporcu İlişkisi**

Araştırmalar başarılı antrenör-sporcu ilişkilerinin önemli özellikleri hakkında birçok anlayış geliştirmiştir. Jowett ve Ntoungamis (2004), duygusal, davranışsal ve bilişsel faktörlere özellikle vurgu yaparak bu tür ilişkilerin karşılıklı doğasını araştırmışlardır. Bu araştırma antrenörlerin ve sporcuların birbirlerini nasıl etkilediğine ve açıkça görülen karşılıklı bağımlılığa odaklanmıştır. Başlangıçta Jowett ve diğerleri (2005), antrenör-sporcu ilişkilerinde yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılığın önemini vurgulamışlardır.

#### ***Yakınlık***

Yakınlık, sevmeye, güven ve saygı gibi kişilerarası faktörlerin bir işlevi gibi görünen duygu ve algıları ifade eder. Açık iletişim kanalları, ihtiyaçların dile getirilmesi, etkin problem çözme, kabul ve takdir, yakınlığı karakterize eder. Önemlisi, güven ve saygı gibi nitelikler başarılı koçlukla ilişkilendirilmiştir (Janssen ve Dale, 2002), yoklukları daha az uyum ve daha az destekle bağlantılıdır (Douge, 1999).

#### ***Bağlılık***

Bağlılık, antrenör-sporcu arasındaki düşüncenin birliğini yansıtmakta ve ilişkileri sürdürme ve optimize etme niyeti olarak tanımlanmaktadır (Jowett vd., 2005). Eleştiri, iletişimin bozulması ve ortak hedeflerin eksikliğiyle bağlantılı olması, bağlılıkta eksikliğe işaret ettiği gösterilmiştir (Jowett, 2003). Performanslar beklentilerin altına düştüğünde, bağlılık ile mücadeleye teşvik ederek performans düşüklüğüne karşı koruma sağlanabilir.

#### ***Tamamlayıcılık***

Tamamlayıcılık, antrenör ve sporcunun performansı artırmak için birlikte çalıştığı olumlu bir çalışma ortamını yansıtır. Jowett ve ark., (2005), tamamlayıcılığın hem yüksek performans düzeyleri hem de ilişkiden daha fazla memnuniyet ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

### ***Koordinasyon***

Jowett ve ark. (2005), antrenör ve sporcuların birbirlerini nasıl algıladığına ilişkin algılarını yansıtan dördüncü bir faktör olan koordinasyonu önermiştir. Antrenör ve sporcu arasında uyumlu bir iş ortaklığı, düşünce ve eylem birliği, başarı ve sürece olumlu katkı sağlayacaktır. Futbolda, antrenör ve oyuncular arasındaki koordinasyon takım performansını etkilemede önemli bir faktör olacaktır.

### ***Değer***

Spor yöneticisinin etkinliği, organizasyona katılan herkesin kümülatif etkisinin bir fonksiyonudur. Kuşkusuz, etkili futbol yöneticileri ekip üyelerinin özellik ve yeteneklerine değer verecek, onları koordine ve verimli bir programa nasıl entegre edeceklerini öğreneceklerdir (Buckingham, 2005). Bu yaklaşım aynı zamanda iş yönetimi araştırmalarındaki son gelişmelere ve liderliğe ilişkin fikirlere benzemektedir (Bolden ve ark. 2003).

### ***Sonuç***

Futbol Antrenörü olarak Teknik Direktörler, sadece tek bir baskın yönetici becerisine güvenmeyi bekleyemez. Yönetici becerileri ve rolleri durumsal ve grup değişkenlerine göre değiştirebilecek kadar uyarlanabilir ve yeterince algılanabilir olmalıdır. Yöneticinin, tatmin edici deneyimler sağlamak ve oyuncu performansını optimize etmek için oyuncularının etkileşim tercihlerinden haberdar olması önemlidir. Antrenör etkililiği üzerinde olumlu katkıları olan sporcu kariyeri, antrenör başarıları, medya, genel kültür, beden dili, imaj ve network gibi önemli noktalarında bilinmesi gerekir. Ayrıca antrenör-sporcu ilişkisi ve iletişimi de son derece önemlidir. Chelladurai ve Carron'a (1978) göre, eğer bir teknik direktör davranışını oyuncuların tercih ettiği davranışa uyacak şekilde uyarlarsa, birey menajeri yüksek bir performansla geri ödemeye daha meyilli olabilir (Lin vd., 2005). Kuşkusuz, etkili futbol antrenörleri ekip üyelerinin benzersiz yeteneklerine değer verecek ve onları koordine ve verimli bir programa nasıl entegre edeceklerini öğreneceklerdir (Buckingham, 2005). Bir yönetici sıfatıyla teknik direktörlerin, oyuncular ve teknik personeli arasında paylaşılan bir zihinsel model geliştirebilme becerisi, ekip koordinasyon süreçleri ve performansı açısından önemli olacaktır.

## **Kaynaklar**

- Abraham, A., & Collins, D. (1998). Examining and extending research in coach development. *Quest*, 50, 59-79.
- Bayarslan, B., & Yorulmazlar, M. M. (2022). Investigation Of Coaching Experience Periods Of Uefa European Football Champion National Team Head Coaches. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1092-1100.
- Bayarslan, B. (2023). Football Head Coaches (Managers) Stability. *Innovative Research In Sport Sciences*, 21-34.
- Bayarslan, B., Metin, S. C., & Yavuz, M. (2023). Antrenörlükte Örtük Bilgi ve Deneyim. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 157-158.
- Bolden, R., Gosling, J., Marturano, A., & Dennison, P. (2003). A review of leadership theory and competency frameworks. University of Exeter.
- Borrie, A., & Knowles, Z. (2003). Coaching science and soccer. In T. Reilly & A. M. Williams (Eds.), *Science and soccer* (2nd ed., pp.187-195). London: Routledge.
- Buckingham, M. (2005). What great managers do. *Harvard Business Review*, 83(3), 1-12.
- Chelladurai, P. (1978). A contingency model of leadership in athletics. Unpublished doctoral dissertation, University of Waterloo, Canada.
- Coleman, S., Fairweather, M., & Ferrier, B. (2003). The analysis of football kicking skills within the Scottish Institute of Sport. *Insight: The FA Coaches Association Journal*, 6 (3), 36-37.
- Douge, B. (1999, Summer). Coaching adolescents: To develop mutual respect. *Sports Coach*, 6-7.
- Janssen, J., & Dale, G. (2002). The seven secrets of successful coaches. Tucson, AZ: The Mental Game.
- Jowett, S., Paull, G., Pensgaard, A., Hoegmo, P., & Riise, H. (2005). Coach-athlete relationship. In J. Taylor & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology* (pp. 153-170). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CARTQ): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257.
- Jowett, S. (2003). When the honeymoon is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist*, 17, 444-460.
- Lin, Z. P., Jui-Chia, C., & Esposito, E. N. (2005). Successful leadership behavior in sport. *The Sport Journal Supplement*, 13(1).
- Richardson, D., & Riley, P. (2004). The role of the Sports Scientist within Professional football. *Insight: The FA Coaches Association Journal*, 3(5), 52.
- Russell, R. (2005). Warwick Business School. Warwick Certificate in Applied Management.



**Bölüm 18**

**Sporda Bilinçli Farkındalık:  
Performansın Derinlemesine Deneyimi**

**Cemile Nihal YURTSEVEN<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Dr. Öğretim Üyesi; İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi,  
Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı, cny@iuc.edu.tr . ORCID No: 0000-0001-8201-0752*





## **GİRİŞ**

Bilinçli farkındalık, birçok kişi tarafından "mindfulness" olarak da adlandırılan bir konsepttir. Bu, zihinsel durumunuzu, duygularınızı ve çevrenizi şu anki an içinde fark etme ve kabul etme pratiğidir. Bilinçli farkındalık, meditasyon, nefes çalışmaları ve diğer tekniklerle geliştirilebilir. Geçtiğimiz on yılda, farkındalık kavramı, işyerinde temel bir beceri olarak taşıdığı önemden dolayı bireysel, üniversite ve organizasyonel düzeylerde önemli bir popülerlik kazanmıştır. Farkındalık, bireyin odağını geliştirmek ve dikkat dağıtıcı unsurları azaltmak için çok önemli bir faktördür; bu da üretkenliğin artmasına ve genel performansın iyileşmesine yol açabilir. Ek olarak, farkındalık uygulamalarının zihinsel berraklığı ve sakinliği teşvik ederek, olumsuz düşünceleri bastırarak ve yaratıcı fikirleri teşvik ederek stresi azalttığı gösterilmiştir.

Bilinçli farkındalık oldukça eski ve köklü bir kavramdır. Bilinçli farkındalığa dair sağlık bilimleri (Bishop vd., 2004); psikoloji (Segal vd., 2002); nöroloji (Hölzel, 2010) de dahil olmak üzere pek çok bilgi alanını kapsayan kapsamlı bir literatür bulunmaktadır. Literatürde bilinçli farkındalık, yapı ile ilgili disipline dayalı nüansları içeren farklı şekillerde tanımlanmıştır. Literatürde bilinçli farkındalığı tanımlamak için iki temel yaklaşım yer almakta ve bu iki yaklaşım birbirini tamamlamaktadır. Bu yaklaşımlar, kökenlerine göre “doğu” ve “batı” olarak ayrılmıştır (Vogus & Sutcliffe, 2012). Vogus ve Sutcliffe (2012), bireysel farkındalığı anlamada batı yaklaşımının, organizasyon yapısı içindeki farkındalık ve potansiyel performans sonuçları açısından farklı etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. İlk yaklaşıma göre (doğu yaklaşımı) bilinçli farkındalık, yaşanan ana yargısız bir şekilde odaklanan bir bilinç halidir. Dolayısıyla, bilinçli farkındalığın iki kilit unsuru, mevcut ana odaklanmak ve değerlendirme ya da yargıda bulunmamak, meydana gelenlerin kabulüyle sonuçlanmaktadır (Sauer vd., 2011). Bu anlayıştan çıkarılan yeni bir tanıma göre bilinçli farkındalık, dikkatin hem içeride hem de dışarıda meydana gelen mevcut olaylara odaklandığı bir bilinç durumu olarak tanımlanmıştır (Dane, 2011)

Baer ve ark. (2006) bilinçli farkındalığı, geçmiş ya da gelecekteki olayların dikkati dağıtmadan, bireylerin şimdiki ana, çevredeki çevreye ve meşgul oldukları faaliyetlere konsantre olmalarını sağlayan zihinsel bir durum olarak tanımlamıştır.

Bu durum genellikle meditasyon uygulamalarıyla ilişkilendirilir ve her şeyi olduğu gibi kabul etmeyi içerir. Kabat-Zinn (1994) ve Van Dam vd. (2018) farkındalığı, şu anın yargılayıcı olmayan farkındalığıyla ve niyet etmeden, belirli bir şekilde dikkat etme eylemi olarak tanımladı. Bunun aksine, Walsh (1980) farkındalığı bir “farkındalık sistemi” olarak tanımlamıştır.

Farkındalık aynı zamanda psikolojik bir durum olarak da değerlendirilmektedir. Brown ve Ryan (2004) bunu, şu anda olup biten her şeye karşı artan farkındalık ve uyanık dikkat durumu olarak tanımladı. Benzer şekilde Cardaciotto ve ark. (2008) bilinçli farkındalığı, bireyin içsel ve dışsal deneyimlerinin farkında olması ve bunları yargılamadan kabul etmesi durumu olarak tanımlamıştır.

Hemen hemen herkes bilinçli farkındalık kapasitesine sahip olmasına rağmen çoğu insan için bu farkındalık durumu doğuştan gelen bir özellik değildir. Aslında, bilinçli farkındalık ulaşılması oldukça zor bir statüdür, bireyin mevcut iç ve dış dünyasını değerlendirmek için önyargılarını ve eğilimlerini geçersiz kılması ve durumu standartlara göre düzenlemek amacıyla tepki vermesi gerekir (Carver&Scheier,1982; Eisenberg vd., 2011). İrade, bireyin düşünme, hissetme veya davranma şeklini değiştirmeye çalıştığı ve rakip dürtüleri geçersiz kılmayı veya engellemeyi denediği durumda ortaya çıkar (Muraven & Baumeister, 2000). Bilinçli farkındalık müdahaleleri bireylere ilk başta zorlu ve uğraştırıcı gelmektedir. Çünkü günlük hayatta kullandığımız şemalar, genelde zihnimizin düşünceler arasında dolaşmasına, yargıda bulunmasına, geçmiş hakkında değerlendirmelerde bulunmasına ya da gelecek hakkında endişelenmesine yol açmaktadır. Bu açıdan baktığımızda bilinçli farkındalığa ulaşmanın başlangıçta güç gelmesi anlaşılabilir.

### ***Farkındalık ve Başarı***

Farkındalık ve başarı arasındaki potansiyel ilişki, yüksek öğrenimde akademik performansı ve genel başarıyı artırmak için farkındalık uygulamalarının potansiyel faydalarına dair içgörü sağlayan çok sayıda çalışmanın inceleme konusu olmuştur. Kapsamlı araştırmalar, farkındalığın bilişsel ve duygusal süreçleri geliştirerek akademik başarı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini öne sürüyor (MacKenzie vd., 2019). Çalışmalar, farkındalığın dikkat ve konsantrasyondaki gelişmelerle (Mac Kenzie vd., 2019), gelişmiş çalışma belleğiyle (Mrazek vd., 2013) ve zihinde dolaşmanın azalmasıyla (Mrazek vd., 2012) ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bilişsel gelişmeler, etkili öğrenme ve bilgi işlemede önemli bir rol oynayarak daha iyi akademik sonuçlara yol açar.

Ayrıca farkındalık uygulamalarının üniversite öğrencileri arasında stresi azaltma ve psikolojik refahı artırma potansiyeli olduğu gösterilmiştir (Shapiro vd., 2007). Farkındalık, öz farkındalığı geliştirerek ve stresi azaltmayı teşvik ederek, öğrencilerin akademik zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmalarına, sınav kaygısını yönetmelerine ve genel zihinsel sağlığı iyileştirmelerine olanak tanıyarak akademik başarıya dolaylı olarak katkıda bulunabilir.

Üniversite ortamında farkındalık ve akademik performans arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Schutte vd. (2019) tarafından yapılan bir meta-analitik inceleme, birden fazla çalışmadan elde edilen bulguların sentezinden yararlanarak farkındalık ile akademik performans arasında küçük ila orta düzeyde pozitif bir ilişki buldu. Ek olarak MacKenzie ve ark. tarafından yapılan sistematik bir inceleme. (2019) lisans öğrencilerinde farkındalık ve akademik performans arasındaki bağlantıyı inceleyerek, farkındalık ile not ortalaması, sınav performansı ve genel akademik başarı dahil olmak üzere akademik sonuçlar arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen çeşitli ampirik çalışmaları belirledi.

Akademik başarıya yönelik potansiyel faydalarının yanı sıra, farkındalığın ruh sağlığına da önemli faydaları olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri sıklıkla yüksek düzeyde stres, kaygı ve depresyon yaşarlar; bu da akademik performans ve genel refah üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Farkındalık uygulamalarının kaygı ve depresyon semptomlarını azalttığı (Hofmann vd., 2010) ve duygusal düzenlemeyi iyileştirdiği (Garland vd., 2015) gösterilmiştir; bu da bunların üniversite öğrencilerinde ruh sağlığını geliştirmek için etkili bir araç olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmalar, farkındalık ve başarı arasında üniversite düzeyinde umut verici bir ilişkiye işaret etse de, nedensel bağlantılar kurmak ve altta yatan mekanizmaları anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Dahası, özellikle üniversite öğrencilerine yönelik farkındalık temelli müdahalelerin etkililiğinin araştırılması, akademik başarıyı artırmayı amaçlayan pratik uygulamalara dair değerli bilgiler sağlayabilir.

Farkındalık ve başarı arasındaki ilişkinin doğasının bireyler arasında ve farklı bağlamlar arasında değişebileceğini kabul etmek önemlidir. Kullanılan spesifik farkındalık uygulamaları, uygulamanın süresi ve yoğunluğu, bireysel farklılıklar gibi faktörler bu ilişkinin gücünü ve tutarlılığını etkileyebilir.

### ***Farkındalığın Önemi***

Farkındalık çok büyük bir öneme sahiptir ve tıbbi ve psikolojik alanları kapsayan çok çeşitli terapötik müdahalelerde uygulamasını bulur. Temel amacı, olumlu bir kendini kabul duygusunu teşvik ederken stresi ve gerginliği azaltmaktır. Dahası, farkındalık, engellilik ve bozuklukların ele alınmasında terapötik bir yaklaşım olarak hizmet eder ve aynı zamanda bir eğitim stratejisi olarak da işlev görür. Araştırmalar, farkındalığı yüksek bireylerin yaratıcı problem çözme yeteneklerinin gelişmiş olduğunu göstermektedir (Stoops, 2005).

Ayrıca farkındalık, bireyin konsantrasyonuna ve kendine güvenine katkıda bulunur, kişinin çevresini kontrol etme ve yönetme duygusunu geliştirir ve kişinin yaşamı daha geniş bir şekilde keşfetmesini kolaylaştırarak yaşamın anlamı duygusunu geliştirir. Aynı zamanda üstbilişsel farkındalığın geliştirilmesine ve dikkat yeteneklerinin geliştirilmesine odaklanarak duygusal düzenlemenin geliştirilmesi üzerinde de çalışır (Davis & Hayes, 2011). Farkındalık, depresyona karşı önleyici bir tedavi olarak kullanılmaktadır (Al-Zubaidi, 2012) ve dikkatin odaklanması ve zihinsel süreçlerin etkileşimli etkilerinin farkındalığından kaynaklanan öz düzenlemenin uygulanmasına yardımcı olmaktadır. Bu süreçlerin zihnin kontrolüne tabi olmasını sağlar (Shapiro vd., 2008) ve alışılmış otomatik yanıtlar yerine uygun yanıtların seçilmesine izin vererek düşünme, duygular ve başkalarıyla etkileşim kalıplarına dair içgörü sağlanmasına katkıda bulunur (Parto&Besharat, 2011).

### ***Bilinçli Farkındalık Uygulamaları***

Bilinçli farkındalık tekniği ve uygulamalarına ilgi son otuz yılda katlanarak artmıştır. Bu ilginin çoğu bilinçli farkındalık müdahalelerinin olumlu zihinsel ve fiziksel sağlık etkileri (Ludwig&Kabat-Zinn, 2008) ve bilişsel, duygusal ve kişiler arası olumlu sonuçlarını (Brown vd., 2007) konu alan geniş bir yelpazedeki bilimsel raporlar ve ilgili medya ve yayınlar tarafından körüklenmiştir. Bu kavramın bilinirliğinin artmasıyla, bilinçli farkındalık müdahaleleri de giderek daha geniş kullanım alanlarına ulaşmıştır.

Klinik tedavide kullanılabilirliğinin artmasının yanı sıra (Dimidjian& Segal, 2015), okullarda (Sibinga vd., 2016), orduda, cezaevlerinde (Samuelson vd., 2007) ve iş yerlerinde (Good vd., 2016) bilinçli farkındalık tekniklerinin geçerliliği ve kullanımı oldukça artmıştır. Çalışanlara odaklı bilinçli farkındalık uygulamaları ise özellikle son on yılda artış göstermektedir. Bilinçli farkındalık müdahaleleri, çalışan sağlığının ve iyi oluş halinin iyileştirilmesi (Wolever vd., 2012), ve algılanan stres, duygusal tükenmişlik (Hülshager vd., 2013) gibi negatif semptomların önüne geçilmesinde oldukça etkilidir.

Ayrıca empati geliştirme ve kişiler arası ilişkiler geliştirmede bilinçli farkındalık müdahaleleri tutarlı bir etkiye sahiptir (Fredrickson vd., 2008). Ortaya çıkan araştırma sonuçları, aynı zamanda, bilinçli farkındalık uygulamalarının organizasyonel oluşumlarda oldukça önemli olan iş tatmini gibi değişkenleri destekleyebileceğini göstermektedir (Tuckey vd., 2017). Bir bilinçli farkındalık uygulamasında öğrenilen beceriler, “kişinin tüm deneyimlerine, yoğun bir kendini gözleme aşamasını hazırlayan bir merak ve kabul yönelimi ile yaklaşması” ile başlar (Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalık “kişisel deneyimin sürekli değişen doğasını gözlemlemeyi içeren

keşfedici bir farkındalık” süreci olduğu için, katılımcı bilinç akışında ortaya çıkan her ne olursa olsun gözlemlemek ve kendi düşünce ve duygularının doğası hakkında daha fazla anlayış göstermek durumundadır.

Duygular, hisler ve düşünceler ortaya çıktıkça, bir duygunun bir duygudan farklı olduğunu veya bir düşüncenin bir duygudan farklı olduğunu fark etmek gibi deneyimin farklı unsurları arasında ayırım yapmak bilinçli farkındalık uygulamasının amaçlarından biridir. Bir bakıma, beden ve zihin, kendini gözlemlemek için bir laboratuvardır ve uygulayıcılar, 'doğru' pratik yapmak için katı ve esneklikten ve değişimden uzak olmak yerine deneyimlerini merak etmeye ve araştırmaya davet edilir (Langer& Moldoveanu, 2000) Bilinçli farkındalık kavramı bir kez öğrenildiğinde, pratik yapmak kolay ve rahattır.

Duruşlar, pozlar, süslü meditasyon aksesuarları gibi popüler imgelere rağmen, kişinin bilinçli farkındalık çalışması yapması için bunların hiçbirine ihtiyacı yoktur. Farkındalık meditasyonları ve uygulamaları, herhangi bir yerde, herhangi bir süre boyunca, özel bir donanıma ihtiyaç duyulmadan uygulanabilir; bu da, işte, işe giderken ve mola zamanlarında uygulamaya kolayca erişilebilir olmasını sağlamaktadır (Langer, 1989). Uzun vadeli egzersizler aracılığıyla bilinçli farkındalığın geliştirilmesi, duygusal farkındalığın artması, vücut duyuları ve düşünceleriyle bağlantılı duygusal durumların karmaşık doğasını tanıma ve geliştirme konusunda artmış bir kapasiteyle sonuçlanacaktır.

Benzer şekilde, yine uzun vadeli tekrarlanan bilinçli farkındalığın bir alt boyutu olan merak ve kabullenme egzersizleri ile bilişsel ve davranışsal kalıplaşmış şemaların azalması ve yeni deneyimlere merak ve açıklığın artması beklenmektedir (Costa ve McCrae, 1987). Bilinçli farkındalık uygulamalarının bir diğer önemli faydası ise acı verici veya hoş olmayan düşünce ve duygulara karşı kabul tutumu kazanmaktır. Farkındalık yoluyla kabul bağlamı kişi öznel yargılarını ve bakış açısını değiştirdiği için daha az nahoş ve tehdit edici olarak deneyimlenir (Bishop vd., 2004).

Ek olarak, farkındalık olumsuz ve olumlu duygu düzenleme, psikolojik sağlamlıkta ve öznel iyi oluşta önemli bir rol oynar (Ng&Diener, 2009). Duyguları farkındalıkla değerlendirmek ve bunlara kişinin duygularını uzaklaştırmadan veya onlara karışmadan yanıt vermek, farkındalık uygulamasıyla öğrenilen becerilerden biridir. Kişinin deneyimlerine ve duygularına karşı daha dikkatli bir duruş sergilemesi, duygu düzenlemesini geliştirmede ve tepkiselliği sınırlamada yardımcı olabilir (Linehan, Bohus& Lynch, 2007). Bu alandaki literatür üzerine bir meta-analiz, farkındalığın daha pozitif duygusal tonla ilişkili olduğunu da göstermektedir (Eberth ve Sedlemeier, 2012).

### ***Spor Alanında Bilinçli Farkındalık Uygulamaları***

Elbette, spor sırasında bilinçli farkındalık, birçok sporcu ve antrenör tarafından benimsenen bir yaklaşım haline gelmiştir. Bu, spor aktivitelerini daha derinlemesine deneyimlemeyi ve performansı artırmayı amaçlar. İşte spor alanında bilinçli farkındalığın nasıl uygulanabileceğiyle ilgili bazı konular:

*Şu Anın Farkında Olma:* Antrenman veya yarış sırasında, dikkatinizi mevcut an içinde tutmak önemlidir. Geçmişteki başarılar veya gelecekteki endişeler yerine, o anki fiziksel deneyimlere ve hareketlere odaklanmak, performansınızı artırabilir.

*Nefes ve Beden Farkındalığı:* Nefesinizi kontrol etmek ve bedeninizi farkında bir şekilde kullanmak, spor sırasında bilinçli farkındalık geliştirmenin bir yolu olabilir. Nefesinizi düzenlemek, sakinleşmenize ve odaklanmanıza yardımcı olabilir.

*Hareket Farkındalığı:* Spor sırasında, vücudunuzun nasıl hareket ettiğine dair farkındalık geliştirmek, teknik hataları düzeltme ve performansı optimize etme konusunda yardımcı olabilir. Her hareketi bilinçli bir şekilde yapmak, kasların doğru şekilde çalışmasını sağlar.

*Performans ve Zihinsel Durum İlişkisi:* Bilinçli farkındalık, zihinsel durumu ve performans arasındaki ilişkiyi anlama üzerine odaklanır. Olumlu bir zihinsel durum içinde olmak, motivasyonu artırabilir ve zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirebilir.

*Stresle Başa Çıkma:* Yüksek rekabet ortamlarında veya yoğun antrenman dönemlerinde, bilinçli farkındalık stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir. Zorluklarla karşılaşıldığında sakin kalma ve odaklanma yeteneği, performansı olumlu yönde etkileyebilir.

*Meditasyon ve Zihin Eğitimi:* Bilinçli farkındalık pratiği, meditasyon ve zihin eğitim teknikleri ile desteklenebilir. Bu teknikler, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırarak stresle başa çıkmalarına ve performanslarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

### ***Zihinsel İmgeleme ve Görselleştirme:***

Antrenman veya yarış öncesi, başarıya odaklanan olumlu bir zihinsel imgeleme pratiği yapmak performansı geliştirmede yardımcı olabilir.

## **SONUÇ**

Bilinçli farkındalık, spor dünyasında giderek daha fazla dikkat çeken bir konsept haline gelmiştir. Bu yaklaşım, sporcuların antrenman ve yarışlarda performanslarını artırmak, zihinsel sağlıklarını güçlendirmek ve sporu daha derinlemesine deneyimlemek amacıyla geliştirilen bir pratiği ifade eder.

Spor sırasında bilinçli farkındalığı geliştirmek, bedensel ve zihinsel deneyimleri birleştirerek sporcuların daha etkili ve tatmin edici bir performans sergilemelerine yardımcı olabilir. Bu stratejiler, sporcuların her anın değerini anlamalarını sağlayarak, stresle başa çıkmalarına, odaklanmalarına ve potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına katkıda bulunabilir.

Nefesin derin ve bilinçli alınması, beden hareketlerinin farkında olunması ve duygusal durumun anlaşılması, spor sırasında bilinçli farkındalığı artırmanın temel unsurlarını oluşturur. Ayrıca, zihinsel durumun pozitif bir şekilde yönetilmesi, çevresel faktörlere odaklanma ve meditasyon gibi teknikler de bu süreci destekleyebilir. Spor öncesinde yapılan meditasyon oturumları ve dikkat egzersizleri, sporcuların zihinsel hazırlıklarını güçlendirebilir.

Bilinçli koşu, yoga ve tai chi gibi aktiviteler, bu farkındalık tabanlı tekniklerin uygulanmasında etkili araçlar sunar. Her adımın, nefesin ve hareketin bilinçli bir şekilde deneyimlenmesi, sporcuların kendilerine odaklanmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, spor sırasında bilinçli farkındalığı geliştirmek, sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı da destekleyerek sporcuların genel iyi oluşunu artırabilir. Bu stratejilerin düzenli olarak uygulanması, sporcuların spor aktivitelerini daha bilinçli ve anlam dolu bir deneyime dönüştürmelerine katkıda bulunabilir.



**KAYNAKÇA**

- Al-Zubaidi, S. (2012). *Psychological Counseling and Educational Guidance*. Diyala University, College of Basic Education, Iraq, Diyala.
- Baer, R. A, Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1):27-45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *CPSP*. 11, 242–248. doi: 10.1093/clipsy. bph078
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., and Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment* 15, 204–223. doi: 10.1177/1073191107311467
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111-135.
- Davis, D. M., and Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy* 48, 198–208. doi: 10.1037/a0022062
- Dane, E. (2011). Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997–1018.
- Dimidjian, S., & Segal, Z.V. (2015). Prospects for a clinical science of mindfulness-based intervention. *American Psychologist*, 70(7):593-620.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A metaanalysis. *Mindfulness*, 3(3), 174–189.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., & Spinrad, T. L. (2011). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp.263–283). The Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M.A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-

- kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5):1045-1062.
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., and Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Front. Psychol.* 6:15. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00015
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W.(2016). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., and Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *J. Consult. Clin. Psychol.* 78, 169–183. doi: 10.1037/a0018555
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res*, 191(1):36-43.
- Hülshager, U., Lang, J., Schewe, A., & Zijlstra, F. (2014). When Regulating Emotions at Work Pays Off: A Diary and an Intervention Study on Emotion Regulation and Customer Tips in Service Jobs. *The Journal of applied psychology*.
- Jamieson, S.D., & Tuckey, M. R. (2017). Mindfulness interventions in the workplace: A critique of the current state of the literature. *Journal of Occupational Health*.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society. In *Meeting of the working group*.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social*.
- Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (2007). Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation. *Handbook of emotion regulation*, 1, 581- 605.
- Ludwig, D.S., & Kabat-Zinn, J. (2008) *Mindfulness in Medicine*. *Jama*, 300, 1350-1352. Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based ositive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
- MacKenzie, M. J., Carlson, L. E., and Ekkekakis, P. (2019). Examining the link between mindfulness and academic performance outcomes in

- undergraduate students: a systematic review of the empirical literature. *Mindfulness* 10, 1165–1187.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., and Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychol. Sci.* 24, 776–781. doi: 10.1177/0956797612459659
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., and Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: finding convergence through opposing constructs. *Emotion* 12, 442–448. doi: 10.1037/a0026678
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Ng, W., & Diener, E. (2009). Personality differences in emotions: Does emotion regulation play a role? *Journal of Individual Differences*, 30(2), 100-106.
- Parto, M., and Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being, and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia Soc. Behav. Sci.* 30, 578–582. doi: 10.1016/j. sbspro.2011.10.112
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254–268.
- Sauer, S., Walach, H., Offenbacher, M., Lynch, S. & Kohls, N. (2011) Measuring Mindfulness: A Rasch Analysis of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Religions* 2, 693- 706.
- Schutte, N. S., and Malouff, J. M. (2019). The association between mindfulness and academic performance: a meta-analytic review. *Mindfulness* 10, 418–431. doi: 10.1007/s12671-018-1027-x
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based herapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., and Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Train. Educ. Prof. Psychol.* 1, 105–115. doi: 10.1037/1931-3918.1.2.105

- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., and Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *J. Clin. Psychol.* 64, 840–862. doi: 10.1002/jclp.20491
- Sibinga, E. M. S., Webb, L., Ghazarian, S. R., & Ellen, J. M. (2016). School-Based Mindfulness Instruction: An RCT. *Pediatrics*, 137(1).
- Stoops, T. L. (2005). Understanding mindfulness: Implications for instruction and learning. Doctoral dissertation. West Virginia University.
- Vogus, T. J., & Sutcliffe, K. M. (2012). Organizational mindfulness and mindful organizing: A reconciliation and path forward. *Academy of Management Learning and Education*, 11(4), 722-735.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspect. Psychol. Sci.* 13, 36–61. doi: 10.1177/1745691617709589
- Walsh, R. (1980). The consciousness disciplines and the behavioral sciences: questions of comparison and assessment. *Am. J. Psychiatr.* 137, 663–673. doi: 10.1176/ajp.137.6.663
- Wolever, R. Q., Bobinet, K. J., McCabe, K., Mackenzie, E. R., Fekete, E., Kusnick C. A., & Baime, M. (2012). Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: a randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(2):246-258.