

# Spor Bilimlerinde Multidisipliner Yaklaşımlar

1



Editörler

Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ

Doç. Dr. Mergül ÇOLAK



# **SPOR BİLİMLERİNDE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIMLAR - I**

**EDİTÖR**

**Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ**

**ORCID iD: 0000-0002-7737-564X**

**Doç. Dr. Mergül ÇOLAK**

**ORCID iD: 0000-0002-4762-8298**



***Spor Bilimlerinde Multidisipliner Yaklaşımlar - I***  
***Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ, Doç. Dr. Mergül ÇOLAK***

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek

**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design

**Baskı:** NİSAN 2023

**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:**978-625-6945-67-8

© 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)

**Baskı ve Cilt:**REPRO BİR

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

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

Yenimahalle/Ankara

# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

<b>Egzersiz Bağımlılığı .....</b>	<b>5</b>
-----------------------------------	----------

*Aslı KAZĞAN KILIÇASLAN*

## BÖLÜM 2

<b>Rekreasyon Kavramı, Özellikleri ve Sınıflandırılması .....</b>	<b>23</b>
---	-----------

*Sevim KÜL AVAN*

## BÖLÜM 3

<b>Samsun 2022 Dünya Üniversite Dövüş Sporları Kupasındaki Boks Derecelerinin İncelenmesi .....</b>	<b>36</b>
---	-----------

*Onur ŞİPAL, Züleyha SAFİ, Önder ŞİPAL*

## BÖLÜM 4

<b>Pliometrik Antrenman - Kombine Pliometrik Antrenmanlar .....</b>	<b>48</b>
---	-----------

*Raşit ASLANDEREN, İrfan MARANGOZ*

## BÖLÜM 5

<b>Okul Öncesi Çocuklarda Oyun ve Hareket Eğitiminin Önemi .....</b>	<b>63</b>
--	-----------

*Cihan GÜRBÜZ, Hamza KARAKULAKLI*

## BÖLÜM 6

<b>Rekreasyonel Aktivite Olarak e-Spor .....</b>	<b>79</b>
--	-----------

*İsmail AYDIN*

## BÖLÜM 7

<b>Kafeinin Ağızda Çalkalanmasının Sportif Performansa Etkisi .....</b>	<b>91</b>
---	-----------

*Oğulhan KAYABAŞ, Raci KARAYİĞİT*

## **BÖLÜM 8**

<b>Kişilik Özelliklerinden Kendine Güven, Kararlılık ve Başarı Dürtüsünün Sportif Performansa ve Geliştirilmesine Etkileri .....</b>	<b>102</b>
<i>Osman Satı COŞKUNTÜRK, Ethem LEVENT</i>	

## **BÖLÜM 9**

<b>Voleybolcuların Antrenörlerinden Algıladıkları Etik Dışı İletişime Göre Antrenör Sporcu İlişkisinin ve Voleybol Tutumlarının İncelenmesi .....</b>	<b>119</b>
<i>Özlem EKİZOĞLU</i>	

## **EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI**

**Dr. Öğr. Üyesi Aşlı KAZĞAN KILIÇASLAN**

*Bozok Üniversitesi, Tıp Fakültesi*

*Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı*

*Orcid: 0000-0002-0312-0476*

### **GİRİŞ**

Egzersize düzenli katılımın yaşam boyu sağlığın neredeyse tüm yönleri için yararlı olduğu gösterilmiştir. Düzenli egzersiz, bireyin kas gücünü ve dayanıklılığını artırır, kilo yönetimine yardımcı olur, kardiyovasküler hastalıklar başta olmak üzere metabolik hastalıkların görülme riskini azaltır, ruhsal bozuklukların insidansını azaltarak bireyin yaşam kalitesini artırır ve sağlığını korumasına yardımcı olur (Thompson vd., 2020). 18 ila 64 yaşları arası sağlıklı olan yetişkinlerde haftanın en az 5 günü, günde en az 30 dakika orta-yoğun şiddette veya haftanın 3 günü en az 20 dakika yoğun egzersiz yapılması Amerikan Spor Hekimliği Koleji tarafından önerilmektedir (Haskel vd., 2007). Egzersizden elde edilebilecek olumlu etkiler çok fazla ve kesin olmasına rağmen aşırı egzersiz ruhsal açıdan ve kısmen de fiziksel açıdan (kas-iskelet yaralanması gibi) zararlı görünebilmektedir (Muller vd., 2015).

Egzersizin bağımlılık yapabilecek bir role sahip olduğu yaklaşık 40 yıl önce ruh sağlığı uzmanlarınca dile getirilmiştir. Spor ve egzersizin sağlık için son derece olumlu bir davranış olması egzersiz bağımlılığı teriminin anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Morgan'ın (1979) egzersizin olası olumsuz sonuçları olabileceğini öne sürmesiyle birlikte egzersiz davranışını tanımlamak ve ona atıfta bulunmak için çok çeşitli terimler kullanılmış ve kavramsal bir karışıklık ortaya çıkmıştır (Macfarlane, Owens ve Cruz, 2016). Egzersiz bağımlılığı için şu ana kadar literatürde 'kompulsif egzersiz', 'aşırı egzersiz', 'egzersiz istismarı' ve 'zorunlu egzersiz' gibi terimler kullanılmıştır (Szabo vd., 2015). Bu kitap bölümünde en uygun olduğu dile getirilen 'egzersiz bağımlılığı' terimi (Szabo vd., 2015) kullanılmıştır.

### **EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ TANIMI VE YERİ**

Egzersiz bağımlılığı kısaca yapılan egzersizin kişinin hem fiziksel hem ruhsal sağlığını bozacak ve işlevsellik alanlarını olumsuz yönde etkileyecek

şekilde, tüm olumsuz sonuçlarına rağmen kişi tarafından aşırı ve tekrarlayıcı şeklinde sürdürülmesidir (Muller vd., 2015). Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabının Beşinci Baskısı'nda (DSM-5) egzersiz bağımlılığının kriterleri tam olarak belirlenmemiştir (APA, 2013). Klinik semptomların eski adlandırma ile 'bağımlılık' yeni adlandırma ile 'kullanım bozukluğu' kriterlerine uygun olduğu gerekçesiyle De Coverley Veale (1987) ve Griffiths (1997) egzersiz bağımlılığının DSM'ye dahil edilmesi için önerilerde bulunmuşlardır. Yıllar içerisinde konuyla ilgili pek çok öneri sunulmasına rağmen yeterli kanıt düzeyine ulaşamadığı gerekçesiyle egzersiz bağımlılığı günümüzdeki en güncel haliyle DSM-5'de yer almamıştır. Egzersiz bağımlılığının henüz bir davranış bozukluğu olarak kabul edilmemesine neden olan etmenler kanıt yetersizliği haricinde, bu tarz davranışların sınırlandırılması, tanımlanması ve teşhis edilmesinde görülebilen sorunlardır (Starcevic ve Khazaal, 2017). Şuan DSM-5'de 'madde ile ilişkili ve bağımlılık bozuklukları' ana kategorisinin 'madde ile ilişkili olmayan bozukluk' başlığı altına yalnızca kumar oynama bozukluğu mevcuttur. Bu kısma diğer adıyla 'davranışsal bağımlılıklar' da denilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar, bireyin hayatındaki normal davranış örüntülerinin aşırı bir boyut olarak işlevselliği bozması şeklinde tanımlanabilir. Bunların içerisinde resmi tanımlamalarda olmayan ancak klinik pratikte kullanılan alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı, internet oyunu oynama bağımlılığı (Dünya Sağlık Örgütü 2019'da hastalık olarak tanımıştır), ilişki bağımlılığı, seks bağımlılığı, yeme bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı vardır. Davranışsal bağımlılıklar pek çok yönden madde bağımlılıklarına benzemektedir. Tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi aşırma (craving), yoksunluk, davranışa karşı tolerans gelişimiyle aynı etkiyi elde etmek için daha fazla enerji ve zaman harcama, dürtüsel başlangıç ve kompulsif davranış tekrarı davranışsal bağımlılıklarda da görülmektedir (APA, 2013).

## **EGZERSİZ BAĞIMLILIĞINDAKİ BELİRTİLER**

Egzersiz bağımlılığının kliniğinde egzersiz yapan kişiler egzersiz olmadan yaşayamama hissini sıklıkla deneyimlerler. Genellikle herhangi bir nedenle egzersiz yapamadıklarında endişe duyarlar ve egzersiz yapmadıkları için yoksunluk çekerler. Egzersizden uzak oldukları dönemlerde huzursuzluk, uykusuzluk, yorgunluk, kas gerginliği, yaygın ağrılar, iştah azalması gibi belirtiler sergileyebilirler. Zihinleri çoğunlukla egzersiz ve egzersizle alakalı konularla meşguldür. Giderek artan bir dozda egzersiz yapmaya devam ederler, klinikte tolerans olarak adlandırılan bu durumda birey için önceki egzersiz dozu artık etkili ve yeterli değildir. Kişi fiziksel sınırlarını görmezden gelerek,

gerçekçi olmayan zor egzersiz hedefleri belirlemeye başlar. İyilik hali ve kendilerini mutlu hissedebilmeleri neredeyse yalnızca egzersiz yapmakla mümkün olmaktadır. Abartılı egzersiz yükleri, aşırı antrenmana ve buna bağlı olarak kronik yorgunluk ile karakterize olan durgunluğa neden olabilir, bu durum klinik depresyona benzemektedir. Bu kişilerde zamanla kaygı bozuklukları, depresif bozukluk, dürtü kontrol sorunları, alkol ve madde kullanım bozuklukları baş gösterebilir (Dinardi, Egorov ve Szabo, 2021). Karşı koyamadıkları egzersiz yapma istekleri zamanla iş, aile, sosyal ilişkilerini ve durumlarını bozmaya başlar. Egzersiz nedeniyle sosyal bağları zayıflamaya başlar ve önemli sosyal yükümlülüklerden kaçma eğilimi gösterirler (Juwono ve Szabo, 2021). Kişi kendini hasta, rahatsız veya yaralı hissetmesine rağmen egzersiz yapmaktır (Lichtenstein ve Jensen, 2016). Egzersiz yapmak için birçok dersi atlayarak okul notlarında önemli bir düşüşe neden olan öğrenci, genç bir egzersiz bağımlısı kadının egzersiz yapma nedeniyle kalçasının kırılması olumsuz kötü sonuçlarından bazılarıdır (Juwono ve Szabo, 2021). Fiziksel aktivitenin faydalı doğasının tersine egzersiz bağımlılığında bireyler potansiyel olarak benzer şekilde kendilerine zarar verici davranışlarda bulunabilirler. İkincil egzersiz bağımlılığı olarak bilinen yeme bozukluklarında görülen yemeden farklı olarak, egzersiz bağımlılığının kendisinde de düzensiz yeme görülebilir. Bu yemek yemekler genellikle kişinin egzersiz yapmasının mümkün olmadığı zamanlarda görülür (Szabo vd., 2015). Başlangıçta iyi niyetlerle başlayan fiziksel aktivite artık bireyin hayatını ele geçirmeye başlar. Yapılan rutin egzersizler zorlayıcı ancak karşı konulamaz eylemlere dönüşmüştür (Dinardi, Egorov ve Szabo, 2021). Bu kişilerde algılanan ve beklenen egzersiz yükü arasındaki uyumsuzluğun önemli bir risk faktörü olduğu düşünülmekle birlikte konu hakkında detaylı bir araştırma mevcut değildir (Dinardi, Egorov ve Szabo, 2021).

Egzersiz bağımlılığının kendisi gibi iki alt kategorisi de resmiyette tanımlanmamıştır ancak klinik pratikte ikiye ayrılmaktadır. Birincil (primer) egzersiz bağımlılığını, takıntılı bir egzersiz tutkusu (passion) yönlendirir, burada egzersizin kendisi primer semptom ve hedeftir ayrıca diğer tanılar dışlanılmıştır. Ancak egzersiz eğer bir yeme bozukluğu temelinde görülürse, kilo kontrolünü sağlamak adına paralellik gösteren bir ikincil (sekonder) semptom olarak da ortaya çıkabilir. Yeme bozukluğu, vücut dismorfik bozukluğu gibi klinik durumlarda ikincil olarak kişinin birincil hastalığına eşlik edebilir (Freimuth, Moniz ve Kim, 2011). Bu nedenle ikincil egzersiz bağımlılığı özellikle yeme bozukluğu tanısına veya tanı kümesine sahip kişilerde sık görülmektedir. Bireylerin katı-mükemmeliyetçi tutumları, anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza gibi yeme bozukluklarında kişileri



egzersiz bağımlılığı geliştirme açısından yüksek risk altına sokar (Freimuth, Moniz ve Kim, 2011).

## **EGZERSİZ BAĞIMLILIĞINDA EPİDEMİYOLOJİ**

Egzersiz bağımlılığını taramak için Egzersiz Bağımlılığı Envanteri (EBE) (Terry vd., 2004) Egzersiz Bağımlılığı Skalası (EBS) (Hausenblas ve Downs, 2002), Egzersiz Bağımlılık Anketi (EBA) (Ogden, Veale ve Summers, 1997), Zorunlu Egzersiz Anketi (ZEA) (Pasman ve Thompson, 1988) şeklinde nitel ve nicel veriler kullanılarak ölçüm araçları geliştirilmiştir. Bir meta-analize göre, egzersiz bağımlılığı yaygınlık oranları ölçüm aracına bağlı olarak %29,9 oranla ZEA’da en yüksek, ardından %29,7 oranında EBA, %17,1 oranında EBE ve %4,1 oranıyla EBS’de en düşük olduğu gösterilmiştir (Trott vd., 2020). Başka bir çalışmada, EBS’ye göre değerlendirilen amatör koşucularda egzersiz bağımlılığı yaygınlığı %8,6 şeklinde orta düzeyde bulunmuştur (Lukacs, Sasvári, Varga ve Mayer, 2019). EBE; egzersizi hayatındaki en belirgin ve önemli şey haline getirmek, mesleki ve sosyal çevrede sorunlar, duygudurum değişiklikleri, giderek daha fazla egzersiz yapmak, egzersiz azaltıldığında hoş olmayan duygular deneyimleme ve egzersiz için süre sınırlandırmama şeklinde temelde bileşeni içerir (Terry vd., 2004). Diğerlerine kıyasla daha ‘geniş çapta’ oluşturulmuş olduğu için EBE’nin daha yaygın kullanması savunulmuştur. EBE’ye göre spor popülasyonunun %3’ünün egzersiz bağımlılığı açısından risk altında olduğu (Terry vd., 2004) yaygınlığının ise spor bilimleri öğrencilerinde %6,9 ve spor salonlarında egzersiz yapanlar arasında %3,6 olduğunu gösterilmiştir (Szabo ve Griffiths, 2007). Ancak egzersiz bağımlılığının yaygınlık oranlarıyla ilgili yürütülen araştırmalar arasında farklılıklar gözlenmektedir. Terminolojik karışıklık ve bağımlılığı ölçmek için kullanılan araçların çeşitliliği nedeniyle, yaygınlık rakamları araştırmalar arasında büyük farklılıklar göstermekte ve bulunan değerler %3 ile %42 arasında değişmektedir (Pinna vd., 2015). Yakın zamanlı güncel bir sistematik araştırma, popülasyona bağlı olarak egzersiz bağımlılığının prevalans oranlarının %3 ila %14,2 arasında değiştiğini tahmin etmektedir (Di Lodovico, Poultais ve Gorwood, 2019). 2018 yılından bir sistematik derleme egzersiz bağımlılığı risk prevalansını aerobik grupta %11,1 anaerobik grupta %16,2 oranında bulmuştur (Dumitru, Dumitru ve Maher, 2018). Bu tutarsızlığın araştırmalarda kullanılan farklı ölçüm skalalarının kullanılıyor olması ve örneklem gruplarının öğrenciler, rekreasyonel egzersiz yapanlar, atletler gibi farklı yelpazelerden oluşması olduğu düşünülmektedir (Müller vd., 2013). Ayrıca egzersize katılım sıklığı veya egzersizin yoğunluğu, ölçümlerin puanlanmasını etkilemektedir. Örneğin birçok çalışmada ortalama 4 saatin üzerinde olmak üzere haftada üç

kez minimum egzersiz sıklığı veya minimum bir yıllık egzersiz geçmişi gibi net kriterler belirlenmemiştir (Pálfi, Kovacsik ve Szabo, 2021).

Egzersiz bağımlılığındaki cinsiyet farklılıklarına bakıldığında benzer şekilde tutarsız veriler mevcuttur. Ancak bir literatür taraması erkeklerin kadınlardan daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Dumitru, Dumitru ve Maher, 2018). Vücut kondisyonu ve CrossFit gibi anaerobik egzersizlerdeki egzersiz bağımlılığı riski erkeklerde kadınlardan daha fazla, koşma ve triatlon gibi aerobik egzersiz formlarında da kadınlarda erkeklerden daha fazla bulunmuştur (Pálfi, Kovacsik ve Szabo, 2021).

### **SPOR BRANŞLARI VE TÜRLERİNDE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI**

Farklı spor dallarına göre bakıldığında; kick boks ve muaythai sporuyla uğraşan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri taekwondo sporuyla uğraşan sporculara göre daha yüksek bulunmuştur (Orhan, Yücel, Sadeq ve Orhan, 2019). 2017 yılından bir araştırma dayanıklılık sporları yapan kişilerin EAI'den yüksek puan aldıklarını ve sakatlanmalarına rağmen spora devam ettiklerini bildirmiştir (Martin vd., 2017). Rekabetçi koşucular, cinsiyet farkı olmaksızın, rekabetçi olmayanlara kıyasla daha fazla sayıda egzersiz bağımlılığı belirtisi göstermektedir (Smith, Wright ve Winrow, 2010). Elit maraton koşucuları, üniversite sporcularından daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığı bildirmişlerdir (Szabo, De La Vega, Ruiz-Barquín ve Rivera, 2013a). Yakın tarihli bir inceleme aerobik egzersiz yapanlarda, anaerobik egzersiz yapanlara kıyasla daha yüksek egzersiz bağımlılığı riski olduğunu bulmuştur (Di Lodovico, Poulmais ve Gorwood, 2019). Ancak bu incelemedeki iki çalışmada egzersiz sıklığı ve geçmişi belirtilmemiştir ve hiçbir dışlama kriteri dahil edilmemiştir. Ayrıca literatürde anaerobik egzersiz yapanlarla yürütülen çalışmaların sayısı, aerobik egzersiz yapanlarla yürütülen çalışmalardan çok daha az sayıdadır (Di Lodovico, Poulmais ve Gorwood, 2019).

### **EGZERSİZ BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİ**

Egzersiz bağımlılığı son 40 yıldır davranışsal bir bağımlılık olarak araştırılrsa da etiyolojisi henüz net olarak belirlenmemiştir (Szabo, Griffiths ve Demetrovics, 2016). Bilindiği kadarıyla etiyolojide kaygı ve yalnızlık gibi psikolojik faktörler, antrenmanlarda harcanan zaman ve geçmişte (özellikle çocukluk döneminde) yapılan fiziksel aktivite, sporda geçirilen süre gibi egzersiz faktörleri ve eğitim düzeyi gibi demografik faktörler etkili olmaktadır (Szabo, De La Vega, Ruiz-Barquín ve Rivera, 2013a). Haftada en az 3 gün ve daha fazla düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde, hayatlarının herhangi bir döneminde spor öyküsü olanların, olmayanlara kıyasla egzersiz bağımlılığının

daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yıldırım vd., 2017). Örneğin, çocuklukta spor aktivitesinde bulunmuş olmak egzersiz bağımlılığı olasılığını ön görmektedir. Bu açıdan fiziksel aktif olmayan çocuk ve gençler büyük olasılıkla yetişkinlik dönemlerinde de spor faaliyetinde bulunmayacaklar ve asla egzersiz bağımlılığı riskiyle karşı karşıya kalmayacaklardır. Yine de bu etkiyi anlamak adına ergen popülasyondan oluşan daha derin araştırmalara ihtiyaç duyulabilir (Pinna vd., 2015). Maraton sporcuları ve triatlon sporcuları arasında eğitim için harcanan toplam saat ile egzersiz bağımlılığı riski arasında pozitif bir ilişki bulunması egzersize harcanan saat ve seansın önemine vurgu yapmaktadır (Karr vd., 2013; Youngman ve Simpson, 2014; Zarauz-Sancho, Ruiz-Juan, Flores-Allende ve Arufe-Giráldez, 2016). Bir rekreasyon faaliyeti olarak koşan amatör koşucularda yürütülen bir araştırma, egzersiz bağımlılığı riski ile koşu etkinliğinde harcanan yıl, eğitim süresi gibi temel parametreler arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir (Lukács vd., 2019).

Egzersiz bağımlılığının kökenini açıklamak adına biyopsikososyal farklı modeller kullanılmıştır (Szabo, Griffiths ve Demetrovics, 2016). Duygu Düzenleme Hipotezi (Tomkins, 1968), Öz-Belirleme Kuramı (Ryan ve Deci, 2017), Bilişsel Değerlendirme Hipotezi (Szabo, 1995), Dört Aşamalı Egzersiz Bağımlılığı Modeli (Freimuth, Moniz ve Kim, 2011), Egzersiz Bağımlılığı için Etkileşimli Model (Egorov ve Szabo, De La Vega, Ruiz-Barquín ve Rivera, 2013a), Katekolamin Hipotezi (Cousineau vd., 1977), ve kreatin kinaz ve laktat dehidrojenaz gibi biyokimyasal belirteçlerin duygularla ilgili rolü (Moreira Antunes vd., 2016) bunlardan bazılarıdır. Bu aşamada bu teori ve hipotezlerin hepsine ayrı ayrı değinilmeyecek yalnızca kabulü en fazla olanlar üzerinde kısaca durulacaktır.

Egzersiz bağımlılığının nedenlerine yönelik daha yaygın olarak kabul edilen bir teori, kişilik özellikleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olan egzersiz motivasyonunun egzersiz ile olan bağlantısıdır (Adams, Miller ve Kraus, 2003). Egzersiz yapmak için yüksek motivasyonun devamı, bu davranışa aşırı bir bağlılık geliştirmede etkili olabilir. Vücut imajı ve kilosu hakkında yoğun endişeye sahip kişiler egzersiz bağımlılığı gelişme ihtimali en muhtemel olan kişilik özelliklerine sahip bireylerdir. Birincil egzersiz bağımlılığı olarak adlandırılan durumda kişiler fiziksel aktiviteden alınan zevkle motive olurlar. Ancak ikincil egzersiz bağımlılığında, egzersiz yapmadaki temel motivasyon kilo verme, vücut imajını koruma gibi başka bir hedefi gerçekleştirmektir. Bu nedenle ikincil nedenle yapılan egzersizde bağımlılık ihtimali daha yüksektir (Freimuth, Moniz ve Kim, 2011). Ayrıca hırslı, azimli, mükemmeliyetçi ve obsesif-kompulsif kişilik özelliklerine sahip bireylerin bu duruma daha yatkın olduğu düşünülmektedir (Berczik vd., 2012). Egzersiz bağımlılığı geliştirmeye

en yatkın olanlar, öz-kimlik duyguları eksik, düşük benlik saygısına sahip ve stresle baş etme mekanizması olarak fiziksel aktiviteyi kullanan kişilerdir (Dishman, 1985). Bu noktada bu kişilerin egzersiz yerine neden diğer bağımlılık yapıcı davranış biçimlerini (kumar oynama, alışveriş gibi) seçmedikleri sorusu akla gelmektedir. Bilişsel değerlendirme kuramına göre bazı bireyler stresle başa çıkmak için egzersiz gibi sağlıklı olarak algılanan yöntemleri seçmektedir (Szabo, 1995). Egzersiz bağımlılığında vücut imajıyla ilgili hoşnutsuzluğa sahip bir kişi stresini azaltmak için egzersizi kullanır, işe yaradığını gördüğünde bu davranışı devam ettirecektir ve ileri ki olumsuz sonuçlar birey tarafından rasyonalize edilecektir. Bireyin aldığı ödüller, olumlu geri bildirimler kişinin temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde etkilidir. Sporcuların bu şekildeki sosyal etkileşimleri sonrasında temel psikolojik ihtiyaçlarının olumlu veya olumsuz olarak değiştiği ve içsel güdülenmelerinin arttığı veya azaldığı saptanmıştır (Sicilia vd., 2018). Cinsiyetler arası farklı motivasyon kaynakları görülebilmekle birlikte, egzersiz bağımlılığı bazı sporcularda sporcuların temel güdülerinin ve temel ihtiyaçlarının karşılanması fonksiyonunu gösterir (Buning ve Walker, 2016). Örneğin kadın koşucular genellikle kilo ve vücut imajını kontrol etme kaygısı nedeniyle, erkekler koşucular ise sporun sağladığı sosyal ve rekabetçi doğanın etkisi nedeniyle daha fazla koşmaktadır (Ertl vd., 2018).

Öz-belirleme kuramı, egzersiz davranışını açıklamak için yaygın olarak kullanılmaktadır ve teori ile egzersiz bağımlılığı arasında kurulan motivasyon biçimlerini analiz eden çalışmalar yapılmıştır (Downs, Savage ve Dinallo, 2013). Öz-belirleme kuramı, bireyleri egzersiz yapmaya iten nedenleri ve egzersiz bağımlılığının nedenlerini anlamak için içsel (keyif zevk) ve dışsal motivasyona (ödül, ceza, beklenti, başkalarının onaylanması) ve motivasyonsuzluğa odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Egzersiz davranışının içselleştirilme derecesi, yani kişinin egzersizin sosyal değerlerini bilerek kendi bünyesine katması, motivasyon biçimini etkiler. Burada, motivasyon biçimleri, tamamen kendi hür iradesiyle kişi egzersizi kendi seçimiyle yapma veya baskı altında egzersiz yapmaya zorlanmış hissederek gerçekleştirme şeklinde bir değişkenliğe sahiptir (Sicilia vd., 2018). Eğer kişi hür iradesiyle yani özerk olarak egzersiz davranışını sergiliyorsa egzersiz yapmanın önemini kabul edecek, bunu kendi benlik algılarında özümseyecek ve içselleştirerek onu kendi değeri olarak kabul edecektir. Burada ilgi, konsantrasyon, çaba, tatmin, keyif ve egzersize bağlılık gibi olumlu sonuçlar sağlayan ‘kendini belirleyen bir motivasyon’ biçimi vardır. Buna karşılık fiziksel kaygı, sosyal kaygı, vücut memnuniyetsizliği, kilo vermek için algılanan baskı, kaygı gibi şartlara bağlı ‘kendini belirlemeyen motivasyon

biçimi' olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Bu nedenle bireyin, bir eylemin özerk veya hür iradesiyle tayin etmesi ve bunun ne ölçüde gerçekleştiği kritik öneme sahiptir (Ryan ve Deci, 2017).

Burada öz-belirleme kuramına dayanan ve bazı yerlerde 'adlanmışlık' ile aynı anlamda kullanılan tutku (passion) terimi için ek parantez açmak gerekmektedir. Tutku öz-belirleme kuramına dayanan motivasyonel bir yapıdır. Sporunun egzersizin sonundaki olumlu duygulara ve ödüllere aldırmandan katı ve kontrollü bir atletik tutum sergilemesi obsesif tutku olarak tanımlanır. Sporunun egzersize yoğun ve sürekli katılımına yönelik güçlü bir eğilimi içeren motivasyonel süreç ise saptantılı tutku denilmektedir. Obsesif tutku, atletik aktivitede katı ve aynı zamanda kontrollü bir katılım sergilenmesine neden olur ve kişinin aktiviteyle ilgili olumlu duyguları veya ödülleri engellemektedir. Uyumlu tutku, egzersizin kendiliğinden içselleştirilmesini, kişinin gönüllü olarak hür iradesiyle kimliğinin bir parçası olarak bütünleşmesini sağlar ve bireyde kaygı uyandırmaz. Bu kişiler hayatlarında önemli bir durumla karşılaştıklarında egzersizi rahatlıkla erteleyebilmektedir. Ancak obsesif ve saplantılı tutkuya sahip bireyler egzersizin düzenlenmesinde ve yaşamın diğer alanlarına entegrasyonunda bu uyumu gösterememektedir (De La Vega, Parastatidou, Ruiz-Barquín ve Szabo, 2016).

Egzersiz bağımlılığının olumsuz duygudurumu düzeltmek veya olumsuz duygulardan kaçınmak için kısa vadeli bir başa çıkma stratejisi olarak hizmet edebileceği belirtilmiştir (Kotbagi, Morvan, Romo ve Kern, 2017). Anksiyete ve yalnızlık, dikkate alınması gereken önemli egzersiz bağımlılığının diğer iki belirleyicisidir. Yalnızlık kaygının habercisidir. Yapılan fiziksel aktivite veya sporun yalnızlığın azalmasına katkıda bulunabileceği ve fiziksel hareketsizliğin yalnızlık duygularına yol açabileceğine dair kanıtlar vardır (Pels ve Kleinert, 2016). Yalnızlık üzerine spor psikolojisi literatürü kısmen az olduğundan, yalnızlığın egzersiz bağımlılığı gelişimindeki olası etkisini anlamak için araştırmalar yürütülmüştür. 2016 yılından bir araştırma doğrudan yalnızlık faktörünü değerlendirmemiş olsa da, tek başına egzersiz yapan sporcularda, takım sporları yapan sporculara göre daha fazla egzersiz bağımlılığı belirtisi gözlemlenmiştir (Menczel, 2016). 2018 yılından bir araştırma ise, bireysel ve takım halinde egzersiz yapanlar arasında egzersiz bağımlılığı açısından farklılık bulmamıştır (Kovacsik vd., 2020).

Egzersiz bağımlılığının olası nedenleri hakkında başka bir teori vücudumuzun doğal morfinleri (opioid) olan endorfinler üzerine odaklanmıştır (Antunes vd., 2016). Egzersizle ilişkili salınan endorfinler hipofiz bezi tarafından salınır ve vücudun doğal ağrı kesicileridir. Bu teoriye göre, egzersiz bağımlısı bir birey endorfinlerin sağladığı öforik duygulanımın peşinde olabilir.

Egzersizle uğraşan kişiler özellikle koşucular, uzun mesafe koşusu sırasında ve sonrasında bu nörobiyolojik ödölü sıklıkla deneyimlerler (Antunes vd., 2016). Bu duygu ve duyumlar, madde bağımlıları tarafından tanımlanan duyumlara çok benzerdir. Bu öznel hissiyat "koşucunun sarhoşluğu" olarak isimlendirilmiştir. Bu durumda kişi olası fiziksel bir acıyı göz ardı ederek endorfin kaynaklı 'yükselmeyi' yani öforiyi devamlı deneyimlemek ister ve egzersizi durdurması için bir uyarı olan ağrı kişi tarafından görmezden gelinir (Berczik vd., 2012). Egzersiz yoğunluğunun endojen opioid üretimi üzerindeki etkileri farklı araştırmalarda incelenmiştir. Bisiklet sürme, koşu bandı ve maraton koşusu gibi egzersizlerde beta-endorfinlerin egzersiz sırasında salgılanarak seviyelerinin değiştiği bildirilmiştir (Szabo, Griffiths ve Demetrovics, 2013b). Bir madde kullanımında maddeden alınan keyfi kontrol eden genlerin, egzersiz gibi doğal tatmin edici davranışlardan da sorumlu olduğu tespit edilmiştir. Özellikle koşu ve dayanıklılık sporlarında, endorfinler haz uyandırarak anksiyeteyi ve stresi azaltıcı antidepresan kapasiteye sahip faktörler olarak görülmüştür (Weinstein ve Weinstein, 2014). Genel olarak egzersizin antidepresan ve anksiyolitik özelliklerine dair güçlü kanıtlar vardır (Schuch vd., 2016). Ancak endorfinler belirli bir düzeyde egzersiz yapan herkeste salınır, sık ve yoğun egzersiz yapan herkesin bağımlı hale gelmemesi ve endorfinlerin merkezi sinir sisteminden izole edilme güçlüğü gibi nedenler bu teorinin eksik taraflarıdır. Bu nedenle yüksek endorfin seviyeleri, egzersiz bağımlılığı ile kesin olarak ilişkilendirilmemiştir. Teorinin ötesine geçilebilmesi için daha fazla ampirik destek gereklidir (Szabo, Griffiths ve Demetrovics, 2013b).

2015 yılındaki bir araştırma egzersiz bağımlılığının biyolojik etiyojisi üzerinde durmuş ve vücut yağ yüzdesine göre ayarlanmış istirahat halindeki leptin seviyeleri ile birincil egzersiz bağımlılığı semptomları arasındaki olası ilişkiyi test etmiştir. Egzersiz bağımlılığında aşırı antrenmanın düşük vücut yağına göre ayarlanmış leptin seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Lichtenstein vd., 2015). Leptin, temelde yağ dokusundan salınan, vücut yağ miktarı ile yakından ilişkili, iştah kontrolü, enerji dengesi, üreme fonksiyonları, motor aktivite düzenlenmesi gibi işlevleri olan multifonksiyonel bir hormondur. Literatürde kadınlarda aşırı egzersizin, düşük vücut yağ yüzdesi ve düşük leptin seviyeleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Egzersiz bağımlılığının kendisinden bağımsız olarak bir yeme bozukluğu olan anoreksiya nervozada görülebilen aşırı egzersiz yapma durumu, düşük plazma leptin konsantrasyonlarıyla ilişkilendirilmiştir. Öyle ki düşük plazma leptinine sahip anoreksiya nervoza hastaları daha fazla fiziksel aktivite ve daha yüksek derecede motor huzursuzluk bildirmektedir (Holtkamp vd., 2006).

Sporcularda ise normal kilolu sporcuların plazma leptin ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında negatif korelasyon bildirilmiştir. Dayanıklılık sporlarıyla uğraşan erkek atletlerde, basketbol ve hentbol ile uğraşan kadın sporcularda 3 aylık orta dereceli aerobik egzersizden sonra azalmış leptin konsantrasyonları gözlemlenmiştir (Plinta vd., 2012). Plazma leptinindeki düşüş, uzun süreli, orta düzeyde, aerobik koşu bandı egzersizi yapan sporcularda egzersiz sırasında da bildirilmiştir (Zaccaria, Ermolao, Brugin ve Bergamin, 2013). Bunların hepsi leptinin, sporcularda fiziksel stresin erken bir belirtisini yansıtabileceğini düşündürmüştür (Goto, Shioda ve Uchida, 2013). Bu açılarından bakıldığında aşırı egzersiz durumunda görülebilen hipoleptinemi egzersiz bağımlılığının patogenezi hakkında bilgiler barındırıyor olabilir. Bu fikirden yola çıkarak yapılan kesitsel başka bir araştırma, EBE’de egzersiz bağımlılığı için kesme noktasının üstünde veya altında puan alan normal kilolu sağlıklı erkeklerde plazma leptin düzeylerini incelemiş ve önemli ölçüde daha düşük leptin konsantrasyonları bulmuştur (Lichtenstein vd., 2015). Bu nedenle leptin, aşırı egzersiz yapanlarda bağımlılığın bir tetikleyicisi veya sonucu olabilir. Düşük leptin konsantrasyonlarının artan egzersize mi neden olduğu yoksa aşırı egzersizin leptinde düşüşe mi yol açtığı açık değildir, yine de leptin ve egzersiz bağımlılığı arasında potansiyel nedensel bir ilişki muhtemel görülmektedir. Bu olası ilişkinin netlikle açığa çıkması ancak ileri boylamsal araştırmalarla mümkün görünmektedir.

## **EGZERSİZ BAĞIMLILIĞINDA KOMORBİDİTE**

Egzersiz bağımlılığıyla ilgili araştırmaların çoğu egzersiz türü, sosyodemografik özellikler ve etiyolojik faktörlere odaklanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı riski taşıyan bireylerde ortaya çıkan ruhsal bozukluklar hakkında sistematik bildirimler sınırlıdır. Bu hasta grubunda psikiyatrik komorbiditeler, bireylerin egzersiz davranışlarının kontrolden çıkmasına neden olan stresörler olabilir. Ayrıca psikiyatrik komorbiditeler egzersiz bağımlılığının kendisinin getirdiği yükten de kaynaklanabilir. Egzersiz bağımlılığı açısından risk altında olan bireylerde olmayanlara kıyasla diğer ruhsal bozukluklar için daha yüksek skorlar bildirmektedir. Eldeki verilerle çalışmalar ağırlıklı olarak yeme bozukluğu tanımlı bireylerin egzersiz bağımlılığı açısından riski altında olduğunu göstermektedir (Harris vd., 2015; Maraz, Urban, Griffiths ve Demetrovics, 2015). Ancak bundan daha fazlası mevcuttur. Egzersiz bağımlılığı için yüksek puan alan ve risk altında olan kişilerde daha yüksek kaygı ve depresyon puanları elde edildiği çalışmalarla desteklenmiştir (Li, Nie ve Ren, 2015; Mayolas-Pi vd., 2017). Egzersiz bağımlılığının arka planında ana risk faktörü olarak ikincil egzersiz bağımlılığında da geniş çapta yeri olan ‘kaygı’ vurgulanmaktadır

(Back, Josefsson, Ivarsson ve Gustafsson, 2019). Egzersiz bağımlılığı için yüksek puan alan bireyler arasında en az bir başka bağımlılık türünün (alkol kullanım bozukluğu, nikotin kullanım bozukluğu, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı) semptomları olduğuna dair kanıtlar vardır (Hauck, Schipfer, Ellrott ve Cook 2020). Bu veriler bize, egzersiz bağımlılığı olan bireylerde görülebilecek ruhsal bozuklukların belirtilerini sunmakta ve doğru bir psikiyatrik profilin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Egzersiz bağımlılığından etkilenen bireylerin ayrıntılı klinik öyküsünün alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

## **NE YAPILABİLİR?**

Egzersiz bağımlılığından muzdarip hastalar için özellikle bilişsel işleme ve davranış yönetimine odaklanan yöntemler seçilmektedir. Bu kişilerde destekleyici bireysel psikoterapi ve bilişsel davranışsal terapi faydalı olabilmektedir. Bireyin kompulsif şekilde devam ettirdiği egzersiz davranışının tanımlanması ve durdurulması için müdahaleler, hastanın kendi kendine bir yönetim stratejisi geliştirebilmesi, egzersizin bağımlılık yapıcı doğasının anlatılması ve bununla nasıl baş edebileceğinin öğretilmesi, hastanın baş etme mekanizmalarının sağlıklı olup olmadığının değerlendirilmesi ve sağlıklıların sağlıklılarla değiştirilmesi, hastaya öz-denetim becerilerinin kazandırılması, strese ve zorlanmalara uyum sağlayabilme becerilerinin ve toleranslarının artırılması gibi tedavi hedefleri vardır. Bireyin egzersiz programı gözden geçirilmeli ve harcanan süre ve aşırma, yoksunluk belirtileri gibi klinik semptomlar dikkatle takip edilmelidir. Eğer bağımlılığını tetikleyici veya hatırlatıcı spor partnerleri varsa bunların değişimi sağlanabilir veya yeni bir fiziksel aktivite türü önerilebilir. Bağımlı bir kişi için sosyal ilişkiler kritik öneme sahiptir, terapi haricinde bireyin güçlü ve sağlıklı sosyal bağlantılar kurmanın teşvik edilmesi önemlidir. Ayrıca tedavi sürecinde patolojik boyuttaki egzersiz süresinin azaltılması kişide olumsuz-baş edilmesi güç duygu ve düşüncelerin tetiklenmesine neden olabileceği için, kişinin stresle ve kaygıyla baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi sağlanmalıdır. Egzersiz problemin sadece görünen yüzü olabilir bu açıdan altta yatan olası nedenlerin değerlendirilmesi gereklidir. Tüm bu noktalarda kısa sürede bir uzmana yönlendirme tedaviyi kolaylaştıracaktır. Burada önemli olan nokta egzersizin tamamen bırakılması değil ‘sağlıklı’ bir doğada sürdürülmesini sağlamaya çalışmaktır. Yapılan egzersizi dengede tutmayı öğrenebilmiş bir birey sağlıklı sosyal ve mesleki yaşamına yeniden kavuşabilir (Weinstein ve Weinstein, 2014).



## SONUÇ

Düzenli olarak egzersiz yapmak çok sayıda fiziksel, ruhsal ve sosyal fayda sağlar ve egzersiz ruhsal hastalıklarla baş etmede gerçekten harika bir yoldur. Bununla birlikte, bazı sporcularda aşırı fiziksel aktivite ve egzersiz tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, baş edilmesi zorunlu olumsuz bir hal alabilmektedir. Egzersiz bağımlılığı riski taşıyan bireylerde yeme bozuklukları, anksiyete ve depresyon ile diğer bağımlılık türleri risk taşımayanlara göre daha yüksek oranlarda bildirilmiştir. Buradaki temel amaç sporcuların spor aktivitelerinin sağlıklı yönde yönlendirilmesi ve egzersiz bağımlılığının olası risklerini öngörerek onları olumsuz sonuçlarından koruma olmalıdır.

Gelecekteki egzersiz bağımlılığını araştırarak çalışmaların egzersiz geçmiş ve egzersiz yoğunluğu için minimum kriterler belirlemesi verilerdeki tutarsızlıkları ortadan kaldıracaktır. Ayrıca çalışmalarda rekreasyonel veya rekabetçi, takımla veya bireysel eğlence amaçlı veya profesyonel, açık alan veya kapalı alan, aerobik ve anaerobik yapılan spor ve egzersiz şeklinde kategorizasyon gerekli görülmektedir.

Tedavi yaklaşımlarında psikoeğitim ve farkındalığın artırılması, davranışı ve bilişsel süreçleri değiştirme gibi bilişsel-davranışçı müdahaleler sunulmaktadır. En önemli noktanın egzersizin tamamen bırakılmasının değil, sağlıklı sürdürülebilmesi olduğunu vurgulamalıyız. Bireylerin egzersiz bağımlılığının üstesinden gelebilmeleri sağlamalı ve onları olumlu fiziksel-sosyal-ruhsal sonuçlarla buluşturmalıyız.

Son olarak egzersiz bağımlılığın DSM'ye girmesi henüz mümkün görünmeyebilir ancak günden güne bu yönde kanıtlar artmaktadır. Egzersiz bağımlılığı tek başına veya yalnızca yeme bozukluklarının varlığında ortaya çıkmadığı ve semptomlarının doğru bir şekilde saptanabilmesi için ayrıntılı ve sistematik araştırmaların gerekli olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33, 93-107.
2. American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
3. Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2019). Psychological risk factors for exercise dependence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-12.
4. Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use & misuse*, 47(4), 403-417.
5. Buning, R. J., & Walker, M. (2016). Differentiating mass participant sport event consumers: Traditional versus non-traditional events. *Sport Marketing Quarterly*, 25(1), 47-58.
6. Cousineau, D., Ferguson, R. J., De Champlain, J., Gauthier, P., Cote, P., & Bourassa, M. (1977). Catecholamines in coronary sinus during exercise in man before and after training. *Journal of Applied Physiology*, 43(5), 801-806.
7. De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British journal of addiction*, 82(7), 735-740.
8. De La Vega, R., Parastatidou, I. S., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 325-331.
9. Di Lodovico, L., Poulmais, S., & Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addictive behaviors*, 93, 257-262.
10. Dinardi, J. S., Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2021). The expanded interactional model of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 626-631.
11. Dishman, R. K. (1985). Medical psychology in exercise and sport. *Medical Clinics of North America*, 69(1), 123-143.
12. Downs, D. S., Savage, J. S., & DiNallo, J. M. (2013). Self-determined to exercise? Leisure-time exercise behavior, exercise motivation, and exercise dependence in youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(2), 176-184.

13. Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (3), 1738–1747.
14. Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199-208.
15. Ertl, M. M., Longo, L. M., Groth, G. H., Berghuis, K. J., Prout, J., Hetz, M. C., & Martin, J. L. (2018). Running on empty: high self-esteem as a risk factor for exercise addiction. *Addiction Research & Theory*, 26(3), 205-211.
16. Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069–4081.
17. Goto, K., Shioda, K., & Uchida, S. (2013). Effect of 2 days of intensive resistance training on appetite-related hormone and anabolic hormone responses. *Clinical physiology and functional imaging*, 33(2), 131-136.
18. Griffiths, M. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
19. Harris, N., Gee, D., d'Acquisto, D., Ogan, D., & Pritchett, K. (2015). Eating disorder risk, exercise dependence, and body weight dissatisfaction among female nutrition and exercise science university majors. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 206–209.
20. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the american college of sports medicine and the american heart association. *Medicine, Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
21. Hauck, C., Schipfer, M., Ellrott, T., & Cook, B. (2020). “Always do your best!”—The relationship between food addiction, exercise dependence, and perfectionism in amateur athletes. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50(1), 114–122.
22. Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health*, 17(4), 387-404.
23. Holtkamp, K., Herpertz-Dahlmann, B., Hebebrand, K., Mika, C., Kratzsch, J., & Hebebrand, J. (2006). Physical activity and restlessness correlate with leptin levels in patients with adolescent anorexia nervosa. *Biological psychiatry*, 60(3), 311-313.

24. Juwono, I. D., & Szabo, A. (2021). 100 cases of exercise addiction: More evidence for a widely researched but rarely identified dysfunction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–13.
25. Karr, T. M., Zunker, C., Thompson, R. A., Sherman, R. T., Erickson, A., Cao, L., ... & Mitchell, J. E. (2013). Moderators of the association between exercise identity and obligatory exercise among participants of an athletic event. *Body Image*, 10(1), 70-77.
26. Kotbagi, G., Morvan, Y., Romo, L., & Kern, L. (2017). Which dimensions of impulsivity are related to problematic practice of physical exercise? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 221–228.
27. Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2020). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176-186.
28. Li, M., Nie, J., & Ren, Y. (2015). Effects of exercise dependence on psychological health of Chinese college students. *Psychiatria Danubina*, 27(4), 0-419.
29. Lichtenstein, M. B., & Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 33–37.
30. Lichtenstein, M. B., Andries, A., Hansen, S., Frystyk, J., & Støving, R. K. (2015). Exercise addiction in men is associated with lower fat-adjusted leptin levels. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 25(2), 138-143.
31. Lukacs, A., Sasvári, P., Varga, B., & Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of behavioral addictions*, 8(2), 343-349.
32. Macfarlane, L., Owens, G., & Cruz, B. D. P. (2016). Identifying the features of an exercise addiction: A Delphi study. *Journal of behavioral addictions*, 5(3), 474-484.
33. Maraz, A., Urban, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). An empirical investigation of dance addiction. *PloS One*, 10(5), e0125988.
34. Martin, L. E., Sisante, J. F. V., Wilson, D. R., Moody, A. A., Savage, C. R., & Billinger, S. A. (2017). Pilot study of endurance runners and brain responses associated with delay discounting. *International journal of exercise science*, 10(5), 690-701.
35. Mayolas-Pi, C., Simon-Grima, J., Penarrubia-Lozano, C., Munguia-Izquierdo, D., Moliner-Urdiales, D., & Legaz-Arrese, A. (2017). Exercise addiction risk and health in male and female amateur endurance cyclists. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 74–83.

36. Menczel, Z. (2016). The behavioral and psychological context of exercise dependence (*Doctoral dissertation*). Semmelweis University, Budapest.
37. Moreira Antunes, H. K., Fogaca Leite, G. S., Lee, K. S., Barreto, A. T., Thomatieli dos Santos, R. V., Souza, H. D. S., ... & de Mello, M. T. (2016). Exercise deprivation increases negative mood in exercise-addicted subjects and modifies their biochemical markers. *Physiology & Behavior*, 156, 182–190.
38. Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and sportsmedicine*, 7(2), 55-77.
39. Müller, A., Loeber, S., Söchtig, J., Te Wildt, B., & De Zwaan, M. (2015). Risk for exercise dependence, eating disorder pathology, alcohol use disorder and addictive behaviors among clients of fitness centers. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 273-280.
40. Müller, A., Claes, L., Smits, D., Gefeller, O., Hilbert, A., Herberg, A., Müller, V., Hofmeister, D., & de Zwaan, M. (2013). Validation of the German version of the Exercise Dependence Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(3), 213–219.
41. Ogden, J., Veale, D., & Summers, Z. (1997). The development and validation of the Exercise Dependence Questionnaire. *Addiction research*, 5(4), 343-355.
42. Orhan, S., Yücel, A. S., Sadeq, B. J., & Orhan, E. (2019). Investigation of the exercise dependence of athletes doing kickboxing, taekwondo, and muay thai. *Sports*, 7(2), 52.
43. Pálfi, V., Kovacsik, R., & Szabo, A. (2021). Symptoms of exercise addiction in aerobic and anaerobic exercises: Beyond the components model of addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 14, 100369.
44. Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International journal of eating disorders*, 7(6), 759-769.
45. Pels, F., & Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231–260.
46. Pinna, F., Dell’Osso, B., Di Nicola, M., Janiri, L., Altamura, A. C., Carpiniello, B., & Hollander, E. (2015). Behavioural addictions and the transition from DSM-IV-TR to DSM-5. *Journal of Psychopathology*, 21(4), 380-389.
47. Plinta, R., Olszanecka-Glinianowicz, M., Drosdzol-Cop, A., Chudek, J., & Skrzypulec-Plinta, V. (2012). The effect of three-month pre-season preparatory period and short-term exercise on plasma leptin, adiponectin,

- visfatin, and ghrelin levels in young female handball and basketball players. *Journal of endocrinological investigation*, 35, 595-601.
48. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: *The Guildford Press*.
  49. Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42–51.
  50. Sicilia, Á., Alcaraz-Ibáñez, M., Lirola, M. J., Burgueño, R., & Maher, A. (2018). Exercise motivational regulations and exercise addiction: The mediating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 482-492.
  51. Smith, D., Wright, C., & Winrow, D. (2010). Exercise dependence and social physique anxiety in competitive and non-competitive runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 61-69.
  52. Starcevic, V., & Khazaal, Y. (2017). Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: What is known and what is yet to be learned?. *Frontiers in psychiatry*, 8, 53.
  53. Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 303-308.
  54. Szabo, A., Griffiths, M., & Demetrovics, Z. (2016). “Exercise addiction,” in *neuropathology of drug addictions and substance misuse volume 3: general processes and mechanisms, prescription medications, caffeine and areca, polydrug misuse, emerging addictions and non-drug addictions*, ed V. R. Preedy (*London: Academic Press*), 984–992.
  55. Szabo, A., Griffiths, M., & Demetrovics, Z. (2013b). “Psychology and exercise,” in *Nutrition and Enhanced Sports Performance*, eds D. Bagchi, S. Nair, and C. K. Sen, (*London: Academic Press*), 65–73.
  56. Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., & Rivera, O. (2013a). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 249-252.
  57. Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5, 25-28.

- 58.Szabo, A. (1995). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercises. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(3), 68-75.
- 59.Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489-499.
- 60.Thompson, W. R., Sallis, R., Joy, E., Jaworski, C. A., Stuhr, R. M., & Trilk, J. L. (2020). Exercise is medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), 511–523.
- 61.Tomkins, S. (1968). A modified model of smoking behavior. *Smoking, health, and behavior*, 165-186.
- 62.Trott, M., Jackson, S. E., Firth, J., Fisher, A., Johnstone, J., Mistry, A., ... & Smith, L. (2020). Exercise addiction prevalence and correlates in the absence of eating disorder symptomology: A systematic review and meta-analysis. *Journal of addiction medicine*, 14(6), e321-e329.
- 63.Weinstein, A., & Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction-diagnosis, bio-psychological mechanisms and treatment issues. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4062-4069.
- 64.Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Özkan, I. Ş. I. K., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- 65.Youngman, J., & Simpson, D. (2014). Risk for exercise addiction: A comparison of triathletes training for sprint-, Olympic-, half-ironman-, and ironman-distance triathlons. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(1), 19-37.
- 66.Zaccaria, M., Ermolao, A., Brugin, E., & Bergamin, M. (2013). Plasma leptin and energy expenditure during prolonged, moderate intensity, treadmill exercise. *Journal of Endocrinological Investigation*, 36, 396-401.
- 67.Zarauz-Sancho, A., Ruiz-Juan, F., Flores-Allende, G., & Arufe Giráldez, V. (2016). Predictor variables of the perception of success: differential aspects in route runners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 601-615.

## **REKREASYON KAVRAMI, ÖZELLİKLERİ VE SINIFLANDIRILMASI**

**Arş. Gör. Dr. Sevim KÜL AVAN**

*Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü*

*Orcid: 0000-0003-3103-381X*

### **GİRİŞ**

İnsanoğlu, var olmasıyla başlayan süreçten itibaren çalışma içerisine girmiştir. Çalışma saatleri dışında da iyi vakit geçirmek için tercih ettikleri faaliyetlere katılmak amacıyla boş zamana ihtiyaç duymaktadır. Geçmişten günümüze kadar var olan boş zaman kavramı imparatorluk ve medeniyetleri şekillendirmiştir. Sanayi ve teknolojinin gelişmesiyle beraber bireylerin boş zamanlarının artması bu zamanların etkin ve faydalı şekilde geçirilmesi zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır. Çünkü boş zamanların artışı insanların sosyal yaşamını etkilemekte, değiştirmekte ve yeniden şekillendirmektedir.

Sanayi Devrimi sonrasında başlayan ve her geçen gün gelişen makinalaşma nedeniyle insanlar kentlere göç etmeye başlamış ve bu durum çalışma saatlerinde değişikliğe yol açmıştır. Sanayileşme yanında toplumda görülen, sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik gelişmeler ile birlikte rekreasyon faaliyetlerine duyulan ilgi ve talep artmaya başlamıştır. Bununla birlikte insanlarda rekreasyona duyulan ihtiyaç da artmıştır. Çünkü hayatlarını devam ettirmek için çalışma gerekliliğinin yanında stres atma, dinlenme, eğlenme vb. gereksinimlerini karşılamak ihtiyacı hissetmiştir. Bunun sonucunda da farklı amaçlarla iş sonrası farklı faaliyetlere katılım eğilimi göstermeye başlamıştır.

Boş zaman faaliyeti olarak adlandırılan “Rekreasyon” kavramı, günümüzde gelişen önemli bir sektör olarak karşımıza çıkmaktadır. Rekreasyon alanındaki gelişimin en önemli nedenleri olarak çalışma saatlerinin kısalması, boş zamanların artması, sağlıklı yaşam bilincinin oluşması, toplum içinde sosyo-kültürel değişim ve teknolojinin gelişmesi, kitle iletişim araçlarının etkisi, eğitim ve kültür seviyesinin artması sayılabilmektedir (Hacıoğlu ve ark., 2017: 50). Bu açıdan rekreasyon; kavram, özellik ve çeşitlilik açısından birey ve toplum açısından bir gereklilik arz etmektedir.



## REKREASYONUN TANIMI

Rekreasyon Latince’de ‘‘re=yeniden’’ve create= yaratma’’ sözcüklerinin bir araya gelmesinden oluşmakta olup bir şeyin tekrar yaratılması olarak ifade edilebilmektedir (Akten, 2003: 116). Türkçe’ ye kısaca ‘‘boş zamanları değerlendirme faaliyetleri’’ olarak geçmiştir.

Butcher (1987) rekreasyonu; ‘‘bireyin öz benliği ile uyum içinde olan ve yapmaktan hoşlandığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere gönüllü şekilde katılım göstererek, içinde yer aldığı yaşamın monotonluğundan kurtulup, diğer bireylerle iletişim kurarak toplumsal bir kişilik elde etmesi, esasında ödül niteliği bulunan fakat kâr amacı gütmeyen, doğası gereği sosyal nitelik taşıyan faaliyetlerdir’’ şeklinde tanımlamıştır.

Torkildsen (1999: 48) rekreasyonu; kendi özgür iradesiyle faaliyete katılan birey için, toplum içinde değer görmeyi ve öz saygı doyumu sağlayan ve bir gayret gerektiren faaliyet olduğunu ifade etmiştir.

Veal (2004:7) ise rekreasyonu; herhangi bir korku ya da sıkıntılı durum sonrasında eğlenceli faaliyetlerin, oyunun ve oyalanmanın etkisiyle yenilenmek, canlanmak ve tazelenmek olduğunu belirtmiştir.

Bir başka tanımda Kılbaş (2010:3) rekreasyonu, bireyin öz saygısına uyan, katılım durumunda bireye tatmin sağlayacak toplumsal, kültürel ya da spor içerikli faaliyetlere katılım göstererek rutin hayatın yarattığı olumsuz durumlardan sıyrılması ve diğer katılanlarla etkileşim sağlayarak toplumsal bir benlik kazanma olduğunu ifade etmiştir.

Rekreasyonun kapsamlı şekilde tanımı ise; bireyin yoğun çalışma hayatı ve monoton yaşamdan kurtulup eğlenmek, dinlenmek, beden ve ruh sağlığını korumak, yeni beceriler öğrenmek vb. amaçlarla çalışma ve tüm zorunluluklarından arta kalan serbest zamanlar içerisinde açık veya kapalı alanlarda gönüllü olarak katılıp tatmin oldukları faaliyetlerdir. Bu faaliyetler oyunları, spor faaliyetlerini, yetenek ve beceri gelişimi sağlayan faaliyetleri, sosyal ve kültürel faaliyetleri, her türlü sportif faaliyetleri ve boş zamanlar içerisinde gerçekleştirilen tüm faaliyetleri kapsamaktadır (Karaküçük, 2008). Ayrıca rekreasyon, bireyin fiziksel, psikolojik, ve ruhsal açıdan yeniden yaratılmasını, monoton işlerden kurtulmak için hazır hale getirilmesi olarak belirtilmektedir (Argan, 2015:11). Yabancı literatürde rekreasyon, bir hastalık sonrası eski haline gelme, yenilenme, tazelenme ve tekrar önceki başarısını geri kazanma anlamına gelmektedir.

Bireyler yoğun iş hayatının monotonluğu ve stresi içerisinde farklı nedenlerle rekreasyon faaliyetlerine ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nedenler;

- Dinlendirmesi,
- Eğlendirmesi,
- Özgür olma hissi yaşatması,
- Bireyi mutlu etmesi,
- Fiziksel sağlığı koruması ve sürdürmesi,
- Ruh sağlığını koruması ve sürdürmesi,
- Sosyalleşmeye katkıda bulunması,
- Beceri ve yeteneği geliştirmeye katkı sağlaması
- Yaratıcı gücü geliştirmesi,
- Deneyim yaşama hazzı yaşatması,
- Bir gruba dahil olma hissi oluşturmaları,
- Çalışma başarısını ve iş verimini artırması,
- Toplumsal bütünleşmeye katkı sağlaması vb. olarak sıralanabilmektedir (Tilman,1996).

Rekreasyonla ilgili ifadeler ve tanımlamalara bakılınca rekreasyonun faaliyet olduğu görüşü ile beraber toplumsal bir olgu olduğuna yönelik ifadelerin bulunduğu görülmektedir. Rekreasyon faaliyetleri çok çeşitlidir. Bucher (1987)'e göre bu faaliyet alanları;

- Müzik Aktiviteleri: Enstrüman çalma, koro faaliyetleri, toplulukları, orkestra çalışmaları vb.
- Dans Faaliyetleri: Her türlü dans ve folklor faaliyetleri, sosyal oyunlar, merasim faaliyetleri
- Sanatsal Faaliyetler ve El Becerileri: Seramik, el sanatları, dikiş-nakış, grafik sanatı vb.
- Spor ve Oyun: Her tür spor ve oyun
- Sahne Çalışmaları: Oyunlar, geleneksel faaliyetler, kulüp faaliyetleri
- Açık Hava Faaliyetleri: Kamp, piknik ve doğada yapılan diğer faaliyetler
- Çeşitli Etkinlikler: Bahçecilik ve çiçekçilik, kâğıt ve zihinsel oyunlar vb.

## **REKREASYONUN ÖZELLİKLERİ**

Dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerileri geliştirme amacıyla gönüllü olarak katılım sağlanan rekreasyon faaliyetleri bireylerin demografik özelliklerine, serbest zaman sürelerine, değerlendirme şekillerine, toplum yapısına, kültürüne göre değişiklik göstermektedir.

Rekreasyon faaliyetlerini diğer faaliyetlerden ayıran birtakım özellikler bulunmaktadır. Rekreasyonun birçok araştırmacı tarafından kabul gören özellikleri aşağıdaki gibidir (Hacıoğlu ve ark.,2017:28; Karaküçük ve ark, 2017:8; Hazar,2009:36).

- Rekreasyon, bireylerin boş zamanları içerisinde gerçekleştirdikleri faaliyetleri kapsamaktadır.
- Bireylerin rekreatif faaliyet seçimleri ve katılımları hiçbir zorunluluk içermeyen gönüllü şekilde olmalıdır.
- Rekreatif faaliyetlere katılımı devam zorunluluğu bulunmamaktadır.
- Rekreasyon kapsamında farklı faaliyetler bulunmaktadır.
- Rekreatif faaliyetler fiziksel, zihinsel, duygusal ya da toplumsal olabilmektedir.
- Rekreasyon bireylere neşe ve mutluluk veren faaliyetleri içermektedir.
- Bireylere özgürlük hissi vermektedir.
- Her yaş grubundan ve cinsiyetten bireyler faaliyetlere katılabilir.
- Rekreasyon faaliyeti, planlı ya da plansız olarak, profesyonel veya amatör bireyler tarafından gerçekleştirilebilir.
- Rekreasyon her birey için farklı amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilmektedir.
- Bireyler faaliyetlere katılımı zevk alır, ruh ve beden tatmin olur.
- Faaliyetler katılımcıların ilgi ve beklentilerine göre farklılık gösterebilir.
- Rekreasyon faaliyetleri birden fazla etkinliği gerçekleştirme fırsatı sunar.
- Rekreasyon faaliyetleri esnek özelliktedir, her ortam ve durumlarda uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri toplumun ahlaki ve manevi özellikleriyle uyumluluk göstermeli, norm ve değerleriyle ters düşmemelidir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin bireylere kişisel ve toplumsal değer kazandırması beklenmektedir.
- Kişinin kendisini ifade etmesine ve yaratıcılığını ortaya çıkarmasına olanak sağlar.
- Rekreasyon faaliyetleri rekreasyon uzmanları tarafından sunulur.
- Rekreatif faaliyetler aracılığıyla bireyler kültürel etkileşim ve aktarım yapabilirler.
- Rekreasyon faaliyetleri tüm bireyler için aynı lisanı oluşturur, evrenseldir.

Bu özelliklerin yanında Torkildsen (1999) rekreasyonun genellikle bir oyun ile ortaya çıktığını, tüm rekreatif faaliyetlerin birbirinden farklı olduğunu,

kendine göre özellikleri ve değeri olduğunu bu açıdan da özendiriciliği olduğunu belirtmiştir.

Ergin (1972) rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin yaş, cinsiyet, katılım durumu, yaratıcıkları, öğrenme düzeyleri ile rekreasyon alanları, olanakları ve mevsimsel durumlara göre ele alınması gerektiğini belirtmiştir.

## **REKREASYON FAALİYETLERİNİN SINIFLANDIRILMASI**

Herhangi bir rekreatif faaliyete katılım gösterilmesi bireylerin faaliyete yönelik amacına, ilgisine ve rekreasyon faaliyetinin özelliklerine göre farklılık gösterebilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri farklı araştırmacılar tarafından farklı kriterlere göre sınıflandırılmaktadır. Genel olarak bunlar; katılım şekline, yaşa, mekan tercihinə, yerel sınıflandırmaya, katılımcı sayılarına, zaman tercihinə ve fonksiyonel amaçlara göre rekreasyon faaliyetleridir.

### **1.Katılım Şekline Göre Rekreasyon Faaliyetleri**

Bireylerin ihtiyaç duydukları rekreasyon faaliyetlerine katılımları farklılık göstermektedir. Bireyler aktif ve pasif şekilde faaliyetleri gerçekleştirebilir (Mirzeoğlu, 2003:241).

**Aktif(Etken) katılımlı rekreasyon:** Bireylerin bizzat katılımlarını ifade etmektedir. Resim yapma, şarkı söyleme, spor yapma vb. faaliyetler gerçekleştirme örnek olarak gösterilebilmektedir.

**Pasif (Edilgen)katılımlı rekreasyon:** Bireylerin faaliyetlere aktif şekilde katılmayıp izleyici olarak katılımlarını ifade etmektedir. Resim sergisini gezme, müzik dinleme, spor müsabakalarını izleme vb. faaliyet örnek gösterilebilmektedir.

Bireyin futbol oynaması aktif katılımlı, futbol maçını izlemesi pasif katılımlı rekreasyon faaliyetidir.

### **2.Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon Faaliyetleri**

Bireylerin fiziksel ve bilişsel gelişimleri birbirinden farklıdır bu açıdan yaşları bakımından tercih ettikleri ve katıldıkları boş zaman faaliyetlerinin de farklı olması beklenmektedir. Katılımcıların yaş gruplarına göre sınıflandırılması çocuk, gençlik, yetişkin ve 3. yaş rekreasyonu olarak belirtilebilmektedir (Hazar, 2014: 36; Gül,2014: 29).

**Çocuk rekreasyonu:** Çocukların fiziksel, bilişsel ve psikolojik anlamda gelişimlerine katkı sağlamak ve sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olmak amacıyla yapılan rekreasyonel faaliyetlerdir. Oyunlar, çocuklara yönelik her türlü eğlenceli sportif faaliyetler ve müzikli faaliyetler çocuk rekreasyonu kapsamında değerlendirilmektedir.

**Gençlik rekreasyonu:** Gençlerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlamak, sosyalleşmek, farklı deneyimler yaşatıp yaratıcılığını ortaya çıkarmak, özgüvenlerini artırmak vb. amaçlarla hazırlanan rekreasyon faaliyetleridir. Gençlik kampları, sportif faaliyetler, gelişim kursları, müzik faaliyetleri gençlik rekreasyonu faaliyetleri arasındadır.

**Yetişkin rekreasyonu:** Yetişkinlerin iş stresinden uzaklaşması, sosyalleşmesi, hobi edinmesi, bilgi ve becerilerini geliştirmesi vb. amaçlarla hazırlanan rekreasyon faaliyetleridir. Her türlü sportif faaliyetler, hobilere yönelik faaliyetler, kültürel-sanatsal faaliyetler ve rekreasyonel turizm faaliyetleri yetişkin rekreasyonu kapsamında örneklendirilebilmektedir.

**3.yaş rekreasyonu:** Literatürde bazı araştırmacılara göre 55, bazılarına göre 65 yaş üstü bireylerin sağlıklarını devam ettirmeleri, eğlenmeleri ve dinlenmeleri amacıyla hazırlanan boş zaman faaliyetleridir. Kaplıca, ılıca faaliyetleri, bahçe işleri, hobilere yönelik faaliyetler ve kutsal yerlere ziyaret 3. yaş rekreasyon faaliyetleri kapsamında örneklendirilebilir.

### **3.Mekan Tercihine Göre Rekreasyon Faaliyetleri**

Rekreasyon mekânları bireylerin ilgi alanları doğrultusunda dinlenme, eğlenme, yenilenme, sosyalleşme amaçlı kullanılan alanlardır. Bireyler rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla farklı rekreasyon alanlarını tercih etmektedir.

Rekreatif faaliyet mekânları Dumazedier( 1968: 9)'e göre şu şekilde sınıflandırılmaktadır;

- Sanatsal faaliyet alanları (sinema, tiyatro, edebiyat, fuar, şarkı, resim, heykel, fotoğraf vb.),
- Entelektüel faaliyet alanları (kitap, dergi, konferanslar, radyo, televizyon vb.),
- Sosyal faaliyet alanları (aile ziyaretleri, parti, toplantı, balo, vb.),
- Pratik faaliyet alanları (el sanatları, bahçecilik vb.),
- Fiziksel faaliyet alanları (spor, yürümek, vb).

Mieczkowski (1990: 18) ve Hazar (2009:31) genel olarak bu mekânları aşağıdaki gibi sınıflandırmaktadır.

**Açık alan rekreasyonu:** Orman, deniz, dağ gibi doğal açık alanlarda gerçekleştirilen her türlü rekreasyon faaliyetidir. Açık alan rekreasyonu genel olarak karada, suda, havada, kar ve buzda, yapılan rekreasyon faaliyeti olarak sınıflandırılmaktadır. Trekking, kampçılık, yamaç paraşütü, kayak, safari, sörf gibi açık alanlarda yapılan tüm faaliyetler örnek olarak gösterilebilmektedir.

Açık alan rekreasyonel faaliyetler kaynak merkezli, kullanıcı merkezli ve aracı merkezli şeklinde sınıflandırılmıştır (Kocaeski, ve ark., 2012: 16).

Kaynak merkezli açık alan faaliyetleri; doğal kaynaklar ve doğa olayları ile ilgili ortaya çıkan kaynaklar kullanılarak yapılan faaliyetlerdir. Örneğin; dağ, orman, göl, deniz, akarsu, ulusal parklar kaynak merkezli açık alan rekreasyon alanlarında yapılan faaliyetlerdir.

Kullanıcı merkezli açık alan faaliyetleri; genellikle doğal olmayan yapay alanlarda kamu kurum ve kuruluşları, belediyeler vb. kurumlar tarafından hazırlanan faaliyetlerdir. (Gül,2014: 24). Örnek olarak yüzme havuzu, sinema salonu, hayvanat bahçesi, lunaparklar ve eğlence merkezleri gösterilebilmektedir.

Aracı merkezli açık alan faaliyetleri; kullanıcı ve kaynak merkezli faaliyetlerin karışımı olarak ulaşımı kolay, planlanıp hazırlanmış faaliyetlerdir (Gül,2014: 24). Su sporları alanları, piknik alanları, avlanma alanları aracı merkezli açık alanlara örnek olarak gösterilebilmektedir.

**Kapalı alan rekreasyonu:** Doğadan uzak, kapalı alan içerisindeki mekânlarda ve evde gerçekleştirilen boş zaman faaliyetleridir. Kapalı alan rekreasyonu, merkezi yönetim, özel işletmeler, kamu kurum kuruluşları tarafından toplumun kullanması ve katılması için kurulan mekanlarda gerçekleştirilebilmektedir. Ev için; tv izleme, kitap okuma, müzik dinleme vb. faaliyetler, diğer kapalı mekanlar için ise; sinema, tiyatro, konser, kapalı alanlarda yapılan her türlü sportif vb. faaliyetler örnek olarak gösterilebilmektedir.

#### **4.Yerel Sınıflandırmaya Göre Rekreasyon Faaliyetleri**

Gülez (1989) rekreasyon faaliyetlerini yerel sınıflandırmaya göre kentsel ve kırsal rekreasyon olarak iki grup altında değerlendirmiştir.

**Kentsel Rekreasyon:** Kentsel rekreasyon bireylerin daha çok kent içerisinde kent yönetimi tarafından sunulan faaliyetleri oluşturmaktadır. Kentsel rekreasyona, belediyeler tarafından yapılan parklarda, alışveriş merkezlerinde, kültür-sanat merkezlerinde, spor merkezlerinde, eğlence merkezlerinde vb. alanlarda sunulan faaliyetler örnek gösterilebilmektedir.

**Kırsal Rekreasyon:** Bireyler son yıllarda kent yaşamının getirdiği yoğun ve sıkıcı ortamdan uzaklaşıp çevre ile iç içe zaman geçirme eğilimi içerisindeyler. Kırsal rekreasyon, bireylerin yaşadıkları kentlerin yoğun ve sıkıcı ortamından dışına çıkarak kısa ve uzun süreli daha sakin kırsal alanlara yönelip gerçekleştirdiği faaliyetlerden oluşmaktadır (Karaküçük, 2008:80). Özellikle orman, su kenarları ve dağlık alanlarda gerçekleştirilen faaliyetleri kapsamaktadır (Sevil, 2012; 16). Bu faaliyetler daha çok dinlenmek, rahatlamak

vb. amaçlarla yapılmaktadır. Kırsal rekreasyona kamping, doğa yürüyüşü vb. faaliyetler örnek gösterilebilmektedir.

### **5.Katılımcı Sayılarına Göre Rekreasyon Faaliyetleri**

Rekreasyon faaliyetleri katılımcı sayılarına göre iki grupta sınıflandırılabilir. Bireyler tek başına ya da grup halinde rekreasyon faaliyetlerine katılabilir (Mirzeoğlu,2003:241).

**Bireysel rekreasyon:** Bireylerin çalışma hayatının getirdiği stresten uzaklaşmak üzere tek başına katıldığı rekreasyon faaliyetleridir (Hacıoğlu ve ark.,2017: 35). Kısaca bireylerin ferdi şekilde katıldığı rekreasyon faaliyetleridir. Müzik dinleme, kitap okuma, yürüyüş yapma vb. faaliyetler bireysel rekreasyona örnek olarak verilebilmektedir.

**Grup rekreasyonu:** Grup rekreasyonu iki ve daha fazla kişinin beraber katıldığı rekreasyon faaliyetleri kapsamaktadır. Takım sporları müsabakaları, toplu şekilde yapılan piknik ve geziler grup rekreasyon faaliyetine örnek olarak gösterilebilmektedir.

### **6.Zaman Tercihine Göre Rekreasyon Faaliyetleri**

Zaman tercihi açısından faaliyetler bireylerin günlük ya da uzun süreli faaliyetleri şeklinde ikiye ayrılmaktadır.

**Günlük rekreasyon:** Günlük rekreasyon çalışanlar için çalışma zamanından arta kalan, öğrenciler için ise okul saati dışında kalan boş zamanlar içerisinde yapılan faaliyetlerdir. Günlük rekreasyon bireylerin ikamet ettiği bölgede gün içinde yapıp bitecek şekilde, kısa süreli gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Sinemaya gitme, tv izleme, yürüyüş vb. kısa süreli faaliyetler günlük rekreasyon faaliyeti arasında değerlendirilmektedir.

**Uzun süreli rekreasyon:** Uzun süreli faaliyetler bireylerin hafta sonu, yıllık izin, resmi tatiller ve emeklilik dönemi gibi uzun süreli zamanları içerisinde gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Kamping, turizm rekreasyon faaliyetleri, uzun mesafeli geziler, uzun süreli rekreasyon faaliyetleri arasında değerlendirilmektedir.

### **7.Fonksiyonel Amaçlarına Göre Rekreasyon Faaliyetleri**

Rekreasyonel faaliyetler, amaç ve özel işlevlerine göre sınıflandırılabilir. Bunlar:

**Ticari rekreasyon:** Katılımcıların herhangi bir işletmeye belirli bir ücret ödeyerek gerçekleştirdiği rekreasyonel faaliyetlerdir. Ticari rekreasyon kar amacı gütmektedir. Ticari rekreasyona sinema ve tiyatro salonları, otel tatilleri,

spor merkezleri, eğlence merkezleri vb. alanlarda para karşılığında sunulan rekreasyon faaliyetleri örnek olarak sıralanabilir.

**Sosyal rekreasyon:** Bireylerin boş zamanları içerisinde sosyal anlamda etkin olma ve beşeri ilişkiler kurma ve bu ilişkilerini geliştirme amacıyla dahil olduğu rekreasyon faaliyetleridir. Sosyal rekreasyon faaliyetlerine örnek olarak her türlü parti ve davetler, akraba ve arkadaş ziyareti vb. sosyal faaliyetler verilebilmektedir.

**Kültürel rekreasyon:** Kültürel amaçlı rekreasyon, bireylerin bilgi ve becerilerini geliştirme amacıyla katıldıkları ve izledikleri her çeşit rekreatif faaliyettir. Mesleki gelişim kursları, kültürel gezi turları, festivaller gibi kültürel amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetlerine örnek gösterilebilmektedir.

**Fiziksel rekreasyon:** Fiziksel bir güç harcıyarak kapalı ya da açık bir alanda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleridir. Bireyler sağlığını korumak, güçlü olmak, kendini savunmak vb. amaçlarla fiziksel rekreasyon faaliyetine yönelirler. Havada, karada ve suda yapılan tüm sportif faaliyetler fiziksel rekreasyon faaliyeti arasında değerlendirilebilir. Boş zamanlar içerisinde fiziksel rekreasyon faaliyetlere katılım birey ve toplum için hareketsiz yaşamın önüne geçilmesi ve kişiler üzerinde oluşan stresin azaltılması açısından önemli görülmektedir. Ayrıca fiziksel faaliyet, bireylerin dinç olmasına, fazla enerjinin harcanmasına, kas ve dokuların korunmasına, obezitenin önüne geçilmesine, kalp ve damar sağlığının korunmasına, dolaşım sisteminin düzenli şekilde çalışmasına ve bireylerin sosyalleşmesine önemli katkı sağlamaktadır. Bu açıdan gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin çoğunun toplumu özellikle fiziksel rekreasyon faaliyetlerine yönlendirdiği göze çarpmaktadır.

**Sağlık ve terapi rekreasyonu:** Bireylerin sağlıklı olmak ve sağlıklarını korumak, fiziksel ve ruhsal açıdan iyileşme ve yaşam kalitesini artırma amacıyla katıldığı faaliyetlerdir. Rehabilitasyon hizmetleri, kaplıca, ılıca, masaj, güzellik merkezleri, sağlık kampları vb. etkinlikler bu rekreasyon türüne örnek olarak gösterilebilmektedir. Sağlık ve terapi rekreasyonu altında özellikle yaşlı, hasta ve engelli bireylerin sağlıklarını devam ettirmesi ve iyileşmesi için uygulanan rekreasyon faaliyetleri terapatik rekreasyon adı altında değerlendirilmektedir. Kraus (1985:102) terapatik rekreasyonu, farklı rekreasyon kaynaklarını kullanarak dinlenme ve eğlenme amacıyla hasta, engelli ve yaşlı bireylerin sorunlarını engellemek ya da sorunlarını azaltmak için onlara yardımcı olmak amacıyla düzenlenen programların yürütülmesi olarak ifade etmiştir. Bu rekreasyon türünde de amaç bu sınırlı ve kısıtlı grupların boş zamanlarını verimli geçirmeleri, fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı olmaları ve sağlıklarını devam ettirmeleri ve sosyal anlamda içinde bulunduğu topluma dahil edilmesidir.



**Estetik rekreasyon:** Estetik rekreasyon bireylerin boş zamanlarını genellikle sanatsal faaliyetleri deneyimleyerek ya da izleyerek geçirmesi olarak tanımlanabilir. Özellikle eğitim ve kültür düzeyinin yüksek olduğu bireyler tarafından tercih edilen rekreatif faaliyetlerdir. Estetik rekreasyon ünlü müzeleri ziyaret etme, özel müzik konserlerini izleme vb. faaliyetleri kapsamaktadır.

**İş yeri rekreasyonu:** İş yeri rekreasyonu, işletmelerin çalışanlarının fiziksel ve ruhsal sorunlarını ortadan kaldırmak, iş verimliliğini artırmak ve onların işlerinden memnun olmalarını sağlamak için işletme içerisinde ya da dışında çalışan ve ailelerine yönelik profesyonel kişilerce hazırlanan rekreasyon faaliyetlerini kapsamaktadır. Örnek olarak spor turnuvaları, doğum günü kutlamaları, yarışmalar, konser faaliyetleri gösterilebilir. İşletmeler iş yeri rekreasyon faaliyetleri sayesinde çalışanların stres ve monotonluktan uzaklaşmaları ve iş yeri içerisinde sosyal bağları güçlendirmeleri açısından farklı rekreatif faaliyetler uygulamaktadır.

Kesim (2016) iş yeri rekreasyonu katılımcılarının üst kademe yöneticiler, orta kademe yöneticiler, çalışanlar, çalışanların eş ve çocukları, iş yerinden emekli olanlar, tedarikçiler, iş yeri rekreasyon birimine katkı sağlayanlar ve çalışanların ailesindeki engelli bireyler olduğunu belirtmiştir. İş yeri rekreasyonu kapsamında gönüllü şekilde katılım sağlanacak sağlık faaliyetleri, eğitim ve kültür faaliyetleri, spor ve fiziksel faaliyetler, eğlence faaliyetleri, gönüllü hizmet faaliyetleri vb. faaliyetler yer almaktadır.

**Sportif rekreasyon:** Spor, rekreasyon içerisinde kapsamı ve çeşitliliği açısından en önemli alan olarak değerlendirilmektedir. Boş zamanların artışı spor branşlarının artması ve spora katılımın da artmasına neden olmuştur. Sportif rekreasyon bireylerin boş zamanları içerisinde sağlıklı olma, fiziken, ruhen ve sosyal olarak fayda sağlama amacıyla spor faaliyetlerine katılmalarını ifade etmektedir. Başka bir deyişle; içeriğinde spor branşlarının uygulanması ve fiziksel açıdan egzersiz yapma etkinlikleri bulunan faaliyetlerdir. Spor faaliyetlerinin her yaştan, her özellikten bireylerin isteklerine, zevklerine karşılık verecek nitelikte olması sportif rekreasyon faaliyetlerine ilginin yüksek olmasına ve yaygınlaşmasına katkı sağlamaktadır. Futbol, voleybol, yüzme vb. spor branşlarında sunulan faaliyetler spor amaçlı rekreasyon faaliyetleri içerisinde yer almaktadır. Tüm sporlar rekreasyon özelliği taşımaktadır. Fakat burada önemli nokta boş zamanlar içerisinde yapıyor olmasıdır. Bir futbolcu için futbol müsabakalarına katılmak rekreasyon faaliyeti olarak değerlendirilemez. Çünkü futbolcu için bu bir iştir, bu işten maddi kazanç elde etmektedir ve bu açıdan zorunlu zamanı içerisinde değerlendirilir.

Yapılan araştırmalarda bireylerin hareket ihtiyacını karşılayan, aynı zamanda sporun toplum içerisinde yaygınlaşmasını sağlayan sportif rekreasyon

faaliyetlerinin diğer faaliyetlere oranla daha yüksek oranda tercih edildiği belirlenmiştir.

***Turistik rekreasyon:*** Turizm bireylerin tatmin sağlamak amacıyla kendi istekleriyle, maddi kazanç elde etme amacı olmadan, sürekli ikamet ettiği yerden ayrılıp geri dönmek koşuluyla kişisel tatmin sağlamak için, özgür irade ve istekleriyle, maddi bir kazanç elde etmeksizin, sürekli olarak ikamet ettikleri yerlerden geri dönmek koşuluyla ayrılmalarını içermektedir (Öner, 1997: 3-5). Turistik rekreasyon ise, bireyin iş dışı boş zamanları içerisinde tamamen turistik amaçlı ikamet ettiği yerden başka destinasyona seyahat edip o destinasyonda sunulan rekreasyon faaliyetlerine katılmasıdır. Yat gezileri, konaklama işletmelerinde sunulan animasyon gösterileri, destinasyonda sunulan kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler turistik rekreasyona örnek olarak gösterilebilmektedir.

***Gönüllük esasına dayalı rekreasyon:*** Gönüllülük kişinin herhangi bir beklenti içerisine girmeden kendi özgür iradesiyle belirtilen bir işi yapmayı üstlenmesi olarak belirtilmektedir. Gönüllük esasına dayalı rekreasyon ise; bireylerin kurum ve kuruluşların hazırladığı toplumsal amaçlı sunulan faaliyetlere herhangi bir ücret almadan gönüllülük kapsamında dahil olunan rekreasyon faaliyetleridir. Örneğin, sahil ve ormanların bireyler tarafından gönüllü olarak temizlenmesi, engelli veya yaşlı bireylere yönelik planlanan rekreasyon faaliyetlerinde onlara gönüllü olarak eşlik edilmesi gönüllü rekreasyon faaliyetlerine örnek olarak gösterilebilmektedir.

Kısaca rekreasyon kavramı bireylerin serbest zamanları içerisinde gerçekleştirdiği dinlendirici, eğlendirici, öğretici faaliyetlerdir. Bu faaliyetler bireylerin özellikleri, ilgi ve yaşadığı topluma göre çeşitlilik göstermektedir. Rekreasyon, faaliyetlerinin içeriğinin ve faaliyet alanlarının geniş olması ve bir çok alanla ilişkili olması özelliğinden dolayı son yıllarda önem kazanmıştır. Bu etkinliklere katılım oranı toplumların gelişmişlik düzeyi hakkında bir ölçüt olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Ülke hükümetleri ve yönetimleri bu faaliyetlerin artırılması ve tüm topluma yaygınlaştırılması adına çeşitli yasa ve yönetmelikler uygulamaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Akten, M. (2003). Isparta ilindeki bazı rekreasyon alanlarının mevcut potansiyellerinin belirlenmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, A (2): 115-132.
2. Argan, M. (2015). *Rekreasyon Yönetimi*, Eskişehir: Web-Ofset Tesisi.
3. Butcher A.C. (1987). *Management Of Physical Education And Athletic Programs*, St Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
4. Dumazadier J. (1968). *Leisure, International Encyclopedia of Social Science* (9 ed.), New York: Macmillan and Free Press.
5. Ergin, G.(1972). Boş zaman değerlendirme eğitimi. *Beden Eğitimi Dergisi*,25, 24-25.
6. Gül, T. (2014). *Rekreasyon Olgusuna Genel Bir Yaklaşım*. A.Yaylı (Ed.),Rekreasyona giriş içinde(ss.2-62). Ankara. Detay Yayıncılık.
7. Gülez, S. (1989). *Park Bahçe ve Peyzaj Mimarisi*, KTÜ Orman Fakültesi Ders Teksirleri Serisi 29, Trabzon.
8. Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A.& Dinç, Y. (2017). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları* (4 basım), Ankara: Detay Yayıncılık.
9. Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
10. Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*. (4. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık
11. Jensen, C.R. & Guthrie, S. (2006). *Outdoor Recreation In America* (6th. ed.), United States: Human Kinetics.
12. Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitabevi, <https://books.google.com.tr/books?id=3C2jBAAQBAJ&lpg=PA9&dq=Sosyolojik%20A%C3%A7%C4%B1dan%20Bo%C5%9F%20Zamanlar%C4%B1n%20De%C4%9Ferlendirilmesi&lr&hl=tr&pg=PA1#v=onepage&q=Sosyolojik%20A%C3%A7%C4%B1dan%20Bo%C5%9F%20Zamanlar%C4%B1n%20De%C4%9Ferlendirilmesi&f=false>. (Erişim tarihi 20.01.2023).
13. Karaküçük, S., Kaya, S. & Akgül, B.M. (2017). *Rekreasyon Bilimi 2*. Ankara: Gazi Kitabevi.
14. Kesim, Ü. (2016). *İşyeri Rekreasyonu*, S. Karaküçük. (Ed.), Rekreasyon bilimi içinde, (s. 127-153). Ankara: Gazi Kitabevi.
15. Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*, (4. baskı), Ankara: Gazi Kitabevi.
16. Kraus, R. G. (1985). *Recreation Program Planning Today*. London: Scott Foresman and Company.

17. Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. New York: Petre Lang Publishing.
18. Mirzeoğlu, N. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırhan Kitapevi.
19. Öner, Ç.(1997). *Seyahat* (1.baskı), İstanbul: Literatür Yayınları.
20. Sevil, T. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram Ve Özellikler*, Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde (Ed: Serdar Kocaekşi), 2-26, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.
21. Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açidan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. Tillman, K.G. (1996). *The Administration of Physical Education, Sport And Leisure Programs*. Boston: Allyn and Bacon.
22. Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*, (4th edition). London: E&FN Spon Press.
23. Veal, A. J. (2004). *Definitions of Leisure and Recreation*, School of Leisure, Sport and Tourism Working Paper No. 4, University of Technology Sydney. <http://www.csun.edu/~vcrec004/ls251/resources/VealRecDefinitions.pdf>. (Erişim Tarihi: 21.01.2023).

# **SAMSUN 2022 DÜNYA ÜNİVERSİTE DÖVÜŞ SPORLARI KUPASINDAKİ BOKS DERECELERİNİN İNCELENMESİ**

**Öğr. Gör. Onur ŞİPAL**

*Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*ORCID: 0000-0002-4064-6813*

**Arş. Gör. Züleyha SAFİ**

*İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*ORCID: 0000-0001-6006-3095*

**Önder ŞİPAL**

*Akşar Genç Osman İmam Hatip Ortaokulu, Bayburt*

*ORCID: 0000-0001-6018-548X*

## **GİRİŞ**

Spor, bireylerin hem bedensel hem de ruhsal yönden gelişimine katkı sağlayan, kişinin sosyal yaşamdaki davranışlarına yön veren bir olgudur. Spor, bireyin rakibine karşı galip gelebilmesi, başarıya ulaşabilmesi adına daha önceden belirlenen kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler bütünüdür (Sert, 2022a).

İnsanların bedensel güçlerini ispatlamak amacı ile yaptıkları güç gösterilerinin geçmişi çok eskilere dayanmaktadır. İlkel zamanlarda insanların dünyadaki varlıklarını devam ettirebilmeleri ve doğada karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilmeleri için ortaya koydukları hareketler, ilk fiziksel faaliyetler olarak bilinmektedir. Söz konusu bu faaliyetler gün geçtikçe gelişim göstermiş ve spor branşlarını ortaya çıkartmıştır (Sert, 2022b).

İlkel insanlar, tarih öncesi dönemlerde beslenme, barınma, korunma vb. ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşamlarını sürdürebilmek, savaşlarda düşmanlara karşı üstünlük sağlamak için çeşitli aktiviteler içinde bulunmuşlardır. Geçen zaman içerisinde insan oğlunun göçebe hayattan yerleşik hayata geçmesinin sonucunda oluşan serbest zamanların değerlendirilmesi için bazı fiziksel aktiviteler gerçekleştirilmiştir. Bu aktiviteler başta güreş ve boks gibi fiziksel

mücadeleyi gerektiren spor branşlarının doğmasını sağlamıştır (Doğar ve ark., 2021; Sert, 2022c).

Boks sporu, ferdi olarak yapılan sporlar arasında dünyanın en eski branşlarından biri olma özelliğine sahiptir (Söyler & Çingöz, 2022). İlk başlarda askeri amaçla gimnazyumlarda eğitimi verilen boks, ilerleyen dönemlerde boks ve güreş karması olarak “Pankration” adıyla karşımıza çıkmıştır (Şener, 2006). Boksun spor olarak yapıldığına dair ilk delillere M.Ö. 1500’lü yıllarda Girit’te rastlanmıştır. Bu kalıntılara ek olarak Mezopotamya’da Bağdat’a yakın bölgelerde bulunan taş tabletlerde iki kişinin boks pozisyonunda birbirleriyle dövüştükleri görülmüştür (Pala, 2011). Yüzyıllar öncesine dayanan bu disiplinin müsabakaları M.Ö. 900 yıllarında Yunan kahramanı Theseus’un belirlemiş olduğu kurallar çerçevesinde yapılmaktaydı ve bu kurallara göre iki kişi karşılıklı oturarak dövüşüyordu ve oturarak yapılan bu müsabaka, bir tarafın ölümüne kadar sürdürülüyordu. Zaman içerisinde antik olimpiyatlarda yer alan boks M.Ö. 688 yılında ilk kez yarışmalara dâhil edilmiştir. Olimpiyatlarda boks “Pygme or Pygmachia” olarak adlandırılmıştır. Yarışmaya hazırlanan sporcular o dönemlerde de boks torbalarıyla müsabakalara hazırlanmışlardır ve Yunanlar boks torbalarına “Korykos” ismini vermişlerdir (Türkiye Boks Federasyonu, 2023).

M.Ö. 616 yılında düzenlenen antik olimpiyatlarda boks kategorileri belirlenmiştir. Bu kategoriler yalnızca “büyükler” ve “küçükler” olarak iki kategori hâlinde oluşturulmuştur (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005). Boks disiplininde 18. yüzyılın başlarına gelindiğinde ise çıplak yumrukla koruyucu ekipman kullanılmadan yapılan müsabaka hâli karşımıza çıkmıştır. Çıplak yumrukla yapılan boks müsabakalarındaki bilinen ilk şampiyon, 1719 yılında James Figg olmuştur. Bu müsabakayla “boxing (boks)” kelimesi ilk kez küresel anlamda kullanılmaya başlanmıştır. Bu müsabakalara ait kural, sıklet ve kategori bulunmamaktadır (Uca, 2019). Boks sporu günümüzde ise; minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde ve sıkletler halinde yapılmaktadır (Şipal, 2022).

Günümüzde de popülaritesini sürdüren boks müsabakaları uluslararası arenalarda düzenlenmeye devam edilmektedir ve bunların en prestijli olanlarından birisi “Dünya Üniversitelerarası Dövüş Oyunları Kupası’dır”. Bu çalışmanın temel amacı ise 2022 Dünya Üniversitelerarası Dövüş Oyunları Kupasında boks branşında mücadele eden sporcuların müsabaka derecelerinin incelenmesi ve yorumlanmasıdır.

## Müsabaka Sıkletleri

“Büyük Erkekler” kategorisinde 13 sıklet bulunurken bunların 7 sıkleti olimpik kategoride yer alır. “Büyük Kadınlar” kategorisinde ise 12 sıklet bulunmaktadır ve 6 sıklet olimpik kategoride yer almaktadır.

BÜYÜK ERKEKLER		BÜYÜK KADINLAR	
KATEGORİLER (IBA)	OLİMPİK KATEGORİLER	KATEGORİLER (IBA)	OLİMPİK KATEGORİLER
48 KG	51 KG	48 KG	50 KG
51 KG		50 KG	
54 KG	57 KG	52 KG	54 KG
57 KG		54 KG	
60 KG	63.5 KG	57 KG	57 KG
63.5 KG		60 KG	60 KG
67 KG	71 KG	63 KG	66 KG
71 KG		66 KG	
75 KG	80 KG	70 KG	75 KG
80 KG		75 KG	
86 KG	92 KG	81 KG	
92 KG		+81 KG	
+92 KG	+92 KG		

Şekil 1. IBA Büyük Erkek ve Büyük Kadın Kategorisi Sıkletleri

## Müsabaka Sonuçları

- **ABD:** Abandon, boksörün kendi isteğiyle oyundan çekilmesi veya antrenörün ringe havlu atması.
- **DSQ:** Diskalifiye.
- **KO:** Nakavt. Aldığı darbe sonucu yere düşen boksöre 10’a kadar sayılır. Boksör ayağa kalkamazsa rakibi müsabakayı KO ile kazanır.
- **RSC:** Orta hakem kararıyla müsabakanın kazanılması.
- **RSC-I:** Yaralanma sonucu hakemin maç durdurması.
- **Tiebreak (Tercih):** Müsabaka sonunda hakem(ler)in puanlamasında eşitlik olması durumunda, puanları eşit olan hakem(ler)in görüşleri sonucunda galip gelen boksörün belirlenmesi.
- **WO:** Hükmen müsabakanın kazanılması.
- **WP:** Win on points, puan ile müsabakanın kazanılması. Her raunt sonunda puanlama yapan yan hakemlerin değerlendirmesi sonucu kazananın ilan edilmesi (IBA, 2021a).

## **MATERYAL ve METOD**

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, sınırlılıkları, veri toplama araçları ve analiz sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### **Araştırma Modeli**

Araştırma, değişkenlerin tek tek tür ya da miktar olarak oluşumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma modeli “tekil tarama modeli” ile hazırlanmıştır (Karasar, 2020). Bu modele göre, Samsun 2022 Dünya Üniversiteler Dövüş Sporları Kupası’ndaki boks müsabakaları incelenmiştir (FISU, 2022).

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada 21-30 Eylül 2022 tarihleri arasında Samsun’da gerçekleşen Boks, Güreş, Muaythai, Karate, Wushu ve Sambo branşlarının yer aldığı Dünya Üniversiteler Dövüş Sporları Kupası’nda (University World Cup Combat Sports 2022 Samsun) sadece boks branşının değerlendirilmesi yapılmıştır. Erkekler kategorisinde 15 ülkeden 83 sporcunun katılım sağladığı müsabakada 76 karşılaşma incelenmiştir. Kadınlar kategorisinde ise 11 ülkeden 45 sporcunun yarıştığı müsabakada 39 maç analiz edilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Türkiye Üniversite Sporları Federasyonundan (TÜSF) izin alınmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma verileri FISU’ nun resmi web sayfasından temin edilmiştir (FISU, 2022).

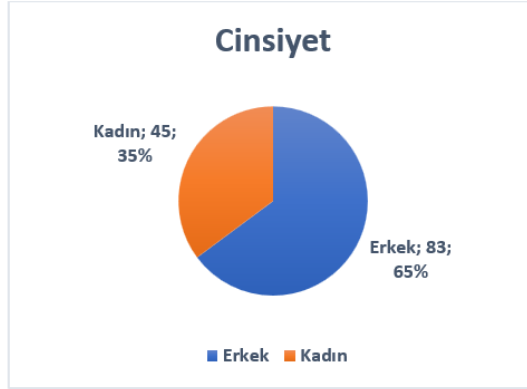
### **Verilerin Analizi**

Araştırmaya konu olan organizasyona katılım sağlayan ülkelerin sporcularına ve müsabakalara ilişkin veriler SPSS 22.0 versiyonu ile analiz edilmiş ve sonuçlar yüzde ve frekans dağılımı şeklinde sunulmuştur.



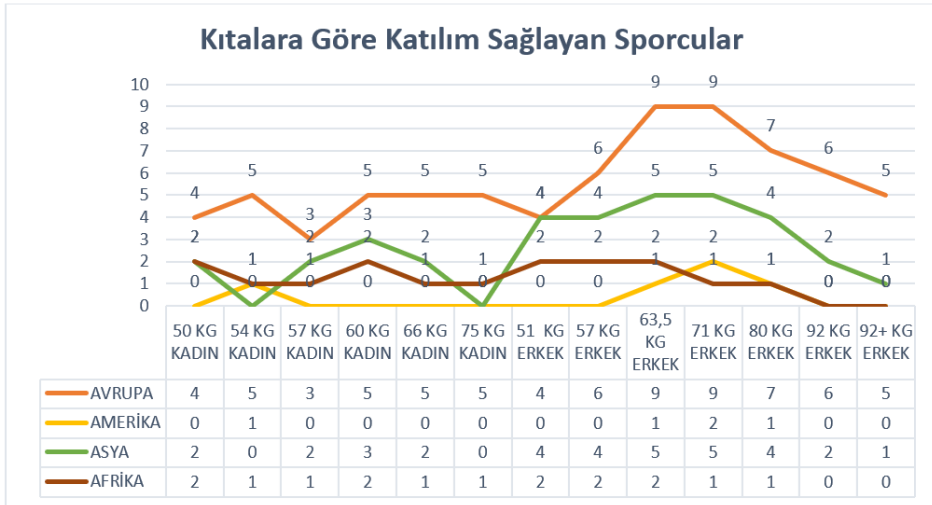
## BULGULAR

**Grafik 1.** Müsabakaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımı



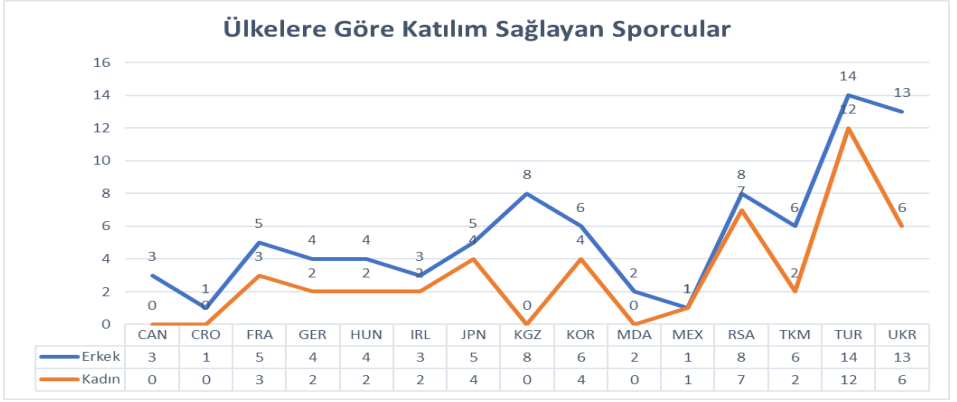
Grafik 1 incelendiğinde 2022 Üniversiteler Dünya Kupasına katılan boks branşındaki sporcuların %35'ini kadın sporcular oluştururken, %65'ini erkek sporcuların oluşturduğu görülmektedir.

**Grafik 2.** Kıtalaraya göre müsabakaya katılım sağlayan sporcuların dağılımı



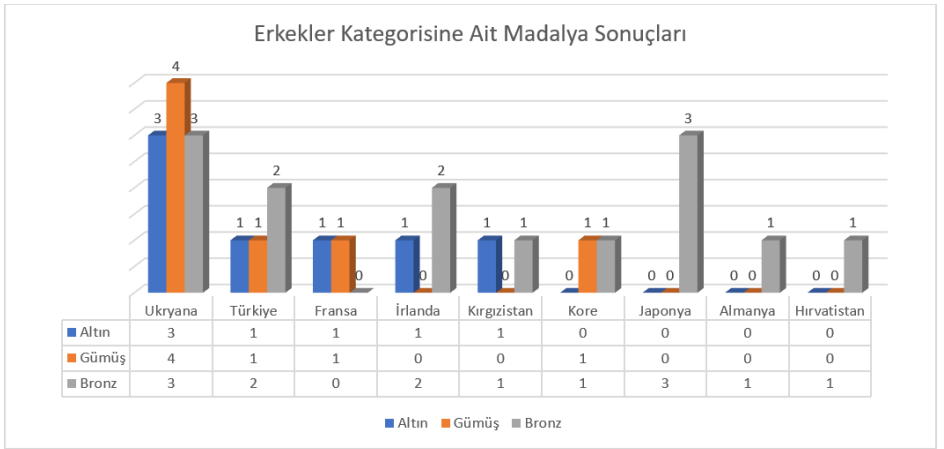
2022 Üniversiteler Dünya Kupasına katılan boksörlerin kıtalara göre dağılımları incelendiğinde (Grafik 2), en çok katılım 73 boksör ile Avrupa kıtasından sağlanmıştır. Amerika kıtasını temsil eden sporcuların ise sayı olarak en az olduğu (5 sporcu) görülmektedir.

**Grafik 3. Ülkelere göre müsabakaya katılım sağlayan sporcuların dağılımı**



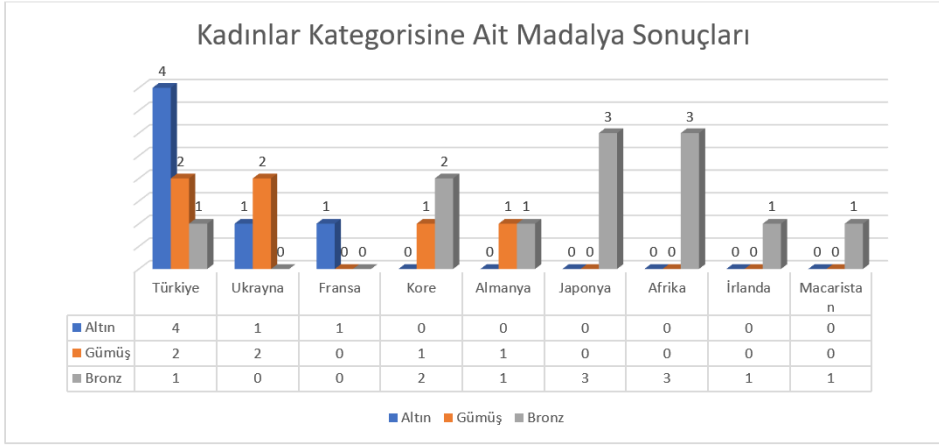
Ülkelere göre müsabakaya katılım sağlayan sporcuların istatistiklerine bakıldığında Türkiye en fazla (14 erkek ve 12 kadın sporcu olmak üzere toplamda 26 sporcu) sporcu ile turnuvaya katılım sağlamıştır. En az sporcu (1 erkek sporcu) ile temsil eden ülke ise Hırvatistan olmuştur (Grafik 3).

**Grafik 4. Erkekler kategorisine ait madalya sonuçlarının dağılımı**



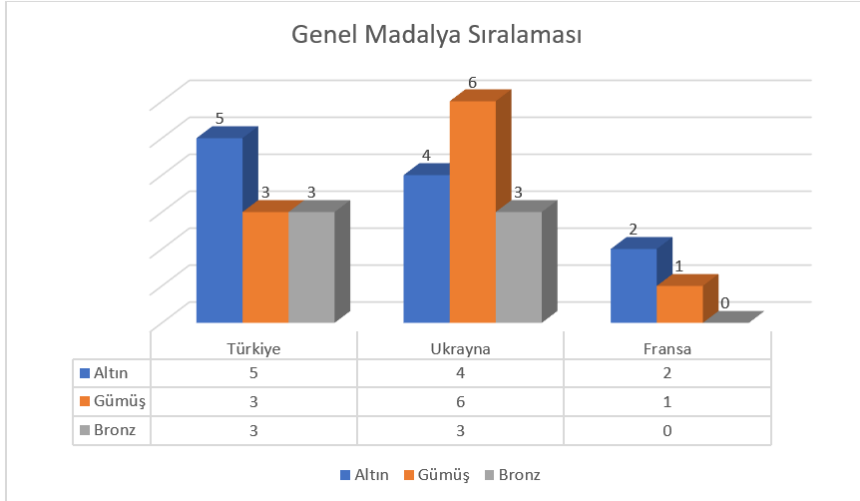
Erkekler kategorisinde madalya dağılımına bakıldığında, üç altın, dört gümüş ve üç bronz ile en fazla madalya kazanan ülke Ukrayna olmuştur. En az madalya alan ülkeler sıralamasında ise, bir bronz madalya ile Almanya ve Hırvatistan yer almıştır (Grafik 4).

**Grafik 5. Kadınlar kategorisine ait madalya sonuçlarının dağılımı**



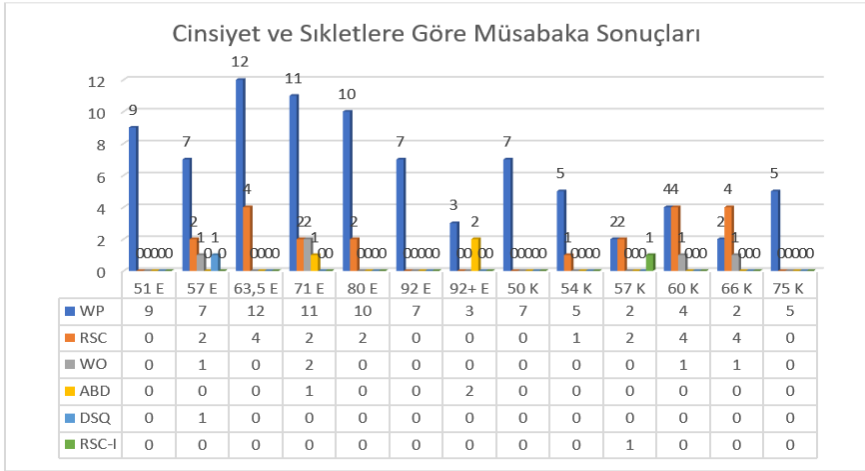
Kadınlar kategorisine ait madalya dağılımı incelendiğinde, dört altın, iki gümüş ve bir bronz ile en fazla madalya kazanan ülkeler sıralamasında Türkiye birinci sırada yer almıştır. Bir bronz madalya ile en az madalya alan ülkeler ise İrlanda ve Macaristan olmuştur.

**Grafik 6. Genel madalya sıralaması**



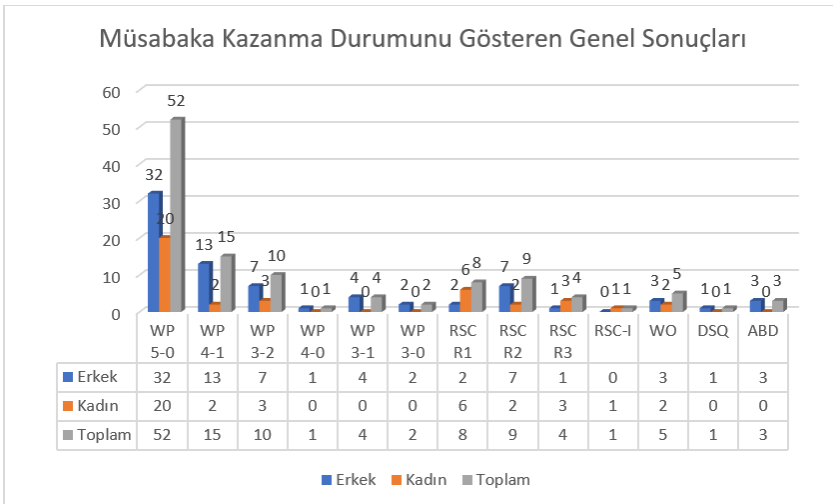
Genel madalya sıralamasında Türkiye; beş altın, üç gümüş, üç bronz madalya ile birinci, Ukrayna; dört altın, altı gümüş ve üç bronz ile ikinci, Fransa ise; iki altın, bir gümüş madalya ile üçüncü sırada yer almıştır (Grafik 6).

**Grafik 7.** Cinsiyet ve sıkletlere göre müsabaka kazanma durumunu gösteren sonuçlar



Grafik 7 incelendiğinde 51 kg erkek, 92 kg erkek, 50 kg kadın ve 75 kg kadın kategorilerinde yapılan tüm müsabakalar puan (WP) ile kazanılmıştır. Şampiyona süresince yapılan müsabakaların %73,04'ü puan (WP), %18,26'sı orta hakem kararı (RSC), %4,34'ü hükmen galip (WO), %2,60'ı abandon (ABD) ve %0,86'sı müsabakada diskalifiye (DSQ) ve yaralanma sonucu (RSC-I) orta hakemin durdurması ile sonuçlanmıştır.

**Grafik 8.** Müsabaka kazanma durumunu gösteren genel sonuçlar



Müسابaka kazanma durumunu gösteren genel sonuçlara göre, müsabakaların %61,90'ı puan (WP) ile 5-0, %17,85'i 4-1, %11,90'ı 3-2 ile sonuçlandığı, %1,19'u 4-0, %4,76'sı 3-1 ve %2,3'ünün 3-0 olarak kazanılmıştır. Orta hakem kararı (RSC) ile sonuçlanan toplam 21 müsabakanın sekizi ( %38,09) R1, dokuzu (%42,85) R2 ve dördü (%19,04) R3 kararlarına göre sonuçlanmıştır. Kadınlarda kazanılan müsabakaların %40'ı, erkeklerde ise %60'ı hükmen galip kararı (WO) ile tamamlanmıştır. Abandon (ABD) kararı ile sonucu tayin edilen müsabakaların tamamı erkekler kategorisinde gerçekleşmiştir. Erkekler kategorisinde bir müsabaka diskalifiye (DSQ) kararı ile sonuçlanırken, kadınlarda DSQ ile sonuçlanan müsabaka olmamıştır. Erkeklerde hiçbir müsabaka, kadınlarda ise tek müsabaka yaralanma sonucu (RSC-I) ile tamamlanmıştır.

### **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Yapılan bu çalışmada katılımcıların çoğunluğunu erkek sporcuların oluşturduğu görülmüştür. 2021 yılında Belgrad'da yapılan Büyük Erkekler Dünya Boks Şampiyonası'na 13 sıkllette toplamda 510 sporcu katılırken, 2022 yılında İstanbul'da yapılan büyük kadınlar dünya boks şampiyonasına 12 sıkllette toplam 310 sporcu katılmıştır (IBA, 2021b; IBA, 2022). 2021 yılında Polonya'da yapılan Genç Erkekler ve Kadınlar Dünya Boks Şampiyonası'na 274 erkek ve 143 kadın sporcu katılmıştır (IBA, 2021c). Erkeklerde kadınlara oranla katılımın fazla olması, erkelerde olimpiik kategorinin daha fazla olmasından ve kadınların olimpiyatlara 2012 yılından itibaren dâhil edilmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Turnuvaya en fazla katılım Avrupa kıtasından sağlanmıştır. Türkiye ve Ukrayna sırasıyla en fazla sporcu ile turnuvaya katılım sağlamışlardır. Kadınlar kategorisinde 7 sporcu ile en fazla katılım sağlayan ikinci ülke Güney Afrika Cumhuriyeti olmuştur. 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarına kota almayı hak kazanarak katılan sporcu sayısı 286, en fazla boksör ile katılan ülke 12 boksör ile Kazakistan ve İngiltere olmuştur. Ayrıca 103 boksör ile en fazla katılım sağlayan kıta Avrupa kıtası olmuştur (IBA, 2016). Asya, Avrupa ve Amerika kıtaları, amatör boksta başarısı en fazla kıtalar olduğundan bu kıtalardan daha çok boksör ile şampiyonalara katılım sağlandığı düşünülmektedir.

Şampiyona sonuçlarına göre erkeklerde en fazla madalya alan ülke Ukrayna olurken, kadınlarda ise en fazla madalya alan ülke Türkiye olmuştur. Genel madalya sıralamasına bakıldığında sırasıyla Türkiye, Ukrayna ve Fransa' nın ilk üç dereceyi paylaşan ülkeler olduğu görülmüştür. 2016 Rio olimpiyat oyunlarında ilk üç sırada yer alan ülkeler Özbekistan, Küba ve Fransa olurken (Wikipedia, 2016), 2020 olimpiyatlarında ise ilk üç sırada yer alan ülkeler Küba,

İngiltere ve Çin olmuştur (Wikipedia, 2020). Ayrıca 2022 yılı dünya boks sıralamasında Türkiye ikinci sırada yerini alırken, ilk 10 ülke sıralamasında ise Avrupa kıtasından altı ülke bulunmaktadır (TBF, 2022).

Müşabakalara bakıldığında, toplamda yapılan 115 maın çoğunluğunun puan (WP) ile sonuçlandığı görülmektedir. Hafif sıkletteki sporcuların müşabakaları daha tempolu olmasına rağmen yumruklarının şiddeti ağır sıkletteki boksrlere göre daha düşük olduğu söylenebilir. Buna rağmen her iki sıklette de müşabakaların benzer şekilde sonlandığı söylenebilir. Orta hakem kararı ile sonuçlanan müşabakaların çoğunluğu orta sıklette olmuştur. Orta sıklette mücadele eden boksörlerin çabukluğu ağır sıkletlerden, yumrukların şiddeti ise hafif sıkletlerden daha fazla olduğundan dolayı orta sıklette gerçekleşen müşabakaların orta hakem kararı ile sonuçlanmasının bu sebeplerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda şampiyona boyunca hiçbir müşabaka nakavt (KO) ile sonuçlanmamıştır. Nitekim 2016 Rio Olimpiyat Oyunları ma istatistiklerine bakıldığında 49 kg kategorisinde ve 52 kg kategorisinde yapılan tüm müşabakalar puan ile biterken, 2016 Rio olimpiyat oyunlarında müşabakaların %91,67'si puan ile %0,83' nakavt (KO) ile sonuçlanmıştır (IBA, 2016).

Sonuç olarak bu turnuvada tüm sıkletlerde müşabakaların hiç birinin nakavt ile sonuçlanmaması sporcuların teknik kapasitelerinin yüksek olduğunun göstergesi olabilir. Turnuvada RSC kararı ile sonuçlanan müşabakalar sporcuların sağlık durumlarının korunmasının ön planda tutulduğunun önemli bir göstergesidir. Bu göstergeye dayanarak müşabakaların olimpiyat ruhuna uygun fair play anlayışı çerçevesinde gerçekleştiği söylenebilir.

## KAYNAKLAR

1. Doğar, Y., Sert, T., Akarsu, M. Türkiye’de Güreş ile İlgili Yayınlanan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi: Bir İçerik Analizi. Journal of Global Sport and Education Research, 4 (2):52-62.
2. FISU (2022) Erişim Adresi: <https://www.fisuworldcupcombatsamsun2022.com/> Erişim Tarihi: 25.11.2022.
3. IBA (2016). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/event/rio-2016-olympic-games/#results> Erişim Tarihi: 05.03.2023.
4. IBA (2021a). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/aiba-technical-competition-rules/> Erişim Tarihi: 22.02.2023.
5. IBA (2021b). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/event/aiba-world-boxing-championships-2021-belgrade/#results> Erişim Tarihi: 02.03.2023.
6. IBA (2021c). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/event/2021-aiba-youth-mens-and-womens-world-boxing-championships/#results> Erişim Tarihi: 02.03.2023.
7. IBA (2022). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/event/aiba-womens-world-boxing-championships-istanbul-2022/#results> Erişim Tarihi: 02.03.2023.
8. Karasar, N. (2020). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. İkinci yazım. 36. Baskı. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. şti. Ankara.
9. Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, s. 194-201.
10. Pala, R. (2011). Boks Milli Takımının Avrupa şampiyonasına Hazırlık Kampları Süresince Bazı Fiziksel ve Oksidatif Stres Parametrelerinin İncelenmesi (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 281357)
11. Söyler, M., & ingz, Y. E. Türkiye Ferdi Boks şampiyonası Hazırlık Sürecinde Yıldız Kadın Boksörlerin Atletik Performans Sürecinde Fiziksel ve Fizyolojik Etmenler. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(3), 1182-1190.
12. Sert, T. (2022a). Spor Bilimleri Alanında Yeni Trendler: Üniversite ğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Bağlı zgven Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Tarama Modelinde Bir Araştırma. Duvar Yayıncılık. Ankara.
13. Sert, T. (2022b). Multidisipliner Yaklaşımla Güncel Spor Araştırmalar II. Türklerde Greşin Doğuşu ve Gelişimi. 1. Baskı. Gazi Kitabevi Tic. Ltd. şti. Ankara.

14. Sert, T. (2022c). Spor Bilimleri Alanında Yeni Trendler: Türklerin Yaptığı Geleneksel Güreşler Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi (Sistemik Derleme). Duvar Yayıncılık. Ankara.
15. Şener, M. (2006), 2006 Türkiye Minikler Boks Şampiyonasında Boksörlerin Kemik Yaşı ve Kronolojik Yaş Uyumluluğunun İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)
16. Şipal, O. (2022). Son Raunt. Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık, s. 71.
17. TBF (2022). Erişim Adresi: <https://www.turkboks.gov.tr/haberler/dunyada-2022-yilini-ikinci-olarak-tamamladik> Erişim Tarihi: 05.03.2023.
18. Türkiye Boks Federasyonu. (2023). Erişim Adresi: <https://www.turkboks.gov.tr/kurumsal/dunya-boks-tarihi> Erişim Tarihi: 22.02.2023.
19. Uca, M. (2019). Boks Ring Halatlarının Ergonomik Açından İncelenmesi (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 567416)
20. Wikipedia (2016). Erişim Adresi: [https://tr.wikipedia.org/wiki/2016\\_Yaz\\_Olimpiyatlar%C4%B1%27nda\\_boks](https://tr.wikipedia.org/wiki/2016_Yaz_Olimpiyatlar%C4%B1%27nda_boks) Erişim Tarihi: 05.03.2023.
21. Wikipedia (2020). Erişim Adresi: [https://tr.wikipedia.org/wiki/2020\\_Yaz\\_Olimpiyatlar%C4%B1%27nda\\_boks](https://tr.wikipedia.org/wiki/2020_Yaz_Olimpiyatlar%C4%B1%27nda_boks) Erişim Tarihi: 05.03.2023.



## **PLİOMETRİK ANTRENMAN – KOMBİNE PLİOMETRİK ANTRENMANLAR**

**Raşit ASLANDEREN**

*Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

*Beden Eğitimi ve Spor ABD Doktora Öğrencisi*

*Orcid: 0000-0001-9975-5953*

**Doç. Dr. İrfan MARANGOZ**

*Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*Spor Yöneticiliği Bölümü*

*Orcid: 0000-0002-7090-529X*

### **GİRİŞ**

Terim olarak pliometrik kelimesinin kökeni tam olarak bilinmemektedir. Kökeni Yunanca bir kelime olan “pleythyein” kelimesinin artırmak anlamına geldiği düşünülmektedir. Yunan kökenli “plio” kısmının -fazla, -daha fazla gibi anlamda, “metric” kısmının ise -ölçmek anlamında kullanılır. Pliometrik kavramının ortaya çıkışı ile ilgili belirsizlikelere rağmen, doğu bloğu ülkelerindeki sporcular arasında en az 20 yıl süresince özel kondisyon egzersizleri olarak pliometrik antrenmanlar uygulanmıştır. (Duda, 1988). Pliometrik antrenman metodu şok antrenman ya da sıçrama antrenmanı gibi isimler ile de kullanılmıştır. 1975 yılında Purdue Üniversitesi kadın atletizm koçu olan Fred Wilt ise pliometrik teriminin ilk olarak kendisi tarafından kullanıldığını belirtmektedir. Pliometrik egzersizler herhangi bir hareketi maksimal ya da submaksimal güçle uygulanmasını gerektiren gerilme-kısalma döngüsüdür. Pliometrik ve gerilme-kısalma döngüsü terimleri eş anlamlı olarak kullanılır. Pliometrikler hem sportif performans ölçüm testlerinin hem de müsabakalarda atmalar, servis hızı, dikey sıçrama ve sürat hızının bir göstergesidir (Davies, Riemann ve Manske, 2015). Bu bilgilere ek olarak pliometrik antrenman metodu muhtemelen en eski ve sık kullanılmış olan güç antrenman yöntemidir (Fleck ve Kraemer, 2014).

## **Pliometrik Antrenmanın Fizyolojisi**

Pliometrik antrenman fizyolojisi 3 farklı modelden oluşmaktadır (Brown, 2023).

Bunlar;

1-Mekanik

2-Nörofizyolojik

3-Gerilme-Kısalma Döngüsü

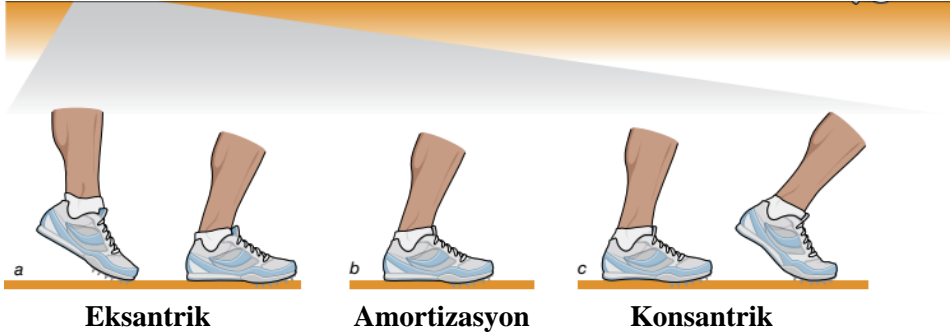
Pliometrik antrenmanların fizyolojisinde daha çok vurgulanan 2 faktör vardır. Bunlardan ilki kasların seri elastik bileşenleridir. Seri elastik bileşen tendonlar ve kası oluşturan aktin ve miyozin çapraz köprüleme özelliklerini kapsamaktadır. İkincisi proprioseptör olarak bilinen kas içiği içermektedir. Kas içiği kassal gerimi önceden ayarlar ve gerim refleksinin aktivasyonu için hızlı kasılan kaslara ilişkin duyuşal girdiyi iletir. Kassal elastikiyet gerilme kısalma döngüsünü anlamak için önemli bir faktördür. Gerilme kısalma döngüsü, basit bir konsantrik kasılmadan daha fazla güç üretebilmektedir. Kaslar kısa bir süre içerisinde bir çeşit potansiyel enerjiye sahip olacak bir biçimde hızlıca uzayarak gerilim depolayabilirler. Bu duruma, bir lastik bandın iki ucundan tutup gerdirilmesi halinde bırakıldığı an tekrar orijinal uzunluğuna hızlı bir şekilde dönebilme potansiyeline sahip olması örnek olarak gösterilir (Chu ve Myer, 2013).

Bir eksantrik kas kasılmasında olduğu gibi kas-tendon ünitesi gerildiğinde seri elastik bileşen bir yay gibi işlev görür ve uzar, bu uzama elastik enerjiyi depolar. Eğer kaslarda eksantrik bir hareketin hemen ardından konsantrik bir hareket meydana gelirse depolanmış olan bu elastik enerji serbest bırakılır. Bir eksantrik kasılmanın hemen ardından konsantrik kasılma olmazsa ya da eksantrik kasılma aşaması çok uzun olursa veya belirli eklem çevresinde çok büyük bir hareket gerektiriyorsa depolanan enerji dağılır ya da ısı olarak kaybolur (Potach ve Chu, 2008).

## **Pliometrik Hareketin Aşamaları**

Pliometrik egzersizlerde hareketler eksantrik, amortizasyon ve konsantrik olmak üzere 3 aşamadan oluşmaktadır. Faz 1 olarak belirtilen eksantrik aşama, agonist kas grup/gruplarının ön yükleme aşaması olarak bilinir. Seri elastik bileşende elastik enerjinin depolandığı ve kas içiğinin uyarıldığı aşama faz 1 aşamasıdır. Kas içiğinin gerilmesi ile Tip 1 duyu sinirleri yoluyla omurilik sinirlerinin ön kökü olarak bilinen (ventral root) bölüme sinyal gönderir (Potach ve Chu, 2008). Faz 2 olarak bilinen amortizasyon bölümü eksantrik ve konsantrik aşama arasında kalan süredir. Faz 2 bölümünün kısa süreli olması

gerekmektedir. Aksi takdirde bu bölümdeki süre uzadığında eksantrik aşamada depo edilmiş olan mekanik enerjiye dönüşmeden ısı enerjisi olarak dağılır (Büyükturan, Karartı, Şaş ve Büyükturan, 2021). Faz 3 olarak bilinen konsantrik kısım ise depo halde olan elastik enerji yoluyla, meydana gelecek olan hareketin evresidir (Pamuk ve Özkaya, 2017). Pliometrik bir hareketi uygularken kas lifleri konsantrik aşamada kısalarak, eksantrik aşamada ise uzayarak kuvvet üretir (Jamurtas ve ark., 2000). Kasın güç performansını geliştirmek ve pliometrik bir hareket meydana getirebilmek için 3 faz birlikte harmanlanarak kullanılır (Davies, Riemann ve Manske, 2015).



Şekil 1. Gerilme-Kısalma Döngüsü Aşamaları (Potach ve Chu, 2016).

### **Pliometrik Antrenmanların Değişkenleri**

#### ***Şiddet***

Şiddet değişkeni sporcu hareketi uygularken, ortaya konulan çabanın yüzdelik belirteçidir. Pliometrik antrenmanlarda egzersizler farklı tür ve şiddette olabilmektedir. Bilateral olarak uygulanan kutudan sıçrama hareketi düşük şiddetli bir hareket olarak değerlendirilirken, tek ayak ile uygulanan kutu sıçrama hareketinin bilateral olarak uygulanan sıçrama hareketine göre daha yüksek şiddetlidir. Pliometrik antrenmanda ki bu değişkenler rehabilitasyon programları ve kondisyon antrenmanları oluşturulurken mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır (Davies, Riemann ve Manske, 2015).

#### ***Hacim***

Optimum bir pliometrik antrenman tasarımı için hacim değişkeninin göz önünde bulundurulması oldukça önemlidir. 10 Hafta süre ile uygulanan pliometrik antrenmanların daha düşük süreyle uygulananlara göre daha faydalı olduğu belirtilmiştir (Villarreal, Kellis, Kraemer ve Izquierdo, 2009). Ancak literatür incelendiğinde 20 basketbolcuya 4 hafta süre ile uygulanan pliometrik antrenman sonucu patlayıcı kuvvet parametrelerinde artış olduğu görülmüştür

(Kryeziu, Begu, Asllani ve Iseni, 2019). Buna karşılık Luebbbers ve ark., (2003) 4 ve 7 hafta süre ile uygulanan pliometrik antrenmanların dikey sıçrama performansında anlamlı farklılıklar oluşturmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde pliometrik antrenmanlar için hacim, verilen bir antrenman periyodu içerisindeki set ve tekrar sayılarının toplamından oluşmaktadır. Hacim değişkeni alt vücut pliometrik antrenmanları için uygulanan hareketlerde ayak kontak sayısı olarak, bazen de **-bounding** (ileri devamlı bir şekilde sıçrama) gibi hareketlerde ayak kontak sayısı yerine sıçramalarda ki kat edilen mesafeler (10 metre gibi) için hacim tanımlaması yapılmıştır (Potach ve Chu, 2008).

Tablo 1. Pliometrik Antrenmanlar İçin Örnek Hacim Tablosu

<b><i>Pliometrik Antrenman Deneyimi</i></b>	<b><i>Hacim</i></b>
Yeni Başlayanlar (Deneyimsiz Olanlar)	80-100 tekrar
Orta Seviye (Orta Düzey Deneyimli)	100-120 tekrar
İleri Seviye (Deneyimli Olanlar)	120-140 tekrar

(Potach ve Chu, 2008).

### ***Dinlenme***

Pliometrik antrenmanlarda gerilme-kısalma döngüsü egzersizleri ile sinir-kas sisteminde oluşan yorgunluğun giderilmesi için 1-2 dakikalık dinlenme periyodu toparlanma için yeterlidir. Bunun yanı sıra daha düşük şiddetli egzersizlerde 30-60 saniyelik dinlenme periyotları da kullanılmaktadır (Radcliffe ve Farentinos, 2015). Pliometrik antrenmanlarda çalışma-dinlenme oranı 1:5 ve 1:10 şeklinde olmaktadır. Dinlenme, antrenman hacmi ve hareketin türüne göre özelleştirilmektedir (Potach, 2003).

Guan ve ark., (2021) 1 maksimum tekrarın %30'u ekstra yük ile uyguladıkları pliometrik egzersizlerde çalışma gruplarına 1, 2, 3 ve 5 dakika olmak üzere farklı dinlenme süreleri vermişlerdir. Çalışma sonunda 1 dakikalık süreler ile uygulanan dinlenme periyotları ile 2-3 ve 5 dakika olarak uygulanan dinlenme periyotlarının toparlanmayı benzer şekilde etkilediğini belirlemişlerdir.

### ***Sıklık***

Pliometrik antrenmanlarda sıklık bireyin hedefine ve haftalık antrenman sayısına bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Diğer antrenman programı değişkenlerinde olduğu gibi pliometrik antrenmanlarda da optimal yüklenme sıklığı ile ilgili araştırmalar da sınırlı sayıdadır. Temel olarak pliometrik egzersizler arasında 48 saat ile 72 saat arası dinlenme tavsiye edilmektedir. Bu şekilde

uygulanen dinlenme süreleri ile haftada 2 ya da 3 gün pliometrik antrenmanlar uygulanabilmektedir. (Potach, 2003).

### **Pliometrik Antrenman Ekipmanları**

#### ***Atlama Yüzeyi***

Alt vücut pliometrik egzersizleri uygularken atlama yüzeyinin, sakatlıkları önleyebilmek için çok absorbe edebilme yeteneğine sahip olmalıdır. Bu bakımdan çim, kauçuk ve mat zeminlerin şoku absorbe etmek için iyi bir seçim olduğu belirtilmiştir. Ancak beton, fayans ve ahşap zeminlerin şok absorbe yeteneği yetersiz olduğundan dolayı önerilmemektedir. Bununla birlikte aşırı derecede kalın yüzeylerin (15cm ya da daha fazla) amortizasyon bölümünü uzatması ve gerilme refleksinin etkili bir şekilde kullanılmasını engellediğinden dolayı tavsiye edilmemektedir (Potach ve Chu, 2016).

#### ***Sıçrama Kutuları***

Derinlik sıçrama ve kutu sıçramaları için kullanılan kutular sağlam ve kaymaz bir üst yüzeye sahip olmalıdır. Kutuların yüksekliği 15 ile 107 cm arasında çeşitlilik gösterebilmektedir (Potach ve Chu, 2016).

#### ***Antrenman Alanı***

Çoğu sıçrama egzersizleri için en az 30 metrelik bir düz alanın olması pliometrik çalışmaların gerçekleştirilmesi için yeterlidir. Bununla birlikte bazı pliometrik egzersizler için 100 metrelik bir alana ihtiyaç olabilmektedir. Buna karşılık kutu ve derinlik sıçramaları küçük alanlarda rahatlıkla uygulanabilmektedir ancak bu egzersizler için tavan yüksekliğinin en az 3-4 metre olması gerekmektedir (Potach ve Chu, 2016).

#### ***Huniler***

Kauçuk ya da plastik olarak 4 farklı boyutta olabilmektedir. 15-20 cm, 25-30 cm, 41-46 cm, 56-61 cm aralığında huniler bulunmaktadır (Radcliffe ve Farentinos, 2015).

#### ***Sağlık Topları***

Huniler gibi sağlık topları da farklı büyüklüklere göre ayrılmaktadır. Kauçuk ve elastik malzeme yapısında olanların en iyi sağlık toplarıdır. Antrenmanın amaçlarına göre 1-2 kg'lık sağlık topları tek bacak ile yapılan egzersizlerde, 5-7 kg olan sağlık topları ise tüm vücut egzersizlerinde kullanılmaktadır (Radcliffe ve Farentinos, 2015).

### ***Ayakkabı***

Pliometrik çalışmalarda kullanılan ayakkabıların, ayak ve ayak bileğini destekleyici iyi bir yanal stabilite, kayma yapmayan ve geniş bir tabana sahip olması gerekmektedir. Dar taban ve kötü bir üst desteğe sahip olan ayakkabıların (koşu ayakkabısı gibi) öncelikle lateral şekilde yapılan hareketlerde ayak bileği problemlerine neden olmaktadır (Potach ve Chu, 2016).

### **Pliometrik Antrenmanlar İçin Dikkat Edilecek Hususlar**

Pliometrik antrenmanlara geçiş yapmadan önce sporcu belirli bir kuvvet kapasitesinde olmalıdır. Bununla birlikte yağ yüzdesi yüksek, ortopedik açıdan sakatlık geçmişi olan sporcular ve puberte öncesi dönemi çocuklar orta-yüksek şiddet seviyesinde olan pliometrik antrenmanları uygulamamalıdır. Kuvvet değişkeni açısından pliometrik antrenmanlar öncesi sporcunun alt vücut pliometrik egzersizleri için vücut ağırlığının 1.5-2 katı ile squat (çömelme) egzersizi yapabilmelidir (LaChance, 1995). Üst vücut pliometrik egzersizleri için ise sporcunun en az vücut ağırlığı ya da vücut ağırlığının 1.5 katı kadar bench press egzersizi yapabilmelidir (Holcomb, Kleiner ve Chu, 1998).

Kuvvet gereksinimlerinin yanı sıra sakatlık, belirlenen hedefler ve antrenman yaşı diğer önemli parametrelerdir. Yeni başlayanlar başlangıç aşamasında oldukları için pliometrik hareketler içerisinde çok üst seviye hareketleri uygulamak zorunda değildir. Bir hareketi daha kompleks bir şekilde yapmak pliometrik antrenmanlar için her zaman en iyi sonuçların alınacağı anlamına gelmemektedir. Bununla birlikte diz ve ayak bileği sakatlık geçmişi olan bireylerin pliometrik antrenmanları uygulaması daha kötü sonuçlar doğurmaktadır (Brown, 2023). Derinlik sıçrama egzersizinin ise sakatlıklar için bir dezavantaj oluşturduğu bilinmektedir (Stuart ve Noble, 1979).

Öte yandan bireyin pliometrik egzersizlere başlamadan önce bazı testlere tabi tutulmasına ihtiyaç vardır. Bu testlerden birisi dikey sıçrama testidir. Test başlarken sporcu bir duvar kenarında bekler. Uzanabildiği son noktaya kadar uzanır ve duvar üzerinde bir işaret bırakır. Sporcu bulunduğu noktadan dikey yönde sıçrama hareketini yapar ve duvar üzerine uzanabildiği son noktaya bir işaret bırakır. Test başlangıcında işaret bıraktığı ve sıçrayarak işaret bıraktığı noktalar arasında kalan mesafeyi ölçer. Sporcu bu testi 5 kez tekrarlar ve en iyi 3 ölçümü kullanır. Çıkan sonuç sporcunun derinlik sıçrama hareketinde kullanacağı sıçrama kutusunun yüksekliğini vermektedir (Casey ve Bailey, 2021). Pliometrik antrenmanların etkili olabilmesi için program tasarlarken belirli yaklaşımları göz önünde bulundurmamak zorunludur. Pliometrik çalışmalarda uygulamaların doğru teknik ve uygun kuvvet ile yapılması sakatlık oluşma riskinin en aza indirilmesi bakımından oldukça önemlidir. Egzersiz seçimi ve antrenman hacminin belirlenmesinde sporcunun

vücut ağırlığının da göz önünde bulundurulması dikkat edilmesi gereken bir diğer husustur (Gambetta, 2007). Ayrıca antrenörlerin pliometrik bir egzersiz uygulanırken hareket esnasında sporcunun yere temas anında ortaya çıkan hataları düzeltmeleri gerekmektedir (Meira ve Brumitt, 2005).

Hoffman, (2014) pliometrik çalışmaların güvenli bir şekilde gerçekleştirilmesi için bazı tavsiyelerde bulunmuştur. Bunlar:

- Şoku iyi düzeyde absorbe edebilecek bir ayakkabı ve uygun zemin
- Egzersize başlamadan önce iyi bir ısınma
- Pliometrik egzersizleri düşük şiddetli egzersizlerle başlayarak daha kompleks egzersizlere doğru uygun bir sıra ile gerçekleştirme
- Egzersizleri yeterli miktarda uygulama
- Sporcunun performansını geliştirmek için spesifik egzersizlerin uygulanması şeklinde sıralanmıştır.

### **Pliometrik Antrenmanların Olumlu Yönleri**

Sportif performansı geliştirmenin yanı sıra pliometrik antrenman yöntemi sakatlık riskini azaltmak içinde kullanılmaktadır. Ön çapraz bağ sakatlıklarını önlemek için pliometrik antrenman uygulayan sporcuların, sadece ısınma programı (warm-up) uygulayan sporculara göre kayda değer oranda ön çapraz bağ sakatlık riskinin azaldığı saptanmıştır (Al Attar, Bakhsh, Khaledi, Ghulam ve Sanders, 2022). Sakatlık önleme protokolleri içerisine pliometrik antrenmanların dahil edilmesi gerektiği tavsiye edilmiştir. Ayrıca pliometrik egzersizlerden olan drop sıçrama hareketinin sagittal düzlem kinematiğini de etkilediği bilinmektedir (Myer, Ford, McLean ve Hewett, 2006).

Daha önce ön çapraz bağ sakatlığı geçirmiş kadın voleybolcular üzerinde yapılan bir çalışmada ise 6 hafta süresince pliometrik antrenman protokolü uygulayan çalışma grubunun kontrol grubuna göre ön çapraz bağ sakatlığını önleme ve alt ekstremitte kuvvetini artırma açısından pliometrik antrenmanların etkili olduğu saptanmıştır (Baharuddin, Sudirman ve Aminudin, 2020). Yapılmış bir başka çalışma ise ön çapraz bağ sakatlığı, alt ekstremitte kinematiği, eksantrik kalça torku ve fonksiyonel performans değişkenlerinin kadın voleybol sporcularına uygulanan 12 haftalık pliometrik antrenmanların ardından gelişim gösterdiği ve pliometrik egzersizlerin ön çapraz bağ sakatlığını önlemek için kullanılması önerilmiştir (Enginsu, Lokmaoğlu, Korkmaz, Arıbaş ve Selimoğlu, 2014). Spurrs, Murphy ve Watsford, (2003) 6 haftalık pliometrik antrenman programının erkek koşucuların 3 km koşu performansını geliştirdiğini tespit etmişlerdir. Ayrıca pliometrik antrenmanların sürat performansının gelişiminde de önemli katkılar sağladığı belirlenmiştir. Ancak sürat performansını geliştirmek için kullanılacak egzersizlerin tek tip sıçrama egzersizlerinden ziyade özellikle yatay ivmelenmeyi

(sürat egzersizi açısından spesifik pliometrik egzersiz olması ve yatay sıçramaların kullanılması gibi) geliştirmeye yönelik olması tavsiye edilmiştir (Sáez de Villarreal, Requena ve Cronin, 2012). Sağlıklı bireylere uygulanan pliometrik antrenman yönteminin drop sıçrama, squat sıçrama, ve aktif sıçrama testlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı etkiler oluşturduğu ve dikey sıçrama performansını artırma ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Markovic, 2007).

### **Kombine Pliometrik Antrenmanlar**

Pliometrik antrenmanların olumlu etkileri uzun bir süredir bilinmektedir. Farklı antrenman metotları ile birlikte kombine edilerek uygulanan pliometrik antrenmanların sportif performansı artırmadaki etkinliği nedeniyle birçok araştırmacı tarafından kullanılması tavsiye edilmektedir. Özellikle tek tip pliometrik antrenmandan ziyade ağırlık antrenmanı ile kombine edilen pliometrik çalışmaların kullanılması daha çok önerilmektedir (Deng ve ark., 2022; Sáez-Sáez de Villarreal, Requena ve Newton, 2010; Sánchez-Sixto, Harrison ve Floría, 2021).

### ***Kombine Olarak Uygulanan Pliometrik Antrenmanların Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkileri***

Literatür incelendiğinde geleneksel halter antrenman metodu ile kombine olarak uygulanan pliometrik egzersizlerin etkileri genç halter sporcuları üzerinde incelenmiş ve çalışma sonunda çeşitli kuvvet özelliklerini geliştirmek açısından halter ile pliometrik antrenmanların kombine uygulanmasının etkili olduğunu belirtmiştir. Fakat bununla birlikte halter branşına özgü kaldırış performansının olumsuz bir şekilde etkilendiği ortaya konulmuştur. Yapılan bu çalışmanın sonucunda pliometrik antrenmanların spor branşına özgü çalışmalar ile desteklenmesinin sportif performansı artırma açısından daha etkili olabileceği belirtilmiştir (İnce, 2018). Genç futbolculara uygulanan kombine unilateral ve bilateral pliometrik antrenmanların etkilerinin incelendiği bir başka çalışmada ise pliometrik çalışma gruplarının kassal güç ve dayanıklılık performanslarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir (Ramírez-Campillo ve ark., 2015). Çeviklik-pliometrik ve denge-pliometrik antrenman kombinasyonlarının uygulandığı 10-12 yaş erkek futbolcularla gerçekleştirilen çalışmada, her iki kombine yöntemin denge, dikey sıçrama, çeviklik performansları üzerinde benzer şekilde etki oluşturduğu belirlenmiştir (Makhlouf ve ark., 2018).

Bouteraa, Negra, Shephard ve Chelly, (2020) 'nin adölesan kadın basketbolcularla gerçekleştirdikleri çalışmada kombine, denge ve pliometrik olmak üzere üç farklı antrenman türünün aktif sıçrama, squat sıçrama, drop sıçrama, çeviklik, sürat ve denge üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonunda drop sıçrama, denge ve çeviklik değişkenlerinde anlamlı gelişmeler tespit edilmiştir.



Ancak sürat, squat sıçrama ve aktif sıçramada anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Katılımcıların başlangıç fitness seviyeleri, pliometrik egzersiz seçimi, sporcuların seviyesi (profesyonel, amatör gibi), yaşları (adölesan ve daha genç sporcular gibi) ve içerisinde bulunduğu sezon (sezon için, sezon sonu gibi) gibi etkenlerin çalışma sonucu üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle kombine ya da tek başına pliometrik antrenman programı uygulanırken bu değişkenlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bir başka çalışmada ise 8 haftalık çeviklik ile kombine edilmiş pliometrik antrenman protokolünün hentbolcularda sürat, yön değiştirme hızı, dikey sıçrama parametrelerini anlamlı bir şekilde geliştirdiği sonucu elde edilmiştir (Hammami, Gaamouri, Aloui, Shephard ve Chelly, 2019).

Literatürde kombine olarak uygulanan pliometrik antrenman yönteminin yanı sıra farklı zeminler (çim, kum, ahşap gibi) ile kombine olarak uygulanan pliometrik antrenman yöntemleri de bulunmaktadır. Çim, kum, sert zemin, ahşap, antrenman matı, tartan pist ve sadece çim yüzey üzerinde pliometrik egzersizlerin uygulanmış olduğu bir çalışmaya 11-14 yaş arası erkek futbolcular katılım sağlamış ve kasal güç, sürat, yön değiştirme hızı ile futbola özgü maksimal vuruş hızı değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışma sonunda dikey sıçrama, 30 metre sürat, yön değiştirme hızı ve maksimal vuruş hızı değerlerinde anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı belirtilmiştir (Ramirez-Campillo ve ark., 2020).

Fischetti, Cataldi ve Greco, (2019) ise 8 hafta direnç antrenmanı ile kombine edilmiş pliometrik antrenmanların sürat ve dikey sıçrama becerilerine olan etkisini incelemişler ve erkek adölesanlarda direnç ve pliometrik antrenmanların kombine edilmesinin dikey sıçrama ve ivmelenme kapasiteleri açısından akut adaptasyonlarını tetiklediğini ve faydalı olabileceğini belirtmişlerdir. Elektrostimülasyon ve pliometrik antrenman metodunun kombine edildiği çalışmada voleybolculara haftada 3 gün olmak üzere 4 hafta süreyle antrenman protokolü uygulanmıştır. Çalışmada sporcuların dikey sıçrama performansları ve diz ekstansör ve plantar fleksör kasların maksimal istemli kasılma oranları 0, 2 ve 4. Haftalarda ölçüm değerlerinin alındığı belirtilmiştir. Çalışma sonunda elektrostimülasyon ile kombine pliometrik antrenmanların voleybolcularda dikey sıçrama performanslarında anlamlı değişiklikler oluşturduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca maksimal istemli kasılma değişkeninin 2. Haftada oldukça anlamlı bir düzeyde artış gösterdiği saptanmıştır. Diz ekstansör ve plantar fleksör kaslarının performans gelişiminin genel ve özel sıçrama yeteneğine olumlu yönde yansıdığı belirtilmiştir (Maffiuletti, Dugnani, Folz, Di Pierro ve Mauro, 2002).

9 hafta süreyle dayanıklılık antrenmanı ve kum zemin üzerinde uygulanan kombine pliometrik antrenman uygulamalarının deney grubunun durarak uzun atlama, kardiorespiratuar fitness ve zorlu vital kapasite değişkenlerinde anlamlı düzeyde gelişim sağlanmıştır (Singh vd., 2022). Yatay düzlemde uygulanan

pliometrik ve yön değiştirme antrenmanının anaerobik parametrelerine etkisinin incelendiği bir başka çalışmada ise 6 hafta suresince U17 seviyesinde 11 futbolcuya uygulanan kombine antrenmanın aktif sıçrama, surat ve çeviklik değişkenleri üzerine etkisi incelenmiş ve sadece yön değiştirme hızı bakımından anlamlı artış meydana geldiği görülmüştür. Dikey sıçrama ve surat performansında beklenen değişimin gözlenmemesi pliometrik egzersiz tipi ve antrenman hacminden kaynaklandığı ifade edilmiştir.

## **SONUÇ**

Literatürde pliometrik antrenmanların sportif performansı artırmak amacıyla yaygın bir kullanıma sahip olduğu görülmektedir. Tek tip antrenman yönteminin yanı sıra farklı tip antrenmanlarla pliometrik antrenmanların kombine edilmesi yoluyla motor performansta sadece uzun süreçte değil aynı zamanda akut gelişimlerin de meydana geldiği görülmektedir. Gelecekte antrenörlerin, sporcularının performanslarını artırmak için antrenmanda yeterli düzeyde uyaran oluşturabilme ve içerisinde bulunduğu şartlara göre (sezon içi, sezon sonrası gibi) antrenmanlarını planlayabilme de pliometrik antrenmanların önemli bir yer tuttuğu ifade edilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Al Attar, W. S. A., Bakhsh, J. M., Khaledi, E. H., Ghulam, H., ve Sanders, R. H. (2022). Injury prevention programs that include plyometric exercises reduce the incidence of anterior cruciate ligament injury: A systematic review of cluster randomised trials. *Journal of Physiotherapy*, 68(4), 255–261. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2022.09.001>
2. Baharuddin, Y. M., Sudirman, S., ve Aminudin, A. N. S. (2020). Effect of Plyometric Training on Anterior Cruciate Ligament Injury among Female Volleyball Players, 3(6).
3. Bouteraa, I., Negra, Y., Shephard, R. J., ve Chelly, M. S. (2020). Effects of Combined Balance and Plyometric Training on Athletic Performance in Female Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1967–1973. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002546>
4. Brown, J. (2023). *Lower body training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Büyükturan, B., Karartı, C., Şaş, S., ve Büyükturan, Ö. (2021). Genç yetişkinlerde karada ve su içinde yapılan plyometrik egzersizlerin kas kuvveti ve propriosepsiyon üzerine etkisinin incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 8(1), 10–17. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/jetr/issue/62275/629164>
6. Casey, C. J., ve Bailey, A. C. (2021). Plyometric and Speed Training Program Design and Technique. In B. Schoenfeld ve R. L. Snarr (Eds.), *NSCA's essentials of personal training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Chu, D. A., ve Myer, G. D. (2013). *Plyometrics: Dynamic strength and explosive power*. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Davies, G., Riemann, L. B., ve Manske, R. (2015). Current Concepts of Plyometric Exercise, 10(6), 760–786.
9. Deng, N., Soh, K. G., Zaremohzzabieh, Z., Abdullah, B., Salleh, K. M., ve Huang, D. (2022). Effects of Combined Upper and Lower Limb Plyometric Training Interventions on Physical Fitness in Athletes: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 482. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010482>
10. Duda, M. (1988). Plyometrics: A Legitimate Form of Power Training?, 16(3), 212–218. <https://doi.org/10.1080/00913847.1988.11709466>
11. Enginsu, M., Lokmaoğlu, R., Korkmaz, E., Aribaş, İ., ve Selimoğlu, Ş. (2014). Effect of Plyometric Training on Prevention of ACL Injuries in

- Females Volleyball Players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2(11\_suppl3), 2325967114S0022. <https://doi.org/10.1177/2325967114S00220>
12. Fischetti, F., Cataldi, S., ve Greco, G. (2019). A combined plyometric and resistance training program improves fitness performance in 12 to 14-years-old boys. *Sport Sciences for Health*, 15(3), 615–621. <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00560-2>
13. Fleck, J. S., ve Kraemer, J. W. (2014). *Designing resistance training programs* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Gambetta, V. (2007). *Athletic development: The art & science of functional sports conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Guan, S., Lin, N., Yin, Y., Liu, H., Liu, L., ve Qi, L. (2021). The Effects of Inter-Set Recovery Time on Explosive Power, Electromyography Activity, and Tissue Oxygenation during Plyometric Training. *Sensors*, 21(9), 3015. <https://doi.org/10.3390/s21093015>
16. Hammami, M., Gaamouri, N., Aloui, G., Shephard, R. J., ve Chelly, M. S. (2019). Effects of Combined Plyometric and Short Sprint With Change-of-Direction Training on Athletic Performance of Male U15 Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(3), 662–675. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002870>
17. Hoffman, J. (2014). *Physiological Aspects of Sport Training and Performance* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Holcomb, W., Kleiner, M. D., ve Chu, A. D. (1998). Plyometrics: Considerations for Safe and Effective Training, 3(20), 36–41.
19. İnce, İ. (2018). *Geleneksel halter antrenmanıyla kombine edilen pliometrik ve çekiş antrenmanlarının kuvvet ve performans üzerine etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya. Retrieved from <https://openaccess.dpu.edu.tr:8443/xmlui/handle/20.500.12438/8293>
20. Jamurtas, A. Z., Fatouros, I. G., Buckenmeyer, P., Kokkınıdis, E., Taxıldaris, K., Kambas, A., ve Kyriazis, G. (2000). Effects of Plyometric Exercise on Muscle Soreness and Plasma Creatine Kinase Levels and Its Comparison with Eccentric and Concentric Exercise. *The Journal of Strength ve Conditioning Research*, 14(1). Retrieved from [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2000/02000/Effects\\_of\\_Plyometric\\_Exercise\\_on\\_Muscle\\_Soreness.12.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2000/02000/Effects_of_Plyometric_Exercise_on_Muscle_Soreness.12.aspx)
21. Kryeziu, A., Begu, B., Asllani, I., ve Iseni, A. (2019). Effects of the 4 week plyometric training program on explosive strength and agility for

- basketball players. *Turkish Journal of Kinesiology*, 5(3), 110–116. <https://doi.org/10.31459/turkjin.553453>
22. LaChance, P. (1995). Plyometric exercise. *Strength & Conditioning Journal*, 4(17), 16–23. [https://journals.lww.com/nsca-scj/Citation/1995/08000/Plyometric\\_Exercise\\_.3.aspx](https://journals.lww.com/nsca-scj/Citation/1995/08000/Plyometric_Exercise_.3.aspx)
  23. Luebbbers, E. P., Potteiger, A. J., Hulver W. Mathew, Thyfault P. John, Carper, J. M., ve Lockwood, H. R. (2003). Effects of Plyometric Training and Recovery on Vertical Jump Performance and Anaerobic Power, 17(4), 704–709.
  24. Maffiuletti, N. A., Dugnani, S., Folz, M., Di Pierno, E., ve Mauro, F. (2002). Effect of combined electrostimulation and plyometric training on vertical jump height. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(10), 1638–1644. <https://doi.org/10.1097/00005768-200210000-00016>
  25. Makhoulouf, I., Chaouachi, A., Chaouachi, M., Ben Othman, A., Granacher, U., ve Behm, D. G. (2018). Combination of Agility and Plyometric Training Provides Similar Training Benefits as Combined Balance and Plyometric Training in Young Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, 9, 1611. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01611>
  26. Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349-55; discussion 355. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2007.035113>
  27. Meira, E., ve Brumitt, J. (2005). Plyometric Training Considerations to Reduce Knee Injuries, 2(27), 78–80.
  28. Michailidis, Y., Venegas, P., & Metaxas, T. (2023). Effects of Combined Horizontal Plyometric and Change of Direction Training on Anaerobic Parameters in Youth Soccer Players. *Sports*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.3390/sports11020027>
  29. Myer, G. D., Ford, K. R., McLean, S. G., ve Hewett, T. E. (2006). The effects of plyometric versus dynamic stabilization and balance training on lower extremity biomechanics. *The American Journal of Sports Medicine*, 34(3), 445–455. <https://doi.org/10.1177/0363546505281241>
  30. Pamuk, Ö., ve Özkaya, G. Y. (2017). 15-17 Yaş Erkek Basketbolculara Uygulanan Dirençli Pliometrik Antrenmanların Sprint ve Çeviklik Performansına Etkisi. *Sportif Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1–13. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/spad/issue/32949/332144>

31. Potach, H. D. (2003). Plyometric and Speed Training. In W. R. Earle ve R. T. Baechle (Eds.), *NSCA's essentials of personal training*. Princeton, NJ: Human Kinetics.
32. Potach, H. D., ve Chu, A. D. (2008). Plyometric Training. In R. T. Baechle ve W. R. Earle (Eds.), *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
33. Potach, H. D., ve Chu, A. D. (2016). Program Design and Technique for Plyometric Training. In G. G. Haff ve N. T. Triplett (Eds.), *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed., pp. 471–521). Champaign, IL: Human Kinetics.
34. Radcliffe, C. J., ve Farentinos, C. R. (2015). *High-powered plyometrics* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
35. Ramirez-Campillo, R., Álvarez, C., García-Pinillos, F., García-Ramos, A., Loturco, I., Chaabene, H., ve Granacher, U. (2020). Effects of Combined Surfaces vs. Single-Surface Plyometric Training on Soccer Players' Physical Fitness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(9), 2644–2653. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002929>
36. Ramírez-Campillo, R., Burgos, C. H., Henríquez-Olguín, C., Andrade, D. C., Martínez, C., Álvarez, C., ve Izquierdo, M. (2015). Effect of unilateral, bilateral, and combined plyometric training on explosive and endurance performance of young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1317–1328. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000762>
37. Sáez de Villarreal, E., Requena, B., & Cronin, J. B. (2012). The effects of plyometric training on sprint performance: a meta-analysis. *Journal of strength and conditioning research*, 26(2), 575–584. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318220fd03>
38. Sáez-Sáez de Villarreal, E., Requena, B., ve Newton, R. U. (2010). Does plyometric training improve strength performance? A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 513–522. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.08.005>
39. Sánchez-Sixto, A., Harrison, A. J., ve Floría, P. (2021). Effects of Plyometric Vs. Combined Plyometric Training on Vertical Jump Biomechanics in Female Basketball Players. *Journal of Human Kinetics*, 77(1), 25–35. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0009>
40. Singh, G., Kushwah, G. S., Singh, T., Thapa, R. K., Granacher, U., ve Ramirez-Campillo, R. (2022). Effects of Sand-Based Plyometric-Jump Training in Combination with Endurance Running on Outdoor or

- Treadmill Surface on Physical Fitness in Young Adult Males. *Journal of Sports Science ve Medicine*, 21(2), 277–286. <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.277>
41. Spurr, R. W., Murphy, A. J., ve Watsford, M. L. (2003). The effect of plyometric training on distance running performance. *European Journal of Applied Physiology*, 89(1), 1–7. <https://doi.org/10.1007/s00421-002-0741-y>
  42. Stuart, E. B., ve Noble, L. (1979). Relative Effects of Isokinetic and Plyometric Training on Vertical Jumping Performance. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Relative-Effects-of-Isokinetic-and-Plyometric-on-Blattner-Noble/0aa9d6684e15bedbce637a1450f12f057b6ca9ee>
  43. Villarreal, E. S. de, Kellis, E., Kraemer, J. W., & Izquierdo, M. (2009). Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance: A meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 495–506. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318196b7c>

## **OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA OYUN VE HAREKET EĞİTİMİNİN ÖNEMİ**

**Arş. Gör. Cihan GÜRBÜZ**

*Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

*Orcid: 0000-0003-4131-3698*

**Hamza KARAKULAKLI**

*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni*

*Orcid: 000-0003-0221-5518*

### **GİRİŞ**

Oyunun anlamı hayatın hemen her aşamasında, özellikle okul öncesi dönemde farklıdır. Her yaştan insanın oynamaktan veya izlemekten hoşlandığı çeşitli oyunlar bulunmaktadır. Okul öncesi bir çocuk aktif olarak oyunlara katılmak ve her deneyimi bir oyuna dönüştürmek istediği bilinmektedir. Ancak oyunu bu dönemin diğer bölümlerinden ayıran şey, çocukların hayatı anlamak için oyun oynamayı bir araç olarak kullanmasıdır (Aksoy ve Hale 2020).

Bu nedenle çocuk oyunları, çocuğun eğitiminde ve kişiliğinin gelişmesinde önemli bir rol oynar. Çocukların olumlu gelişimlerini, duygu ve düşünce dünyalarını bilmek gerekir. Oyun ayrıca çocukların duygusal ve zeka becerilerini geliştirir ve olgunlaştırır (Özer, Gürkan ve Ramazanoğlu, 2006).

Ayrıca çocuğun sağlıklı bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimi ve eğitimi için beslenme ve uyku kadar oyunun da önemli olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Çocuk oyun oynayarak kişilik bütünlüğünü, becerilerini ve zekasını geliştirir (Uluğ, 1999; Memiş, 2006). Buda ilerleyen yaşlarda çocukların hayata uyumunu kolaylaştırıp onları hem gelişimsel hem sosyal olarak da desteklemektedir.

Okulöncesi çocuklarda oynanan serbest oyunlar çocuğun fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel açıdan refahı için oldukça önemlidir (Burdette ve Whitaker 2005). Serbest oyunun sunduğu serbest seçim fırsatları, çocukları becerilerini test etmeye, kendi kendini düzenlemeye ve kendi öğrenmelerini yönlendirmeye teşvik eder (Wood, 2004). Böylelikle okul öncesi çocukların gelişimi için eğitimin başlangıcında oyunu müfredata entegre etmek faydalı olacaktır.



Okul öncesi eğitim ortamlarında oyun yoluyla öğrenme deneyimlerini destekleme ve geliştirme için oyun ile pedagojiyi birleştiren oyun pedagojisi girişimleri, eğitimcilere uygulamaya yönelik yol gösterici araçlar sunar (Farne, 2005; Hakkarainen ve Bredikyte, 2020; Rogers, 2010; Wood, 2009). Okul öncesi çocuklar için oyunun eğitimdeki yeri ve önemi yadsınamaz durumda olduğu bilinmektedir.

Dolayısıyla bu araştırmada hayatın her döneminde yeri olan özellikle okul öncesi çağı çocuğun gelişiminde, sağlıklı bir birey olarak yetişmesinde ve hayata hazırlanmasında oyunun ve hareket eğitiminin önemini ortaya çıkarmak istenmiştir.

### **Oyun ve Özellikleri**

İnsan vücudu hareket etmek için tasarlanmıştır. Aktif bir yaşam, vücudun sağlıklı gelişmesini ve büyümesini, aynı zamanda sağlığın zirvesinde sürekliliğini sağlar. İnsanlar, çocuklukların hareket yoluyla bireyler arasında bağlantı kurmayı, dünyayı tanıma ve anlamasıyla daha çok mutlu olduklarından bahsetmektedir (Orhan, 2019).

Bu sebepten hareketle bağlantılı olarak oyunun konusu her zaman insanlığın ilgisini çekmiştir. Çocuk oyunlarının Batı'da 13. Yüzyıldan Doğu'da ise 11. yüzyıldan bugüne kadar geldiği bilinmektedir. Oyun, çocuğun dilsel, duygusal, fiziksel, bilişsel, sosyal ve kişilik gelişiminin temeli olan, çocuğun isteyerek ve mutlu bir şekilde katıldığı, çocuk için en etkili öğrenmedir. Oyun, bir çocuk için ciddi bir hobi olarak görünse de aslında öğrenme için önemli bir kavramdır. Oyun, doğası gereği yönlendirilen bir etkinliktir ve isteğe bağlıdır (Onur ve Güney, 2004).

Oyun, insanın fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştiren, yaşamı zevkli hale getiren, sanatsal ve estetik nitelik ve becerilerini geliştiren bir etkinliktir. Oyun sayesinde öğretim daha kalıcı ve zevkli hale geliyor (Erçetin, 2007).

Bazı yetişkinler oyunu çocuklar için bir hobi olarak görebilir. Ancak oyun gerçekten önemli bir öğrenme materyalidir. Oyun, çocuğun yaratıcılığının ve hayal gücünün gelişimini teşvik eder, ilişkileri ve işbirliğini güçlendirir. Çocuğa öğretilmesi zor olan birçok kuralı oyun yoluyla öğretmek daha kolaydır. Kısacası oynamak çocuklarda kendini ifade etme biçimlerinin en kolay yolu ve öğrenmenin bir parçasıdır (Özer ve vd., 2006).

Oyun yoluyla güven, empati, dikkat, neşe, kabul, üzüntü, rıza, risk gibi farklı tepkiler veya duygu durumları deneyimleyen çocuk, kendinin farkına varır ve bu sayede kendini geliştirme fırsatı yakalar (Burgaz ve Bozkuş, 2019).

Çocuklar genellikle oyun oynarken bir şey öğrendiklerini düşünmezler, ancak gelişim ve öğrenme iç içe ve bütünleşik kavramlar olduğu için oyun,

duyusal, motor, sosyal ve bilişsel beceriler dahil olmak üzere tüm gelişim alanlarındaki becerileri harekete geçirir.

Bireylerin toplum içindeki yerlerinin farkına varabilmeleri, iletişim kurabilmeleri, işbirliği yapmayı öğrenebilmeleri, kısacası sosyal beceriler kazanabilmeleri için oyun her yaş kategorisinde büyük öneme sahiptir (Kale ve Dumangöz, 2021).

### **Oyun Türleri ve Sınıflandırması**

İnsan doğuşuyla ortaya çıkan davranışlar oyun ile birlikte çocukların ilerleyen zamanlarda karakterini ortaya koymasında önem rol oynamıştır. Çocuklar böylelikle birden fazla oyun türleriyle karmaşık bir öğrenme gerçekleştirmektedir.

Çocukların sıklıkla oynamayı tercih ettiği oyunlardan bazıları şöyle sıralanabilir: Yerden yüksek, mendil yakalama, isim şehir, bitki hayvan, körebe, tekerlemeler. Ancak yine bu dönemde çocuklar görsel ve sosyal medya platformlarında popüler kişilerden etkilenerek oyun ve etkinliklere yönelebilirler. Ayrıca interaktif çevrimiçi oyunlarla (Pubg gibi) etkileşimler sonucunda gerçek hayatta oynadığınız oyun tercihleri değişmiştir. (Tuğrul vd., 2019). Çocukların fiziksel gelişimini destekleyen ve fiziksel becerilere dayalı ip atlama, çapraz top, saklambaç gibi sokak oyunları günümüzde yerini sanal bir platformda, çevrim içi veya çevrim dışı oynanan oyunlara bırakmıştır. İp atlama, çapraz top, saklambaç gibi sokak oyunları; çocukların fiziksel gelişimini destekleyen ve fiziksel becerilere dayalı oyunlar yerine, sanal bir platformda, çevrim içi veya çevrim dışı birbirinizle oynadığınız alanlar haline gelmiştir (Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı ve Razak Özdiñler, 2018).

Hurwitz (2003) çocuk oyunlarını beş kategoride incelemiştir:

A) Pratik Oyunlar: Bunlar, kumla oynamak gibi çocukların tekrar tekrar oynadıkları eğlenceli oyunlardır.

B) Yapı Oyunları: Çocukların bloklar gibi yeni bir şey yaptığı veya üretip ortaya çıkardığı bir oyundur.

C) Kaba Yuvarlanma Oyunları: Komik, benzetmelerin olduğu kaba (saldırgan olmayan) oyunlardır.

D) Drama Oyunları: Çocuğun bir nesne ya da kişinin yerine konulduğu bir rol oyunudur.

E) Kurallı Oyunlar: Kurallar dahilinde çocukların oynadığı oyunlardır.

Colwell ve Lindsey (2005) ise oyunları dört kategoride incelemiştir:

1) Egzersiz Oyunları: Bunlar geniş bir alanda oynanan, bir yerden bir yere hareket eden ve fiziksel güç içeren ancak sosyallik içermeyen oyunlardır.

2) Kaba-Yuvarlanma Oyunları: Bu oyunlar aynı zamanda kontak halinde olup itişmeli oyunlar olarak da adlandırılabilir. Doğal ortamında sosyalliği benimseyen, karşı tarafa zarar verme amacı gütmeyen, oyun şeklinde yapılan bir ısrardır. Örneğin: tıkırtı, güreş, dönme, göğüs göğüs'e itişme, tekme atma ve koşma, kovalama, birlikte yuvarlanma.

3) Benzetim Oyunları: Bunlar, oyun ekipmanını başka bir şeyin veya kişinin yerine koyarak bir tür "-miş" gibi yapma üzerine kurulu oyunlardır. Bu oyunlarda nesnelere yeni adlar verilir ve roller değiştirilir. Bir terliği araba yapıp sürmesini örnek verebiliriz.

4) Diğer Oyunlar: Diğer oyunlardan farklı olarak çocuğun resim çizmesi ya da şarkı söylemesini örnek verebiliriz.

### **Eğitsel Oyunlar ve Dijital Oyunlar**

Eğitsel oyunlar, "öğrenilen bilgileri daha rahat bir ortamda pekiştiren bir öğretim tekniği" olarak tanımlanmaktadır. Eğitsel oyunlar çocukları motive eder, öğrenmeyi hızlandırır, unutmayı azaltır, ilgi uyandırır, aktif katılımı teşvik eder (Erçetin, 2007).

Eğitsel oyunlar, duyuşsal ve bilişsel gelişimin yanı sıra fiziksel boyutları da içerir. Oyun, çocuğun fiziksel gelişimi ve olgunlaşmasında önemli bir rol oynar. Eğitsel oyunlar, bütün bir neslin eğitiminde ve bir çocuğun fiziksel gelişiminde doğal bir faktördür ve çocukların mevcut durumdaki ve ilerleyen zamandaki kişilerarası ilişkilerini etkileyen sosyal ve bilişsel becerilerini geliştirmeye katkı sağlayan bir araçtır. Bu bağlamda çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi ile fiziksel gelişimi önemli ölçüde gelişir. Fiziksel gelişimin temeli olan psikomotor gelişim, çocuğun olgunlaşmasını da etkiler. Bu nedenle eğitsel oyunlar çok önemlidir çünkü bedenin eğitilmesi ve spor üzerinde bir bütün olarak gelişimini desteklerler (Dönmez, 2000).

Eğitsel oyunları seçerken öğrencileri hedef davranışa yönlendirecek nitelikte, öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine uygun, sınıfta uygulanabilir ve öğrenciler için kolay olmasına özen gösterilmelidir. Bunun yanı sıra öğrencilerin istenilen davranışları kazanmalarını sağlamasına, fazla vakit almamasına, öğrencilerin rahat ve eğlenceli vakit geçirmelerine dikkat edilmesi gerekmektedir (Erçetin, 2007).

Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi nedeni ile çocukların oyun anlayışı değişerek artık yerini çevrimiçi oyunlarına bırakmıştır. Buda hareketsizliğin günlük yaşamımızdaki yerini sürekli artırmıştır. Bu hareketsiz yaşam tarzının etkilediği gruplardan birisi de yarının büyükleri olan günümüz çocuklarıdır.

Hayatı kendilerine oyun alanı olarak gören çocukların, sanayileşme ve endüstrileşme, teknik markaların insanlara zoraki dayattığı oyuncaklar,

kentleşmenin getirdiği yetersiz güvenlik tedbirleri nedeniyle oyun bağışıklığını yitirdiği söylenebilir. Oyun ihtiyaçları karşılanmayan çocuklar birçok olumsuz fiziksel ve zihinsel etki riski altındadır. Günümüzde çocukların oyun alışkanlıkları değişti. Fiziksel ve zihinsel biçimindeki oyunların değişimi ağırlıklı olarak hareketli oyun alanlarından çıkıp dijital oyun alanlarına geçiş yaptığı varsayılabilir. Kendine ait alanı olmayan ve iletişim kuramayan çocuklar bu durumu dijital oyunlar yardımıyla çözmeye çalışırlar. Küreselleşmenin etkisiyle teknoloji alanında yaşanan gelişmeler, çarpık kentleşme ve şehirlerdeki sınırlı oyun alanları çocukların oyun algısını değiştirmiştir. Bu sebeplerden dolayı çocuklar oyun yerine dijital oyunlara daha fazla ilgi duyarak bu alana yönelmişlerdir (Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı, ve Razak Özdiñler, 2018).

Dijital teknolojinin artan gücü, erişilebilirliği ve çevrimiçi işlevleri nedeniyle, gençlerin dijital teknolojiyi düzenli olarak kullanma ve harcama süresi son 20 yılda muazzam bir artış göstermiştir. Video oyunları, sosyal medya, akıllı telefon kullanımı, mesajlaşma, video akışı ve çevrimiçi oyunlar dahil olmak üzere çok çeşitli çevrimiçi etkinlikler bağımlılık riski oluşturmaktadır. Özellikle internet kumar oyunları tartışmasız bir şekilde bağımlılığa ulaşmıştır (Sussman vd., 2017).

### **Oyun ve Aktivite İlişkisi**

Oyun çok eski bir geçmişe sahip olmasına rağmen hala bu konuda açıklamalara ve bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Küçük çocukların sağlıklı gelişimi için oyun önemli ve faydalıdır. Oyun ortamının, zengin bir zihinsel uyarıcı ortam aracılığıyla, sağlıklı bir duygu durumu ve yüksek zihinsel kapasiteye sahip, sağlıklı ve tutarlı bir kişiliğin oluşmasının temeli olduğu söylenmektedir (Pehlivan, 2005 s.3). Oyun kültürünün sokaktan ve bahçeden kaybolduğu günümüz çocuklarının doğal fiziksel yeteneklerinden yararlanamadıkları, sadece sanal ortamda zıplama ve koşma gibi monoton ve pasif bir yaşam tarzını benimsedikleri görülmektedir (Söğüt, 2019). Huizinga'ya (1995) göre günümüz koşullarında çocukların gerçek oyun oynama imkânları her geçen gün azalmaktadır. Bu durum bir çocuğun yuvasına, anaokuluna, okula hapsedilmesi ve daha çok bilişsel alanda başarıya zorlama şeklinde kendini göstermektedir. Bu durumda okul dışı spor faaliyetleri, hareket ve enerji harcaması ile sonuçlanan oyunlar daha fazla önem kazanmaktadır (Onur, 2005, s. 35). Bu yaşam tarzından etkilenen bir yaş grubu da çocuklardır. Hareket bir çocuğun fiziksel gelişimi için çok önemlidir. Günümüzde çocukların hareket alanları çok sınırlıdır (Taşçı, 2010 s.97).

Nitekim çocuğun becerilerini artıran oyun aynı zamanda günlük yaşantıya katılmanın en önemli aracıdır. Oyun, çocuğa kendisi ve çevresi hakkında bilgi edinme sosyal, motor, duygusal, fiziksel, kişilik ve zihinsel gelişimi, ilgi alanları bulma ve ailenin çocuğu hakkında bilgi edinme konusunda eşsiz bir fırsat sunmaktadır (Durualp ve Aral, 2015; Durualp ve Aral, 2017; Ridgers vd., 2006; Tezel, 2009). Bu nedenle gelişim düzeyine, yaşına ve ilgi alanlarına uygun oyun etkinlikleri çok önemlidir. Dünyanın neresinde olursa olsun her çocuk kendi kültürleriyle ilgili oyunlar oynayarak motor yetilerini geliştirirler (İnan, 2013 s.201). Çocukların yırtma, kesme, tutma, bağlama, çıkarma, ilikleme, yoğurma, delme, boyama, örme ve besleme gibi etkinliklerinin oyun içinde tekrarlanması küçük kasların gelişimini destekler ve sonuçta günlük hayatta kullanılan birçok becerinin kullanılmasına olanak sağlar. Büyük kasların motor gelişimi açık hava oyunları, jimnastik oyunları ve top, ip halkaları, bisiklet gibi alet ve ekipmanlar ile oynanan oyunlar ile olumlu yönde desteklenir (Harten vd., 2008 s.386).

Sonuç olarak oyun, çocuğun gücünü artırır, tepkiselliğini geliştirir, irili ufaklı kaslarını gereken hızda kullanmayı öğretir, statik ve dinamik dikkati geliştirir, organlar arası koordinasyon ve dengeyi sağlar, vücuda el becerisi ve esneklik kazandırır. Motor gelişimin erken yaşta desteklenmesi, evde ve anaokulunda motor oyunlara ağırlık verilmesi çocuğun gelecekte sağlıklı bir fiziğe sahip olması açısından önemlidir ve diğer gelişim alanlarını da etkileyebilir (Çoban ve Nacar, 2006; Durualp ve Aral., 2015; İnan, 2013; Pedük, 2011; Saraçho, 1996; Shala, 2009). Ayrıca yapılan araştırmalarda, özellikle çocukların; spor oyunları oynamak için rahat yerlere ihtiyaç duyduklarını göstermiştir (Cunningham ve Jones, 2004; Hamilton, 2002). Bundan dolayı çocukların sosyalleşmesine, eğitimin başından itibaren sosyal ilişkiler deneyimi kazanmasına, sosyal roller oluşturmaya ve ileri eğitime hazır olmalarını sağlamaya özel önem verilmektedir çünkü başarının anahtarı budur (Ivanova vd., 2020).

Spor ve oyun bu açıdan grup içinde birlik, bütünlük ve dayanışmayı sağladığı ve hem takım hem de bireysel halde yapıldığında bireylerin kişisel yeteneklerini ortaya çıkardığı için bireylerin sosyalleşmesinde önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Kılıç ve Arslan, 2018). Dolayısıyla spor, çocuğun sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimi için önemli bir uğraştır. Psikolojik ve sosyolojik açıdan bakıldığında, çocuk sporlarının fiziksel aktiviteyi geliştirmeye, özgüveni sağlamaya, kurallara uymaya ve başkalarının haklarına saygı duymaya yardımcı olan oyun benzeri etkinliklerden oluşması gerektiği kabul edilmektedir (Çamlıyer, 1997 s.20).

## **Oyun ve Motor Gelişim**

Oyun, çocuğun doğal yaşantısının vazgeçilmez bir parçasıdır. Alışkanlıklar ve iyi davranışlar kazandırarak çocuğu sosyalleştirir ve toplumsal hayata hazırlar. Birey sosyalleşmek için oyuna ve kaynaşmaya muhtaçtır. Çocuk oyun vasıtasıyla paylaşmayı öğrenir bu sebeple arkadaş edinir ve toplum içinde kendine yer edinir. Oyun çocukları bir arada tutan en güçlü etkidir (Çoban ve Nacar, 2008).

Çocuklarda motor becerilerdeki düşük performansın fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkilediği (Getchell, 2006), motor beceri yeterliliğinin ise fiziksel aktivite ile olumlu ilişkisinin olduğu bilinmektedir (Wrotniak vd., 2006). Dolayısıyla fiziksel aktiviteye yetersiz düzeyde bir katılımın, motor beceri unsurlarının gelişmesine engel olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber, okul öncesi ve okul dönemindeki çocuklarda motor becerilerin gelişimindeki yetersizlik ergenlik ve yetişkinlikte özel hareket gelişiminde de problem oluşturabilir (Zachopoulou, Tsapalidou ve Derri, 2004).

Ayrıca oyunda koşan, zıplayan, atlayan, tırmanan, fırlatan ve yakalayan çocuğun bu motor gelişimini etkileyeceğinden fiziksel gelişimini de etkileyerek gelişimi hızlı olur (Brewer ve Kieff, 1997).

Genel olarak, hareket eğitimi programına katılan çocukların motor becerilerinin katılmayan gruplara oranla daha iyi skorlarda olduğu belirlenmiştir (Ersöz, 2012; Akbari, vd., 2009; Pagona ve Costas, 2008).

Bergen'e göre iyi hazırlanmış benzetim oyunlarının çocuklara zihinsel gelişim açısından olumlu bir katkı sağlamıştır. Miyakawa vd., (2005)'de yapmış olduğu bir çalışmada 1-3 yaş arası çocuklarda bile özellikle matematik ve mantıksal zekânın gelişimi için çocuklara problem çözmeye yönelik oyunlar oynatılması gerektiğini vurgulamışlardır. Fekonja vd., (2005) göre serbest oyun zamanlarında geçirilen zamanın çocuklarda dil becerisinin gelişmesi açısından diğer planlanmış aktivitelere harcanan zamandan daha değerli olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca çocuklar oyun oynadıkça, belirli kavramları anlarlar ve organize etme becerileri de gelişir (Brewer ve Kieff, 1997).

Sun ve Seyrek (1997), oyunun psiko-motor gelişimdeki yerini şöyle açıklamaktadır:

1. Çocuklarda gücü artırır
2. Reaksiyon zamanını geliştirir
3. Büyüklü küçüklü kas yapılarını denetim altına almayı ve gerekli hızda kullanmayı öğrenir
4. Durgun dikkate ve dinamik dikkate sahip olur, bunları geliştirir
5. Organlar arasında denge ve koordinasyon sağlar
6. Devinimlerinde çeviklik kazanır
7. Bedensel esneklik kazanır

Onay (2006) oyunun fiziksel aktivite ve sağlığın korunması bakımından etkisini ortaya çıkarırken, fizyolojik gelişimi, kas ve iskelet sistemi ile solunum ve dolaşım sisteminin gelişimini destekleme, refleksleri güçlendirme, dayanıklılık, çabukluk, kuvvet gibi motorik yetilerin gelişimine basamak oluşturma noktasında oyunun önemine vurgu yapmaktadır.

Çocuklarda psikomotor yetenekler tepkiye hazır olma, güç, koordinasyon, durgun ve dinamik dikkat, esneklik, hız, gibi yetiler oyunla kazandırılır (Akandere, 2006).

Çocukların küçük kas gelişimi kesme, tutma, delme, yoğurma, koparma, boyama gibi etkinlikleri tekrarlaması ile gelişirken büyük kas gelişimini atlama, koşma, tırmanma, yürüme gibi eylemlerle sürekli hareket hâlinde olmaları, onların kaba motor gelişimini destekler (Topaloğlu ve Aslan Gördesli, 2012).

### **Oyun ve Hareket Eğitimi**

Hareket, temel bir insan ihtiyacıdır. Çocuk hareket yoluyla dünya ile iletişim kurar. Tüm duyu organlarıyla dünyayı algılamaya, keşfetmeye, deney yapmaya, kavramaya ve anlamaya çalışır. Bu, deneyim kazanmasına ve güven geliştirmesine yardımcı olur. Bu bağlamda hareket, çocuğun duygusal, zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimini destekler (Rohkohl, 2017).

Çocukların doğal olarak hareket etme istekleri oldukça yoğundur. Hareket, yaşam sevincinin bir ifadesidir. Yaşamın ilk 10 yılı, yaşam boyu fiziksel aktivite için kritik bir dönemdir. Çocuklukta edinilen davranış kalıpları genellikle yaşam boyu sürecek sonuçlar olarak ortaya çıkar (Zahner vd, 2013).

Erken çocukluk döneminde hareketliliğin gelişimi çok önemlidir. Birçok temel beceri genç yaşıta eğitilir ve öğretilir. Çocuklar doğduktan sonra başkalarının yardımı olmadan yalnız yaşayamazlar. Ancak motor gelişimle birlikte yavaş yavaş bağımsız hareket etmeye başlarlar. Hareket, bireyin genel gelişimi için çok önemli olduğu için çocukların motor gelişimleri desteklenmelidir (Meinel, 1998; Prohl, 2006; Karren, 2017; Orhan, 2019). Ayrıca hareket aktivitesi, çocukların fiziksel gelişimi başta olmak üzere bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini de desteklemektedir (Duman, 2014).

Nitekim yaşam koşulları, ekonomik ve eğitim durumu nedeniyle çoğu aile, çocukların motor becerileri hakkında bilgi sahibi değildir ve hatta çocukları eğitmek için oyun fikirlerinden yoksun olabilir. İlk olarak, hareket ile bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim ile iletişim ve dil gelişimi arasındaki bağlantıyı göstererek fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmalıdır. Özellikle genç anneler çocuklarının motor gelişimini desteklemek için bilinçli davranmalıdır. Bu, bilinçlendirme programları, kurslar, yetişkin eğitimi ve projeler yoluyla başarılabılır. Erken ve orta çocukluk döneminde, daha sonraki gelişim süreci

üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olan temel beceriler oluşturulur. İnsan gelişimi artık genel olarak yaşam boyu süren bir süreç olarak anlaşılsa da, neredeyse hiçbir yaşam aşaması, erken ve orta çocuklukta meydana gelen kademeli değişim düzeyine ulaşmaz (Fried vd, 2003). Erken çocukluk döneminde kazanılan hareket ve nesne yönetimi becerileri, çocukluğun bir sonraki aşamasında oyun ve spor gelişimini destekler (Aydoğan, Özyürek ve Akduman, 2015).

Oyunun çocukluk dönemindeki insan gelişiminin en önemli açıklaması olduğu savunulmaktadır (Akbaba, Sağlam ve Kök, 2003). Nitekim bir çocuk için oyun, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak yararlı egzersiz anlamına gelir. Oyun sayesinde çocuk, anne karnından itibaren başladığı gelişim serüvenine sosyal çevresini de dâhil eder. Oyun yoluyla, bir kişi toplumu ve sosyal dünyayı öğrenir. Fiziksel anlamda daha karmaşık davranışlar sergileyerek sosyal çevre ile uyum içinde yaşamayı öğrenir (Anderson, Miles, Mahoney ve Robinson, 2002).

Burada oyun ve ortaya çıkan vücut hareketleri çok önemlidir. Oyunlarda çocuk vücudunu tanır ve yeteneklerinin farkına varır. Güvenli bir ortamda yapabileceği ve yapamayacağı hareketleri öğrenerek deneyim kazanır. Kendi yaşındaki çocuklarla paylaşmayı ve iş birliği yapmayı öğrenir. Sorumluluk almayı ve düzenli çalışmayı öğrenir (Çelik ve Şahin, 2013).

Bununla beraber motor, bilişsel ve sosyal gelişimde temel beceriler oluşur (Zimmer, 2007). Bundan dolayı çocukluk çağındaki hareketler istekleri dile getirirken, aktivite yaparken bazen de oyun oynarken en önemli beceri haline gelmiştir. Oyun, çocuğun yaşamını etkileyen önemli bir olgu olduğu ve oyunda motor becerilere ihtiyaç duyulduğu için hareket, çocuğun oyundaki rolünü ve mutluluğunu belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Bu nedenle çocuk oyun yoluyla hareket eder ve bu hareket daha sonraki yaşamında bazı kurallar ve hedefler tarafından yönlendirilirse hem eğlenir hem de etkileşime girer. Fiziksel aktivitenin öğrenmeyi aktif bir süreç haline getirdiği bilinse de oyun oynayan çocuğun becerilerini de geliştirir (Arabacı ve Çıtak, 2017).

Oyun aktivitelerinde motor reaksiyonların test edilmesi, motor becerilerin hızlı, pürüzsüz ve doğru bir şekilde edinilmesine yol açar. Oyun sırasında çocuk kendi bedeninin dünya üzerindeki etkisini ve kontrolünü öğrenir (Pehlivan, 2005).

Özellikle, hareket programlarının çocukların vücut kompozisyonları ve antropometrik değerlerindeki değişimleri gösteren araştırmaları incelediğimizde; genel olarak hareket eğitimi programına dahil olan çocukların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi vb. vücut kompozisyonu oluşturan unsurlarda daha iyi değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir (Çelebi,



2010; Özbar, Mengütay ve Agopyan, 2015; Hoos, Plasqui, Gevrer ve Westerp, 2003; Özbar vd., 2004, Kayapınar ve Özbar, 2004)

## SONUÇ VE ÖNERİ

Oyun, çocuk için vazgeçilmezdir, oyun, çocuk için her şeyi ifade eder ve hayatının anlamıdır, öyle ki çocuğa hareket yoluyla varlığını fark ettirip, hayatı ve dünyayı öğrenmesine yardımcı olur. Oyun, çocuğun arzularını, hedeflerini ifade eden, onu hayat yolculuğuna hazırlayan en önemli araçtır, çocuğun, sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimine katkıda bulunur (Dirim, 2000).

Ebeveynler oyunu çocuklar için boş vakitte gerçekleştirilen aktivite gibi görse de oyunla birlikte çocuklar öğrenme yöntemleri geliştirebilir. Ayrıca oyunla birlikte çocuklarda sosyal, matematik, fen, Türkçe, müzik ve beden eğitimi gibi temel eğitimin tüm alanlarında oyunlara yer verilerek çocukların gelişimi desteklenebilir.

Oyunla çocuklar, sorunları çözümleyebilme, yardımlaşma, grup çalışması, hareket kısıtlılığı gibi problemleri ortadan kaldırarak hem aile olarak hem de topluma yararlı bir birey olarak toplumun önemli bir parçası haline gelebilir.

Oyun oynayan çocuklarda oyunun fiziksel gelişimi etkilediği bilinmektedir. Sürekli hareket halinde olan çocuklar sportif başarı elde edebildiği gibi ilerleyen süreçte sosyal ilişkilerinde başarılı bir birey olduğu bilinmektedir. Oyun oynamayan çocuklar ise fiziksel problemlerin yanı sıra sağlık ve sosyal açıdan da kötü etkilenmektedir. Hareketsiz olduğundan dolayı kas gelişimi zayıf olabileceği gibi sosyal açıdan asosyal bir birey olarak toplumda yerini alır.

- Çocuklara erken yaşta hareket eğitimi verilmelidir.
- Çocukların topluma faydalı bir birey olmaları için oyunlarda dil, sosyal, matematik, müzik gibi eğitici oyunlar oynatılmalı.
- Her yaşa göre farklı eğitici oyunlar verilmelidir
- Oyunlarda sorumluluk bilinci yüklenmelidir.
- Mümkün oldukça çocukların fiziksel aktivite saatleri oyunun gerçekleşeceği ortamda olmalıdır.
- Çocukların dikkati çabuk dağılabileceğinden oyunlar çok uzun olmamak kaydıyla çeşitli olmalarına dikkat edilmelidir.
- Çocuklarda oyunlar çeşitli materyallerle desteklenmelidir.
- Küçük yaştaki çocukları branşlaştırmak yerine fiziksel gelişimini desteklenmeli ve çeşitli spor aktivitelerine katılımı sağlanmalıdır.
- Farklı ülkelerde geliştirilen yenilikçi oyun pedagojisi yaklaşımlarının araştırılması ve incelenmesi Türkiye'deki okulöncesi eğitim uygulamaları için ilham verici olabilir.

## KAYNAKLAR

1. Akandere, M. (2006), *Eğitici Okul Oyunları*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
2. Akbaba, S., Sağlam, S. & Kök, M. (2003), *Eğitim- Öğretimde Drama ve Oyunlar*, Erzurum: Cemre Ofset.
3. Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Hajhosseini, S., Ziaee, V.(2009), “The effect of traditional games infundamental motor skill development in 7-9 year old boys”. *Iran J Pediatr* 19(2), 123-129.
4. Aksoy, A.B., & Hale D.Ç. (2014). *Erken Çocukluk Döneminde Oyun*. 4. bs. Pegem Akademi Yayıncılık.
5. Anderson, A., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2002). “Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: making the case for a case study approach”. *The Sport Psychologist*, 16, 432-453.
6. Arabacı, N., & Çıtak, Ş. (2017). “Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların “Oyun” ve “ ‘Açık Alan (Bahçe)’ ” Etkinlikleri İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi ve Örnek Bir Bahçe Düzenleme Çatışması”. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 11(21), 28-4.
7. Aydoğan, Y., Özyürek, A., & Gültekin, Akduman, G. (2015). “Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi”. *International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue* 4, 595-607.
8. Bergen, D. (2002), The Role of Pretend Play in Childrens’ Cognitive Development, *Early Childhood Research & Practice*, 4(1), 16-20.
9. Brewer, Ja, Kieff J. (1997), “Fostering Mutual Respect for Play at Home and School”, *Childhood Education*, 73(2), 92- 96.
10. Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness andfatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159(1), 46-50.
11. Burgaz Uskan, S., & Bozkuş, T. (2019). “Eğitimde Oyunun Yeri”. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 5(2), 123-131.
12. Colwell, Mj., & Lindsey Ew. (2005), “Preschool Childrens’ Pretend and Physical Play and Sex of Play Partner: Connections to Peer Competence”, *Sex Roles*, 52(7/8), 497-509.
13. Cunningham, C., & Jones, M.A. (2004). “Middle childhood and the built environment”. *NSW Parliamentary Committee*, 1-37, 234- 278.

- 14.Çamlıyer, H. (1997), *Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*, İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- 15.Çelebi, B. (2010). *Hareket eğitiminin okulöncesi eğitim kurumlarındaki 5-6 yaş grubucuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- 16.Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor Ve Çocuk Gelişimi, *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- 17.Çoban, B. & Nacar, E. (2008). *İlköğretim 2.kademe eğitsel oyunlar*. 2.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 18.Çoban, B. & Nacar, E. (2006), *Okul Öncesi Eğitimde Eğitsel Oyunlar*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 19.Dirim, A. (2000), *İlköğretim okulları için Çocuk Oyunları*, İstanbul: Esin Yayınevi.
- 20.Dönmez, N. B. (2000), *Oyun Kitabı*. İstanbul: Esin Yayınevi.
- 21.Duman, G. (2014), “Hareket eğitime giriş, Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi”, *Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim-6*, Ankara: Hedef Yayıncılık.
- 22.Durualp, E., Ve Aral, N. (2015), *Oyun Temelli Sosyal Beceri Eğitimi*, Ankara: Vize Basın Yayın.
- 23.Durualp, E., Ve Aral, N. (2017), Oyunun Gelişimi ve Türleri, (Ed: A.B. Aksoy), *Okul Öncesi Eğitimde Oyun*, Ankara: Hedef CS Yayıncılık.
- 24.Erçetin, Ş. (2007), *KPSS eğitim bilimleri*. Ankara: Arın Yayınları.
- 25.Ersöz, Y. (2012). *Çoklu beceri spor eğitim programının 7-10 yaş grubu erkek çocuklarda motor gelişime etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 26.Farne, R. (2005). *Pedagogy of play*. Topoi, 24(2), 169-181.
- 27.Fekonja, U., Umek, L.M., & Kranjc, S. (2005), “Free Play and Other Daily Preschool Activities as a Context for Child’s Language Development”, *Studia Psychologia*, 47(2), 103-118.
- 28.Fried, L., Roux, S., Frey, A., & Wolf, B. (2003). *Vorschulpädagogik* (Band 1). Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- 29.Getchell, N. (2006). “Age and task- related differences in timing stability, consistency, and natural frequency of children's rhythmic, motor coordination”. *DevelopmentalPsychobiology: The Journal of the International Society for DevelopmentalPsychobiology*, 48(8), 675-685.

30. Hakkarainen, P., & Bredikyte, M. (2020). Playworlds and Narratives as a Tool of Developmental Early Childhood Education. *Psychological Science and Education*, 25(4), 40-50.
31. Hamilton, I. (2002). Where do children play? CPIS factsheet. [http://www.ncb.org.uk/cpis/cpis\\_factsheet4\\_whereplay\\_20090824.pdf](http://www.ncb.org.uk/cpis/cpis_factsheet4_whereplay_20090824.pdf) (Erişim Tarihi: 2809.2012).
32. Harten, N., Olds, T., & Dollman, J. (2008). "The Effects of Gender, Motor Skills and Play Area on The Free Play Activities of 8-11 Year Old School Children", *Health and Place*, 14, 386-393.
33. Hoos, M. B., Plasqui, G., Gevrey, W. J., & Wester, K.R. (2003). "Physical activity level measured by doubly labeled water accelerometry in children". *Apply Physiol*, 89(6), 624-6.
34. Huizinga, J. (1995), *Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
35. Hurwitz, S.C. (2003), "To Be Successful-Let Them Play!", *Childhood Education*, 2003; 79(2): 101-102.
36. Ivanova, S.S., Drandrov, G.L., Volodeev, G.I., Burkanova, Y., Stafeyeva, A.V., Vorobyov, N.B., & Voronin, D.I. (2020). "The socialization of the younger pupils in physical education". *Eurasian Journal of Biosciences*. 14(1), 2201-2207.
37. İnan, H.Z. (2013), "Okul Öncesi Dönemde Fiziksel ve Motor Gelişim", (Çev. Ed: B. Akman), *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
38. Kale, N., & Dumangöz, P.D. (2021), *Spor ve Felsefe*, Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
39. Karren, J. (2017). Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>.
40. Kayapınar, F. Ç., Özbar, N. (2004). The effect of movement education program implemented in preschool on physical characteristics of children. *The TSSA 8. International Sports Sciences Congress*, 17-20 Antalya.
41. Kılıç M, Arslan A. (2018). "Parçalanmış aileye mensup lise öğrencilerinin sosyalleşmesinde sporun etkisi". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(66), 505-517.
42. Meinel, K. (1998): Die Bedeutung der Motorik für die Entwicklung der Persönlichkeit. In: Meinel, K.; Schnabel, G. (Hrsg.): *Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter*

- pädagogischem Aspekt. 9. Stark überarbeitete Auflage. Berlin: Sportverlag Berlin. S. 16-27.
43. Memiş, D.A. (2006). Oyunun Çocuk Gelişimine Etkisi ve Eğitimdeki Önemi, Ulusal Sınıf Öğretmenliği Kongresi, 14-16 Nisan, Gazi Üniversitesi, Ankara, Kök Yayıncılık, II, 442-448.
44. Miyakawa, Y., Kamii, C., & Nagahiro, M. (2005), "The Development of Logico-Mathematical Thinking at Ages 1-3 in Play with Blocks and an Incline", *Journal of Research in Childhood Education*, 19(4), 292-301.
45. Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. & Razak Özdiñler, A. (2018). "Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri". *The Turkish Journal on Addiction*, 5, 227-247.
46. Onay, C. (2006), *Çoklu Zeka Kuramına Göre Oyunla Eğitim*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
47. Onur, B. Ve Güney, N. (2004), *Türkiye’de Çocuk Oyunları: Araştırmalar*, Ankara: Kök Yayıncılık.
48. Onur, B. (2005), *Türkiye’de Çocukluğun Tarihi*. Ankara: İmge Kitapevi.
49. Orhan, R. (2019). "Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite Ve Sporun Önemi". *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 157-176.
50. Özbar, N., Kayapınar, F. Ç., Pınar, S., & Karakaş, Ş., (2004). The characteristics of physical and antropometric development of kindergarden children, a year pilot study. *The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress*, November 17-20.
51. Özbar, N., Mengütay, S., Agopyan, A. (2015). "Hareket eğitimi programının 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonu üzerindeki etkisinin incelenmesi". *UHBAB Journal*, 4(13).
52. Özer, A., Gürkan, A. C. Ve Ramazanoğlu, M. O. (2006). "Oyunun Çocuk Gelişimine Etkileri". *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*. 4(3), 54-57.
53. Pagona, B., & Costas, M. (2008). "The development of motor creativity in elementary schoolchildren and its retention". *Creativity Research Journal*, 20(1), 72-80.
54. Pedük, Ş. (2011), Psikomotor Gelişim, (Ed: N. Aral ve G. Baran) içinde, *Çocuk Gelişimi* İstanbul: Yapa Yayınları.
55. Pehlivan, H. (2005), *Oyun ve Öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
56. Prohl, R. (2006): *Grundriss der sportpädagogik*. 2. stark überarbeitete Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag, s.243-245.
57. Ridgers, N.D., Stratton, G., & And Fairclough, S.J. (2006), "Physical Activity Levels of Children During School Playtime", *Sports Medicine* 36 (4):359-371.

58. Rogers, S. (2010). *Rethinking play and pedagogy in early childhood education: Concepts, contexts and cultures*. New York: Routledge.
59. Rohkohl, S. (2017). Ab wann sollten Kinder Sport machen? <https://www.dak.de/dak/gesundheit/ab-wann-sport-fuer-kinder-1655304.html>. Erişim Tarihi: 09.08.2017.
60. Saracho, O.N. (1996), "The Relationship between the Cognitive Style and Play Behaviors of 3 to 5 Year Old Children", *Personality and Individual Differences*, 21 (6), 863-876.
61. Shala, M. (2009). "Assessing Gross Motor Skills of Kosovar Preschool Children", *Early Child Development and Care*, 179 (7), 969-976.
62. Söğüt, B. (2019). *Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının sosyalleşme üzerine etkisinin incelenmesi*, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
63. Sun, M., & Seyrek, H. (1997), *Okulöncesi Eğitiminde Oyun*. İzmir: Müzik Eserleri Yayınları.
64. Sussman, C. J., Harper, J. M., Stahl, J. L. & Weigle, P. (2017). "Internet and Video Game Addictions Diagnosis, Epidemiology, and Neurobiology". *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*.
65. Taşçı, B. (2010). *Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerdendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
66. Tezel, D. (2009), Bir Aile Olmak, (Ed: Y. Fazlıoğlu) İçinde, *Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi*, İstanbul: Kriter Yayınları.
67. Topaloğlu, G., & Aslan Gördesli, M. (2012), Oyun ve oyuncak seçimi (0-3 yaş), (Ed: Cürebal F, Çetin Özben G) içinde. *AnneBaba, Veli, Aile Eğitimi ve Rehberliğı :0-18 Yaş Grubu Gelişimi Rehberi*, (s.22-31), İstanbul, Adel Kalemcilik.
68. Tuğrul, B., Boz, M., Uludağ, G., Metin Arslan, Ö., Sevimli Çelik, S. Ve Sözer Çapan, A. (2019). "Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Okuldaki Oyun Olanaklarının İncelenmesi". *Trakya Eğitim Dergisi*, 185-198.
69. Uluğ, M. (1999). *Niçin Oyun*, İstanbul, Özne ve Göçebe Yayın, 7-12.
70. Wood, E. (2004). Developing a Pedagogy of Play for the 21st century. A. Anning, J. Cullen, M. Fleer (Ed.), *Early childhood education: Society and culture* (s. 17-30) içinde, London: Sage.
71. Wood, E. (2009). Developing a Pedagogy of Play. A. Anning, J. Cullen, & M. Fleer. (Ed). *Early Childhood Education: Society and Culture* (s. 27-38) içinde. London: Sage.

72. Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilic, V. A. (2006). "The relationship between motor proficiency and physical activity in children". *Pediatrics*, 118, 1758-65.
73. Zachopoulou, E., Tsapalidou, A., & Derri, V. (2004). "The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance". *Early Childhood Research Quarterly*, 19, 631-42.
74. Zahner, L., Tw-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
75. Zimmer, R. (2007). Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg: Herder. S. 19.

## **REKREASYONEL AKTİVİTE OLARAK E-SPOR**

**Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN**

*Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*Rekreasyon Bölümü*

*Orcid: 0000-0002-4373-7200*

### **Giriş**

İlk olarak doksanların sonlarında tanıtılan elektronik spor, günümüzde artık kısaca e-Spor olarak adlandırılmaktadır (Wagner, 2006). Bugün dünyanın dört bir yanında, e-Spor profesyonel bir uygulama olarak kabul edilmekte ve turnuvaları geleneksel spor etkinliklerine benzer bir şekilde yürütülmektedir (Stein ve Scholz, 2014). Uluslararası turnuvalarda birinci şahıs nişancı (first-person shooter: FPS), çok oyunculu çevrimiçi savaş arenası (multiplayer online battle arena: MOBA) ve gerçek zamanlı stratejiler (real-time strategy: RTS) gibi oyun temalı bazı liglerin (ör. *Legends World Championship, Intel Extreme Masters, Overwatch League, The International for DOTA 2, TBS's ELEAGUE for Counter-Strike: Global Offensive*) düzenlendiği görülmektedir. Küresel oyun pazarı olarak bilinen Newzoo'nun 2019 tahminine göre e-Spor izleyicisinin 427 milyona ulaştığı, gelir düzeyinin dünya genelinde 1 milyar doları aştığı düşünülmektedir (Pannekeet, 2018). Bu durum, e-Sporun örgütsel yapısını geldiği noktayı net bir şekilde ortaya koymaktadır. Ancak, bu derece geniş kitlelere ulaşmasına ve büyük etkileşimler yaratmasına rağmen birçok kişinin bu sektöre hala yabancı olduğu, hatta ciddi eleştirilerde bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla, herkes tarafından anlaşılır bir olgu haline gelebilmesi için araştırmacıların kavram üzerinde tanımlar yaparak bu terimi açıklama çabası içinde olduğu bilinmektedir. e-Sporun net bir şekilde anlaşılabilmesi için hem akademisyenler hem de sektör profesyonelleri tarafından geliştirilen tanımların incelenmesi gerekmektedir.

Bir süre e-Spor üzerine yalnızca sınırlı kavramsal ve nitel araştırma geliştirildiği, bu aşamada daha çok sporun geleneksel akademik tanımlarından yararlandığı görülmektedir. Örneğin, Tiedemann (2004) sporu “*insanların zihinsel ve fiziksel yeteneklerini geliştirmek, kendilerini bu düzeyde eğitmek, rekabet etmenin temel amaç olduğu ya da rekreasyonel olarak eğlenmek için yapılabilen faaliyetler*” olarak tanımlamıştır. Wagner (2006) insanların e-



Sporda oynadığı platformları veya araçları da (ör. *ağırlıklı olarak bilgi ve iletişim teknolojilerini*) dahil ederek bu tanımları genişletmiş ve modern teknolojiler aracılığıyla e-Spor oyuncularının antrenman yapma ve rekabet etme gibi bazı ihtiyaçlarını karşıladığını ifade etmiştir. Galehantomo (2015) e-Sporu mobil ya da ortak terim olan PC (kişisel bilgisayar) aracılığıyla bazen tek başlarına bazen de takımlar halinde çeşitli oyunlar, bunun sonucunda oluşan oyuncu performansı olarak tanımlamıştır. Ancak, bu tür teknoloji vurgulu tanımların sporun kültürel doğasını göz ardı etmesi nedeniyle bazı araştırmacılar tarafından eleştirildiği de görülmüştür (Taylor, 2012; Taylor ve Witkowski, 2010; Witkowski, 2009, 2012). Doğası gereği temelde teknolojiye dayanan bu sektörün, oyuncularının ve meraklılarının oluşturduğu dil, jargon, davranışlar ve oyun tutkusu sayesinde kendine has bir kültür yarattığı düşünülmektedir. Örneğin, Segal (2014) oyunların hareketsiz yarışmacılar veya oyuncular aracılığıyla çevrimiçi oynanması ve süper yıldızlar, hayranlar, üniformalar, ortak yaşanan üzüntüler gibi birtakım özellikleri içinde barındırması nedeniyle e-Sporun geleneksel elektronik oyunların tümü için kapsamlı bir terim olabileceğini savunmuştur.

Bazı araştırmacıların farklı tanımlar sunarak e-Sporu açıkladığı da görülmektedir. Warr'e göre (2014) e-Spor, oyunu kolaylaştırmak için elektronik sistemlerin kullandığı bir spor türüdür. Şöyle ki, elektronik sistemlerin aracılık etmesi nedeniyle, bu spor türünün doğası diğer spor branşlarından ayrılmaktadır. Oynanan oyunun adı, platform, yarışma formatı, oyuncu gereksinimleri ve oyuncuların kültürüne göre e-Spor endüstrisinde oluşturulan topluluklar kendi arasında farklılık gösterebilmektedir. Hamari ve Sjöblom (2017) ise e-Spordaki “e” harfinin anlaşılmasına vurgu yapmışlardır. Her ne kadar oyuncular oyunlarını bir sahnede “gerçek fiziksel dünyada” oynasa da bu eylemlerinin sonuçlarını sanal dünyada gerçekleştirmektedir. Dolayısıyla, e-Spor insan-bilgisayar arayüzü aracılığıyla oyuncuları ve takımları birbirine bağlayan elektronik sistemler sayesinde oyunların oynandığı bir spor olarak tanımlanabilir. Yapılan bu tür tanımlar incelendiğinde, özellikle e-Spordaki “elektronik sistemlerin” e-Sporun kapsamını ve tanımını daralttığı, bu sayede kavram ile geleneksel sporlar arasındaki ayrımın da net bir şekilde yapılabildiği görülmektedir. Ancak, bu tanımların hiçbirinde e-Sporun herhangi bir bileşeni olarak fiziksel aktiviteden bahsedilmemiştir. Sadece bilgisayar oyunu oynamanın e-Spor bağlamında bir aktivite olarak kabul edildiği göze çarpmaktadır.

Amerikan Kalp Derneği (2016) fiziksel aktiviteyi çok geniş bir şekilde insanların vücutlarını hareket ettirmelerine ve kalori yakmaları ile sonuçlanan bir durum olarak tanımlarken, bazı araştırmacıların ise fiziksel uygunluk (Little

ve McGuff, 2009), sağlık, estetik ve yaşam tarzı (Elkowitz ve Elkowitz, 1986) gibi anahtar kelimeler ile kısaca bu kavramı tanımladığı bilinmektedir. Bu ve benzeri spor tanımlarına bakıldığında e-Spor' un herhangi bir fiziksel aktivite içermediği sonucuna varmak oldukça kolaydır. Fakat, bazı resmi yönetim organlarının fiziksel aktivitenin açısından önemli bir rol oynamadığı halde diğer etkinlikleri de (r. satranç) bir spor branşı olarak kabul ettiği görülmektedir. Örneğin, Alman Olimpik Spor Konfederasyonu (German Olympic Sport Confederation's: DOSB) yaklaşık 90.000 spor kulübünde 27 milyondan fazla üyesiyle Almanya'daki spora ilişkin en büyük harekettir ve genellikle bir faaliyetin Almanya'da resmi bir spor branşı olarak kabul edilip edilmeyeceğini belirleme konusunda karar verme yetkisine de sahiptir (DOSB, 2017). Genel olarak, DOSB tarafından bir faaliyetin spor olarak kabul edilebilmesi için (I) faaliyetin fiziksel aktivite içermesi, (II) adil oyun, fırsat eşitliği ve kişinin dokunulmazlığı gibi etik değerleri sahip olması, (III) açık kurumsal yapıların mevcut olması gibi üç temel koşulun yerine getirmesi gerekmektedir (DOSB, 2014). şu anda e-Spor, DOSB tarafından bir spor dalı olarak kabul edilmemekte ve bu konu üzerindeki tartışmalar devam etmektedir. Her ne kadar ülkeler düzeyinde e-Sporun bir spor branşı olarak kabul edilip edilmeyeceği konuşulsa da araştırmacıların bu konuya ilgi gösterdiği ve onun fiziksel aktiviteyle olan ilişkini keşfetmeye yönelik çalışmalar yürüttüğü görülmektedir.

Witkowski (2012), e-Spor oyuncularının avatarlarını yönlendirmek için klavye ve farelerini kullanarak dokunsal olarak etkileşim halinde olduğu ve bazı oyunlarda sanal avatarlarının hareketlerini taklit ettiği için diğer spor branşlarındaki profesyonel oyuncular gibi fiziksel olarak farklı şekillerde meşgul olduklarını savunmuştur. Rudolf ve ark. (2016) e-Spor oyuncularının müsabakalar sırasında diğer spor dallarındaki st düzey sporcularla bir dereceye kadar karşılaştırılabilir fizyolojik stres ve zorlanmalara maruz kaldıklarını göstermiştir. e-Spor müsabakalarında oyuncuların kalp atış hızlarının analizi, müsabakalar sırasında stres hormonu kortizol ve akut stresin varlığına işaret etmektedir. Torner ve ark. (2019) bu tür elektronik oyunların kişilerin reaksiyon süresini geliştirerek fizyolojik aından yarar sağladığını ortaya koymuştur.

Günümüzde e-Sporun bir spor türü olarak kabul edilip edilmeyeceği tartışılırken, oyuncularının katıldıkları bu faaliyetler sonrasında yukarıdaki gibi birtakım fizyolojik çıktılar elde etmesi bazı araştırmacıların onu fiziksel bir aktivite olarak kabul etmesine neden olmuştur. Ancak, Gratton ve Taylor'e göre (2000) bir faaliyetin spor olarak kabul edilebilmesi için medya veya spor ajansları tarafından da genel kabul görmesi gerekmektedir. Öyle ki, bir faaliyetin spor programında TV'de yer almasının yanı sıra bir gazetenin spor bölümünde haber olarak yer almasının bile faaliyetin spor olarak

tanımlanmasında ciddi bir göstergedir. Nitekim son yıllarda e-Sporun medyada sıklıkla yer aldığı bilinmektedir. Örneğin, 2013 yılında Kanadalı ünlü bir e-Spor oyuncusu (*League of Legends* oyuncusu) medya aracılığı ile uluslararası alanda tanınması ABD göçmenlik hizmetlerinden vize almasına ve diğer spor dallarından sporcularla eşdeğer bir muamele görmesine neden olmuştur (Dave, 2013). Sonuç olarak literatür değerlendirildiğinde, e-Sporun daha çok bir spor türü olarak kabul edilip edilmediği ya da fiziksel bir aktivite ile eş değer olup olmadığı tartışıldığı görülmektedir. Ancak yürütülen araştırmaların çok azında bu faaliyetlerin yapılış amacına göre rekreasyonel aktiviteler olarak da kabul edilip edilemeyeceğine yer verilmiştir. Seo'e göre (2016) e-Spor oyuncuları yürüttükleri bu faaliyetlerini ne boş zaman aktivitesi ne de zorunlu bir iş olarak görmektedir; kimlik projelerini yürütmek için ikisi arasında kalan bir platform olarak kabul ettikleri bilinmektedir. Bu durum, e-Sporun insanlar (katılımcı, izleyici ve diğer kişiler) tarafından nasıl algılandığı sorusunu akla getirmektedir. Dolayısıyla e-Sporun rekreasyonel bir aktivite olarak kabul edilip edilmeyeceğinin de araştırmacılar tarafında merak edildiği, bu konuda değerlendirmelerin kısmen de olsa yapılmaya başlandığı gözlemlenmiştir (Brewer, 2021; Hallman ve Giel, 2018). Aşağıdaki bölümde e-Sporun rekreasyonel bir aktivite olarak kabul edilip edilemeyeceğine yönelik araştırma bulgularına yer verilmiş ve bu bulgular doğrultusunda rekreasyon ve e-Spor ilişkisi keşfedilmeye çalışılmıştır.

### **Rekreasyon ve e-Spor İlişkisi**

Serbest zaman aktiviteleri çeşitli faydalar sağlayarak insan ihtiyaçlarını karşılayan ve kişilerin sağlığını olumlu yönde geliştirebilen öznel bir deneyim olarak kabul edilmektedir (Caldwell ve Smith, 1988; Coleman ve Iso-Ahola, 1993; Chick vd., 2016; Cockerill, 1995; Weissinger ve Iso-Ahola, 1984). Birçok araştırmada, serbest zaman aktivitelerinin daha çok fizyolojik, psikolojik ve sosyal (Sechrist vd., 1987; Vail, 2009) başta olmak üzere çeşitli faydalar sağladığına yönelik sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir (Bammel ve Burrus-Bammel 1996, Wu, 2010). e-Spor üzerine yapılan bazı araştırmalarda ise bu aktivite türünün katılımcılar için rekreasyonel bir faaliyet olarak kabul edilip edilemeyeceği hala tartışılmaktadır. Araştırmacılara göre bir aktivitenin rekreasyonel aktivite olarak kabul edilebilmesi için sosyal açıdan kabul edilebilir bir boş zaman uğraşı olma özelliğinin yanı sıra bireylere katılım sonucu diğer aktivitelerde olduğu gibi birtakım faydaları sağlaması gerekmektedir (Aksu, 2020; Karaküçük, 2008). Dolayısıyla e-Sporun bireyler üzerindeki faydalarını net bir şekilde ortaya koymak, ilgili faaliyetin

rekreasyonel bir aktivite olarak kabul edilip edilemeyeceğini anlama noktasında araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde konuya ilişkin çok fazla çalışma olmadığı, mevcut araştırmaların da bu faaliyetlerin hem olumlu hem de olumsuz yönlerine vurgu yaptığı görülmektedir. e-Sporun, kısmen de olsa sosyalleşmekten kaçınmaya, yalnızlığa, kaygı, depresyon ve stres gibi bazı olumsuz sonuçlara yol açtığı, sedanter bir yaşamı teşvik ederek obezite gibi birtakım sağlık problemlerine neden olduğu için rekreasyonel bir aktivite olarak sayılamayacağına yönelik bulgular mevcuttur (Biegun vd., 2021; Bányai vd., 2019; Deleuze vd., 2019; Kracht vd., 2020; Liu ve Chang, 2016; Trotter vd., 2020); Diğer taraftan literatürde e-Sporun faydaları üzerine yürütülen çalışmaların daha ağırlıklı olduğu belirlenmiştir. Örneğin, e-Sporun rekreasyonel faydaları üzerine yürütülen araştırmalarda bu tür faaliyetlerinin fizyolojik ve zihinsel açıdan bireylere fayda sağladığı (Kelly ve Leung, 2021; Pedraza-Ramirez vd., 2020), özellikle sosyalleşme düzeyine de katkı yaptığı (Pellis ve Pellis, 2007), oyuncuların sanal alemde kazandıkları sosyal sermaye aracılığı ile gerçek hayatta da sosyal sermaye yarattığı (Trepte vd., 2012) keşfedilmiştir. Bunun yanı sıra, Gao ve ark. (2015)'a göre e-Sporun hoşlanma, keyif alma, tutumlar, öz yeterlilik oluşturarak içsel motivasyonlar üzerinde olumlu etkiler yarattığı, benlik saygısını ise yükselttiği (Mihara ve Higuchi, 2017) belirlenmiştir. Pellis ve Pellis (2007) e-Spor deneyimi elde eden bir ergenin sosyal yeterlilik düzeyinde artış yaşayacağını ifade etmiştir. Uttal ve ark. (2013) ise özellikle nişancı oyun türlerinin dikkat ve odaklanmayı geliştirerek mühendislik ve matematik alanlarında oldukça önemli olan mekânsal algı becerisini de iyileştirdiği, bu sebeple ergen yaş gruplarındaki bireylere ders yoluyla e-Sporun planlı ve programlı bir şekilde verilmesinin faydalı olacağını savunmuştur. Bavelier ve ark. (2012) nişan oyunları olarak ifade edilen oyunlar sayesinde çocukların bir konu hakkındaki gereksiz bilgileri takılmadan, dikkatlerini gerekli noktaya filtreleyerek verebildiğini ifade etmiştir. Green ve Bayelier'e göre (2012) bireyler üzerindeki bu tür bilişsel faydanın sadece sorun çözme içerikli e-Spor oyunları tarafından sağlanabilmektedir. Ayrıca sorunlarla başa çıkabilme ve soğukkanlı karar verebilme gibi diğer becerilerin de e-Spor sayesinde geliştirilebileceği bilimsel araştırmalarla desteklenmiştir. Prensky (2012) hikâye içerikli oyunların, içerik olarak kurgusal bilginin az olması ve oyuncunun akıl yürütmesini gerektirdiğinden dolayı, bireylerin problem çözme becerisi üzerinde doğrudan pozitif yönde etki yarattığını keşfetmiştir. Granic ve ark. (2014)'nın ise e-Sporun bütün bu faydalarını güdüsel (motivasyonel), duygusal ve sosyal olmak üzere üç ana grupta toplayarak açıklamaya çalıştığı görülmüştür.

e-Spor'da elde edilen başarının yanı sıra karşılaşılan başarısızlıkta bireylerin nasıl tepkiler verdiği, motivasyonlarının nasıl etkilendiği merak konusu olmuştur. Ventura ve ark. (2013) e-Spor esnasında karşılaşılan başarısızlığın üzüntü, hüsrana ve öfke gibi duygulara neden olduğu, bu süreçte dahi oyuncuların motivasyonunun bozulmadığı ve karşı direnç geliştirerek sürece devam edebildiğini savunmuştur. Benzer şekilde, McGonigal (2011) da e-Spor oyuncularının sürekli motivasyon içerisinde olduğunu, kazanma isteklerinin hiç bitmediğini ve başarısızlıkta dahi hedeflerine ulaşmak için sürekli iyimser ruh halinde olduğunu tespit etmiştir. Bu durum elektronik sporların başarının kabulü konusunda da bireylere katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin sunduğu motivasyonel faydaların yanı sıra, kaygı ve stres hormonlarını da azaltarak psikolojik (duygusal) yönden rahatlık sağlamada da önemli olduğu düşünülmektedir (Driver vd., 1991b). Bu tür aktiviteler sayesinde insanlar sadece rahatlatma hissi yaşamazlar, aynı zamanda depresyonun/öfkenin azalması, bilişsel performans, problem çözme yeteneği, kendini gerçekleştirme, olumlu ruh hali ve duygu gelişimi, özgürlük hissi gibi genel ruh sağlığını oluşturan diğer psikolojik faydaları da elde eder (Lamers vd., 2012). Araştırmalar e-Spor'dan elde edilen başarı hissini insanların ruh hali üzerinde olumlu etki yarattığını ve hayatta daha pozitif olma eğilimi içerisine girdiklerini ortaya koymuştur (Russoniello vd., 2009; Ryan vd., 2006).

Serbest zaman aktiviteleri sayesinde, bireyler anti-sosyal davranışları azaltarak çevresiyle iyi bir sosyal ilişki kurabilir (Kim vd., 2016) ve güçlü bir aile bağı oluşturabilir (Harrington, 2014), sosyal değerleri koruma, etik model oluşturma, yeni bilgi ve becerileri keşfetme gibi konularda da gelişim gösterebilir (Bammel ve Burrus-Bammel, 1996). Ayrıca kişiler arası ilişkilerde ve sosyal sorunların önlenmesinde de olumlu yönde değişiklikler elde edebilir (Driver, 1997). Nitekim, elektronik oyun sürecinde özellikle 1990-2023 yılları arasında yaşanan gelişimlerden bir tanesi de sosyal ortamlar üzerinden olmuştur. Granic vd., göre (2014) bir e-Spor oyuncusu bulunduğu ortam nedeniyle sosyal olarak kendisini izole etmiyor, aksine oyun sayesinde bazı sanal ortamlarda kendine bir yer edinerek bir takım sosyal ilişkiler içerisinde oluyor. Örneğin Gill (2012) popüler oyunlardan birisi olan Farmville'i 5 milyondan fazla oyuncuya aynı anda ev sahipliği yaptığını, benzer şekilde World of Warcraft isimli oyunda ise 12 milyon düzenli oyuncunun aynı anda çevirim içi olduğunu ifade etmiştir. Kullanıcıların elde ettikleri bu tür deneyimler sayesinde sosyal ilişki sırasında karşı tarafa güven duymaya gibi bir takım sosyal becerileri ve sosyal davranışlarını hem oyun ortamı dışındaki akran hem de aile ilişkilerinde de geliştirdikleri bilinmektedir (Gentile ve Gentile, 2008; Gentile vd., 2009).

Sonuç olarak, e-Sporun rekreasyonel faaliyetler olarak kabul edilip edilmeyeceğinin temel belirleyicisi olarak, kişilerin aktivitelere katılma amacının ve aktivitelerin kişiler için sağlayacağı faydalar olduğu söylenebilir. Bu tür faaliyetlerin bireylere fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere temelde üç birleşen üzerinden fayda sağladığı görülmektedir. Ayrıca bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek için tercih ettiği bir elektronik oyunun bu tür faydalar sağlamasının yanı sıra, bu konuya yönelik ilgi düzeylerinin yükselmesin ve katılımıda sürekliliğin sağlanmasında da önemli rol oynadığı da düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Aksu, H. S. (2020). Rekreasyon ve İhtiyaç Kavramı. İ. Kayantaş, M. içinde, *Sporda Akademik Yaklaşımlar – 6* (s. 74-90). Ankara: Gece Kitaplığı.
2. American Heart Association (2016). American Heart Association recommendations for physical activity in adults. Retrieved from <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>
3. Bammel, G., & Burrus- Bammel, L.L. (1996). *Leisure and human behavior* (3th Ed.). Dubuque, LA: Brown and Benchmark Publishers.
4. Bányai, F., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Király, O. (2019). The mediating effect of motivations between psychiatric distress and gaming disorder among esports gamers and recreational gamers. *Comprehensive psychiatry*, 94, 152117.
5. Bavelier, D., Achtman, R. L., Mani, M., & Föcker, J. (2012). Neural bases of selective attention in action video game players. *Vision Research*, 61, 132–143.
6. Biegun, J., Edgerton, J. D., & Roberts, L. W. (2021). Measuring Problem online video gaming and its association with problem gambling and suspected motivational, mental health, and behavioral risk factors in a sample of university students. *Games and Culture*, 16(4), 434-456.
7. Brewer, J. R. (2021). Exploring socialization processes for leisure-based esports: a qualitative study.
8. Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (1988). Leisure: an overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 79, 44-48.
9. Chick, G., Hsu, Y., Yeh, C., Hsieh, C., Bae, S., & Iarmolenko, S. (2016) Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38(5), 402-423,
10. Cockerill, I. M. (1995). Self-esteem development through participation in physical activity. *Journal of Workplace Learning*, 4, 14-17.
11. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993) Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
12. Dave, P. (2013). Online game league of legends star gets U.S. visa as pro athlete. Retrieved from <http://articles.latimes.com/2013/aug/07/business/la-fi-onlinegamers-20130808>.
13. Deleuze, J., Maurage, P., Schimmenti, A., Nuyens, F., Melzer, A., & Billieux, J. (2019). Escaping reality through videogames is linked to an implicit preference for virtual over real-life stimuli. *Journal of Affective Disorders*, 245, 1024-1031.

14. DOSB (2014). Aufnahmeordnung des DOSB. Retrieved from Dresden: <https://www.dosb.de/fileadmin/sharepoint/DOSB-Dokumente%20%7B96E58B18-5B8A-4AA1-98BB-199E8E1DC07C%7D/Aufnahmeordnung.pdf>
15. DOSB (2017). Profile of German Olympic sports confederation. Retrieved from <http://www.dosb.de/en/organisation/wir-ueber-uns/dosb-profile/>.
16. Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991b). Research on leisure benefits: an introduction to this volume. In B.L. Driver, P.J. Brown & G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing Inc, (pp. 3-12).
17. Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. *Parks and Recreation*, 32(12), 38-41.
18. Elkowitz, E. B. & Elkowitz, D. (1986). Adding life to later years through exercise. *Postgraduate Medicine*, 80(3), 91-94.
19. Galehantomo, G. (2015). Platform comparison between games console, mobile games and PC games. *SISFORMA: Journal of Information Systems*, 2(1), 24–26.
20. Gao, Z., Chen, S., Pasco, D., & Pope, Z. (2015). A Meta-analysis of Active video games on Health Outcomes Among Children and Adolescents. *Obesity Reviews*, 16(9), 783-794.
21. Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K., & Sakamoto, A. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 752–763.
22. Gentile, D. A., & Gentile, J. R. (2008). Violent video games as exemplary teachers: A conceptual analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 9, 127–141.
23. Gill, N. (2012). 10 most popular Facebook games in 2012 – Popular apps!! Retrieved from <http://www.socialdon.com/blog/popularfacebook-games-2012/>.
24. Granic, I. Lobel, A., & Engel, R. C. E. M. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
25. Gratton, C., & Taylor, P. (2000). *Economics of sport and recreation*. London: E & FN Spon
26. Green, C. S., Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, 22, 197-206.
27. Hallmann, K., & Giel, T. (2018). eSports–Competitive sports or recreational activity? *Sport management review*, 21(1), 14-20.



28. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232.
29. Harrington, M. (2014). Practices and meaning of purposive family leisure among working- and middle-class families. *Leisure Studies*, 34(4), 471–486.
30. Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. (6.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
31. Kelly, S., & Leung, J. (2021). The new frontier of esports and gaming: A scoping meta-review of health impacts and research agenda. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 1–10.
32. Kim, J., Moon, S., & Song, J. (2016). Is leisure beneficial for older Korean immigrants? An interpretative phenomenological analysis. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11(1), 1–9.
33. Kracht, C. L., Joseph, E. D., & Staiano, A. E. (2020). Video games, obesity, and children. *Current Obesity Reports*, 9(1), 1–14.
34. Lamers, S. M. A., Bolier, L., Westerhof, G. J., Smit, F., & Bohlmeijer, E. T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(5), 538–547.
35. Little, J.R., & McGuff, D. (2009). *Body by Science*. New York: McGraw-Hill Education.
36. Liu, C. C., & Chang, I. C. (2016). Model of online game addiction: The role of computer-mediated communication motives. *Telematics and Informatics*, 33(4), 904–915.
37. McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*. New York, NY: Penguin Press.
38. Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-Sectional and Longitudinal Epidemiological Studies of Internet Gaming Disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425–444.
39. Pannekeet, J. (2018, February 21). Newzoo: Global esports economy will reach \$905.6 million in 2018 as brand investment grows by 48%. Newzoo. Retrieved from <https://newzoo.com/insights/articles/newzoo-global-esports-economy-will-reach-905-6-million-2018-brand-investment-grows-48/>.
40. Pedraza Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M., & Laborde, S. (2020). Setting the Scientific Stage for Esports Psychology: A Systematic Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 319–352.
41. Pellis, S. M., & Pellis, V. C. (2007). Rough-and-tumble play and the development of the social brain. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 95–98.

42. Rudolf, K., Grieben, C., Achtzehn, S., & Froböse, I. (2016). Stress im eSport – Ein Einblick in Training und Wettkampf. *Paper presented at the eSport conference Professionalisierung einer Subkultur?*
43. Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). EEG, HRV and psychological correlates while playing Bejeweled II: A randomized controlled study. B. K. Wiederhold & G. Riva (Ed.), *Annual review of cybertherapy and telemedicine 2009: Advance technologies in the behavioral, social and neurosciences* (pp. 189–192).
44. Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30, 347–363.
45. Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefit/Barriers Scale. *Research in Nursing and Health*, 10(6), 357–365.
46. Segal, D. (2014, October 10). Behind League of Legends, E-Sports's main attraction. *New York Times*. Retrieved from <http://www.nytimes.com/2014/10/12/technology/riot-games-league-of-legends-main-attraction-esports.html>
47. Seo, Y. (2016). Professionalized consumption and identity transformations in the field of eSports. *Journal of Business Research*, 69(1), 264–272.
48. Stein, V., & Scholz, T. (2014). The intercultural challenge of building the European eSports League for Video Gaming. In C. Barmeyer & P. Franklin (Eds.), *Case Studies in Intercultural Management: Achieving Synergy from Diversity* (pp. 80–94). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
49. Taylor, T. L. & Witkowski, E. (2010). This is how we play it: what a mega-LAN can teach us about games. *Proceedings of the 5th International Conference on the Foundations of Digital Games* (pp. 195–202), ACM, New York, NY.
50. Taylor, T.L. (2012). *Raising the stakes: E-sports and the professionalization of computer gaming*. Cambridge, MA: MIT Press.
51. Tiedemann, C. (2004). Sport (and culture of physical motion) for historians, an approach to precise the central term(s). *Paper presented at the IX international CESH-Congress*, Crotone, Italy.
52. Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 832–839.
53. Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2020). The association between esports participation, health and physical

- activity behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7329.
54. Uttal, D. H., Meadow, N. G., Tipton, E., Hand, L. L., Alden, A. R., Warren, C., & Newcombe, N. S. (2013). The malleability of spatial skills: a meta-analysis of training studies. *Psychological Bulletin*, 139(2), 352.
  55. Vail, J. D. (2009). Polo for all ages: Exercise should be functional...and fun! *Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 47(5), 7-24.
  56. Ventura, M., Shute, V., & Zhao, W. (2013). The relationship between video game use and a performance-based measure of persistence. *Computers & Education*, 60, 52–58.
  57. Wagner, M. (2006). On the scientific relevance of eSport, in Arreymbi, J., Clincy, V.A., Droegehorn, O.L., Joan, S., Ashu, M.G., Ware, J.A., Zabir, S. and Arabnia, H.R. (Eds.), *Proceedings of the 2006 International Conference on Internet Computing and Conference on Computer Game Development* (pp. 437–440), CSREA Press, Las Vegas, NV.
  58. Warr, P. (2014). eSports in numbers: five mind-blowing stats. *Red Bull*. Retrieved from [www.redbull.com/en/esports/stories/1331644628389/esports-in-numbers-five-mind-blowing-stats](http://www.redbull.com/en/esports/stories/1331644628389/esports-in-numbers-five-mind-blowing-stats)
  59. Weissinger, E., & Iso-Ahola, S. E. (1984). Intrinsic leisure motivation, personality and physical health. *Society and Leisure*, 7, 217-228.
  60. Witkowski, E. (2009). Probing the sportiness of eSports, in Christophers, J. and Scholz, T. (Eds.), *eSports Yearbook 2009* (pp. 53–56). Germany: Books on Demand GmbH.
  61. Witkowski, E. (2012). On the digital playing field – How we do sport with networked computer games. *Games and Culture*, 7(5), 349–374.
  62. Wu, C. H. (2007). The role of perceived discrepancy in satisfaction evaluation. *Social Indicators Research*, 88(3), 423–436.

# **KAFEİNİN AĞIZDA ÇALKALANMASININ SPORTİF PERFORMANSA ETKİSİ**

**Arş. Gör. Oğulhan KAYABAŞ**

*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü*

*Orcid: 0000-0003-2531-1107*

**Doç. Dr. Raci KARAYİĞİT**

*Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

*Orcid: 0000-0001-9058-1918*

## **GİRİŞ**

Dünya’da sudan sonra en çok tüketilen sıvı türü olan kahvenin içeriğinde yer alan kafein, guaranin veya matein olarakta bilinen bir alkaloiddir ve tüketiminden sonra yaklaşık olarak 1 saat içerisinde yüksek plazma konsantrasyonuna ulaşır (Blanchard ve Sawers, 1983; Robertson vd., 1981). Bu sürenin bireysel farklılıklar gösterdiği bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir (Desbrow vd., 2009; Kamimori vd., 2002; Skinner, Jenkins, Folling vd., 2013; Skinner vd., 2013). Kafeinin metabolize edilmesi, kafeinin yemekle birlikte tüketiminde daha uzun sürerken (Dews, 1982; Fleisher vd., 1999), kafeinin sakız formunda alınması ağızdaki bukkal dokuları devreye sokarak daha hızlı gerçekleşmektedir (Kamimori vd., 2002). Sigara kullanımı, diyet türü ve hamilelik gibi bazı kişisel alışkanlık ve durumlar kafeinin 3-5 saatlik yarılanma ömrünü etkilemektedir (Collomp vd., 1991; Curatolo ve Robertson, 1983; Peterson vd., 2009). Kafeinin vücutta gerçekleştirdiği bazı etki mekanizmaları nedeniyle performans artışına yol açtığı bilinmektedir. Kafeinin performans artışına neden olan bu etkileri;

1.Merkezi sinir sistemindeki birçok nörotransmitter maddenin salınımını engelleyen adenosin bileşiğinin A1 ve A2a reseptörlerini bloke etmektedir (Landolt, 2008; Nehlig, 1999),

2.Egzersiz sırasında kas içi yağ oksidasyonunu artırmaktadır (Costill vd., 1978; Ivy vd., 1979),

3.Organizmanın doğal ağrı kesicilerinden biri olan beta endorfin salınımını artırır ve böylelikle yorgunluğun daha az hissedilmesine neden olmaktadır (Erickson vd., 1987; Laurent vd., 2000).

Kafeinin özellikle uzun süreli aerobik performans gerektiren aktivitelerde pozitif etkisi literatürde sıklıkla görülmektedir (McNaughton vd., 2008; Paman vd., 1995; Wiles vd., 1992). Kısa süreli ve yüksek şiddetli anaerobik aktivitelerde yapılan çalışmaların sonuçları ise farklılıklar göstermektedir.

Yukarıda bahsedildiği üzere kafeinin sakız formunda tüketilmesi sindirimini daha hızlı gerçekleştirmektedir. Kafeinin farklı formlarda alınması farklı düzeylerde etki yaratmasına yol açmaktadır. Kafein alımının farklı formlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, koşucular üzerinde VO2Max'ın %85'i düzeyinde koşu bandı üzerinde tükenene kadar gerçekleştirilecek bir efor testinde testten 1 saat önce sporculara kafeinli kahve, kafein kapsülü, kafeinsiz kahve ve plasebo verilmiş, kapsül formunun sporculara daha uzun koşu mesafesini sağladığı görülmüştür. Kahve formu ise daha az bir performans artışına neden olmuştur. Araştırmacılar bu durumu kahve içeriğindeki diğer bileşenlere bağlamışlardır (Graham vd., 1998).

Kafeinden elde edilmesi beklenen ergojenik etkide dikkat edilmesi gereken diğer bir husus ise, bireylerin günlük kafein tüketim düzeylerinin ne olduğudur. Günlük diyetinde düşük oranda kafein tüketen bir kişinin kafeinden elde edeceği ergojenik etki, yüksek oranda kafein tüketen bir kişiden daha yüksek olacaktır (Bell ve McLellan, 2002; Van Soeren vd., 1993).

Kafeinin hem düşük hem de yüksek düzeyde tüketiminin bazı yan etkilere yol açabileceği bildirilmiştir (Astorino vd., 2008). Bu yan etkilere özellikle, huzursuzluk ve kalp çarpıntısı örnek verilebilmektedir. Dolayısıyla, kafein tüketimindeki en hassas konu bireylerin herhangi bir yan etkiye maruz kalmadan en yüksek düzeyde performans artışını sağlamalarıdır. Bunun için de araştırmacılar, en uygun kafein formunu ve dozunu belirleyebilmenin yollarını araştırmaya devam etmektedirler. Özellikle son yıllarda üzerine yoğunlaşılacak bir kafein alım formu olan KAF formu, kafein sindiriminde problem yaşayan bireyler için alternatif bir ergojenik form olabileceği kanısıyla yaygınlaşmaya başlamıştır (Best vd., 2021; Wickham ve Spriet, 2018). Bu bağlamda, KAF, yan etkileri teşvik etmeden hem fiziksel hem de bilişsel performansı iyileştirmeye yönelik etkili bir alternatif olarak önerilmiştir (Best vd., 2021; Wickham ve Spriet, 2018). Bu alternatif kafein uygulama biçiminin bir başka avantajı, spor müsabakaları ve bilişsel görevler sırasında tekrarlanan kullanıma olanak tanıyan, anında harekete geçmesi olacaktır.

Ağız çalkalama stratejisi, kafeini yutmadan birkaç saniye (5-20 saniye) ağızda çalkalamayı içerir (Wickham ve Spriet, 2018). Bukkal mukoza kafeini

emebilse de, muhtemelen ağız çalkalama süresinin kısa olması (10 saniye) nedeniyle kafeinle ağız çalkalandıktan sonra artan plazma kafein konsantrasyonu bulunmamıştır (Doering vd., 2014). Kafein ile ağız gargarasının potansiyel bir ergojenik etkisine dahil olan mekanizmalar tam olarak bilinmemekle birlikte iki olası mekanizma önerilmiştir. İlk mekanizma, ağız boşluğunda bulunan adenosin reseptörleri ile kafeinin bağlanmasını içerir, bu da nörotransmitterlerin salınımında ve kaslardaki motor ünitelerin ateşleme hızlarında bir artışı teşvik etmektedir (Kamimori vd., 2002). İkinci mekanizma, bilgi işleme ve ödülle ilgili beynin bölgelerine doğrudan bağlı olan ve ağızda bulunan acı tat reseptörlerine atıfta bulunmasıdır (Gam vd., 2014; Zald vd., 2002). Bu reseptörler, sırayla, kafeine maruz kaldıklarında aktive olurlar, ağızdaki duyu nöronlarının aktivasyonu ve dopaminin iletimi yoluyla zihinsel uyanıklığı iyileştirirler ve de beyne doğru bir dizi transdüksiyon olayı başlatırlar (Pickering, 2019). Henüz çok yeni bir araştırma konusu olan bu kafein formu ile ilgili yapılan çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur.

## **KAFEİNİN AĞIZDA ÇALKALANMASININ SPORTİF PERFORMANSA ETKİSİNİ İNCELEYEN BAZI ÇALIŞMALAR**

Karayığit vd., (2021) direnç eğitimi almış erkeklerde farklı KAF dozlarının kuvvet (bench press 1 maksimum tekrar (1-RM) ve kas dayanıklılığı (1-RM tekrarlarının %60'ı başarısızlığa kadar) üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları bir çalışmaya, direnç egzersizleri yapan 14 erkek (yaş: 23 2 yıl, boy: 179 3 cm, vücut kütlesi: 83 4 kg, BMI: 17 2 kg/m<sup>2</sup>) katılmıştır. Katılımcılar rastgele sırayla dört deney koşulunu tamamlamışlardır. Dört koşul, ya %1 (250 mg) KAF (düşük dozda KAF:), %2 (500 mg) KAF (orta dozda KAF:), %3 içeren 25 mL solüsyonlu bir ağız çalkalamasından oluşmaktadır. Solüsyonlar, bench press ve kas dayanıklılık testinden önce 5 saniye süreyle çalkalanmıştır. Her durum için maksimum güç, kas dayanıklılığı, kalp atım hızı (KAH) ve algılanan efor (RPE) dereceleri kaydedilmiştir. Koşullar arasında güç ( $p = 0.30$ ) ve KAH ( $p = 0.83$ ) açısından önemli farklılıklar oluşmamıştır. 750 mg KAF, kas dayanıklılık performansını önemli ölçüde arttırmış ( $p = 0.01$ ) ve RPE değerlerini azaltmıştır ( $p = 0.01$ ). Sonuç olarak, yüksek dozda verilen KAF kas dayanıklılığını artırmıştır.

Karayığit vd., (2017) Aktif olarak spor yapan 10 erkek üzerinde 10 saniyelik KAF protokollerini tamamlamışlardır. Son durulamanın ardından katılımcılardan bir döngü ergometresinde 30 saniyelik maksimum sürat koşusu yapmaları istenmiştir. KAF denemesinin tepe ( $p > 0.05$ ) ve ortalama ( $p > 0.05$ ) güç çıkışı üzerinde anlamlı bir etkisi olmamış, ayrıca kalp hızı ve algılanan efor derecelendirmeleri üzerinde de anlamlı ortaya çıkmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Pataky vd., (2016) KAF'ın 3 km'lik bisiklet performansı üzerindeki etkinliğini değerlendirdikleri ve KAF'ın CYP1A2 gen polimorfizminden etkilenen performans kazanımlarını etkileyip etkilemediğini araştırdıkları bir çalışmaya 38 rekreatif bisikletçi katılmıştır. 38 bisikletçi, dört adet simüle edilmiş 3 km'lik zaman denemesini (TT) tamamlamıştır. Katılımcılar, her TT'den 1 saat önce 6 mg/kg kafein veya plasebo içmişlerdir. Ek olarak, her TT'den önce 25 mL %1,14 kafein veya plasebo solüsyonunun ağızda çalkalamışlardır. Deney işlemleri, Plasebo, Kafein Yutma, Kafein Çalkalama ve Yutma+Çalkalama oluşmaktadır. Katılımcılar genotiplenmiş ve kafein metabolizmasında rol oynayan CYP1A2 geninin rs762551 polimorfizmi için AA homozigotları veya AC heterozigotları olarak sınıflandırılmışlardır. %1,0'lik önceden belirlenmiş anlamlı bir uygulama etkisine dayalı olarak ortalama güç çıkışındaki uygulama farklılıklarını değerlendirmek için büyüklüğe dayalı çıkarımlar kullanılmıştır. AC heterozigotları (%4.1) ve AA homozigotları (%3.4) Yutma+Çalkalamadan fayda sağlamış, ancak sadece AC, Yutma ile (%6,0) daha iyi performans göstermiştir. Ek olarak, Çalkalama ve Yutma+Çalkalama, 10:00 sa. (Erken) gerçekleştirilen denekler arasında, 10:00 sa (Geç) sonrasına kıyasla Plaseboya göre daha iyi performans ortaya çıkardı. Bu çalışma, performansı en üst düzeye çıkarmak için daha kişiselleştirilmiş kafein alım stratejilerine izin verebilecek kafein alımının ergojenik değerini etkileyen genotip ve günün saati faktörlerine ilişkin ek kanıtlar sunmaktadır.

Melo vd., (2021) KAF'ın dayanıklılık performansı, kas alımı (yani, vastus lateralis ve rektus femorisin elektromiyografik aktivitesi), algılanan efor ve kalp hızı derecelendirmesi üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Fiziksel olarak aktif 12 sağlıklı erkek, tükenene kadar max VO<sub>2</sub>'lerinin %80'ine yakın bir oranda bisiklet sürmüştür. Katılımcılar egzersizin her 15 dakikasında plasebo (PLA, kalorisiz nane özünden oluşan 25 mL solüsyon) veya kafein (KAF, 25 mL %1.2 susuz kafein konsantrasyonu ve kalorisiz nane özü) ile 10 saniye boyunca ağızlarını çalkalamışlardır. Tükenmeye kadar geçen süre PLA'ya kıyasla KAF'ta %17 artmıştır (etki büyüklüğü = 0.70) (p = 0.04). Vastus lateralis ve rektus femorisin düşük frekanslı elektromiyografik aktivitesinin (EMG) dalga bantları, tükenmeye kadar geçen sürenin %50'sinde KAF grubunda PLA'dan daha düşük çıkmıştır (p = 0.04). Global EMG sinyali, tükenmeye kadar geçen zamanın %100'ünde KAF grubunda PLA'dan daha düşük bulunmuştur (p = 0,001). Havuzda toplanan algılanan çabanın derecesi, KAF ağız çalkalamasında PLA grubuna göre daha yüksek çıkmıştır (p = 0.001). Gruplar arasında kalp hızı üzerinde herhangi bir etki bulunamamıştır (p > 0.05). KAF, orta yoğunlukta bir egzersiz sırasında dayanıklılık performansını, algılanan eforun derecesini artırmış ve kas aktivitesini azaltmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bulgulara bakıldığında, ağız reseptörlerinin daha iyi aktivasyonu için, egzersiz performansını iyileştirmede kümülatif bir etkiyi teşvik etmek için egzersiz sırasında ağız boşluğunda kafeine daha sık ve/veya uzun süreli maruz kalmanın gerekli olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bu hipotezi doğrulamak için, egzersiz sırasında tekliye karşı çoklu ve uzun ve kısa KAF'larını birleştiren daha yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu nedenle, bulguları yorumlarken biraz dikkatli olunmalıdır. Karbonhidratlı gargaraya benzer şekilde (Ataide-Silva vd., 2016), KAF'ın sağladığı fiziksel performans iyileştirmesinin büyüklüğü de endojen glikojen depoları (Karaciğer ve kas) ile ilgili olabilir (Lane vd., 2013). Evrimsel açıdan, acı tat reseptörleri, kas ve karaciğer glikojen depolarının tükendiği koşullarda daha iyi yanıtlar verebilmektedir. Çünkü, bu tür reseptörlerin duyarlılığı ve hassaslığı tok durumda azalmaktadır (Beelen vd., 2009). Bu varsayımı desteklemek adına, ağızda kafeinin varlığı ile birincil tat korteksinin (İnsular korteks) artan aktivasyonu tokluk durumunda değil, açlık durumunda bulunmuştur (Haase vd., 2009). Bu sebeple, son yemek ve egzersiz (4 saat) arasındaki uzun bir sürenin, acı tat reseptörlerinin duyarlılığını artırmış olabileceği ve KAF'ın fiziksel performans üzerinde faydalı bir etkisine katkıda bulunabileceğidir. Bu nedenle, KAF, düşük karbonhidrat mevcudiyetinde fiziksel performansı büyük ölçüde iyileştirmede etkili görünmektedir.

KAF tarafından uyarılan ödül ve zevkle ilişkili beyin bölgelerinin aktivasyonu, anaerobik performansı artırmak için yetersiz olabilmektedir, çünkü bu egzersiz modu daha çok kas içi faktörlere bağlıdır. Bu, kafeinin aerobik performans üzerindeki etkisinin anaerobik egzersizden daha büyük olduğunu gösteren önceki verilerle uyumludur (Grgic vd., 2020). Kafein alımının fiziksel performans üzerindeki etkileri iyi belirlenmiş olsa da (Grgic vd., 2020), bazı bulgular kafein alımına yanıt olarak bireyler arası değişkenlik olduğunu düşündürmektedir (Del Coso vd., 2019). Bu bireyler arası değişkenliğin, temel olarak karaciğerde bulunan ve kafeinin metabolizmasından sorumlu olan sitokrom P450 1A2 enzimini kodlayan CYP1A2 gen polimorfizmi ile açıklandığı belirtilmiştir (Rahimi, 2019). AC veya CC genotipine sahip bireyler yavaş metabolizörler olarak sınıflandırılırken, AA genotipine sahip olanlar hızlı metabolize edicilerdir (Guest vd., 2018). Bununla birlikte, ağız çalkalama, hepatik metabolizmayı önlemekte ve bazı kişilere avantaj sağlamaktadır. Sadece iki çalışma (Figueiredo vd., 2021; Pataky vd., 2016), farklı CYP1A2 genotiplerine sahip bireylerde KAF'ın fiziksel performans üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Pataky ve arkadaşları (2016), CYP1A2 polimorfizminden bağımsız olarak, 3 km'lik bir döngü süresi testi



sırasında KAF'ın herhangi bir fiziksel performans artışı sağlamadığını göstermiştir. Figueiredo ve arkadaşları (2021) ise, CC homozigotları veya AC heterozigotları bireylerinde 10 km'lik bir koşu testi veya dikey bir sıçrama sırasında KAF'ın performans üzerinde herhangi bir etkisini bulamamışlardır. Bu nedenle, bu sonuçlar KAF'ın fiziksel performans üzerindeki etkilerinin CYP1A2 genotipinden bağımsız olduğunu göstermektedir.

Literatür detaylı incelendiğinde kadınlar üzerinde yapılan çok az sayıda çalışma olduğu görülmekte ve bu çıkarımların kadınlar için genellenmeyeceği düşünülmektedir. KAF'ın etki mekanizmasına ve sportif performans artışı sağlayacak faktörlerine müdahale edebilecek başka bir faktör bireylerin kafein tüketim düzeyleridir. Aşırı kafein tüketen bireylerde KAF'tan istenen etkinin alınamayacağı bilinmektedir (Pataky vd., 2016) Çalışmalarda beklenti durumu (plasebo etkisi) göz ardı edilmemelidir, çünkü kafein kullanımı beklentisiyle ilişkili bu fizyolojik permütasyonlar (örn. motivasyon ve ruh hali) fiziksel ve bilişsel performansı etkileyebilmektedir (Shabir vd., 2018). Bilişsel performans iyileştirme ile ilgili olarak, bu alanda bulunan az sayıdaki çalışmanın altını çizmek önem arz etmektedir. Bu nedenle, bu bulguları doğrulamak için daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Son olarak, gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, bilim insanlarının, optimal doz düzeyi, ideal ağız çalkalama sıklığı, ideal ağız çalkalama süresi, cinsiyet, kadınlar özelinde regl döngüleri, kafein tüketim durumu, sigara tüketimi, acı bir tadı algılama yeteneğindeki bireyler arası değişkenlikler, antrenman seviyesi, açlık durumu ve egzersiz arasındaki farklı süreler gibi diğer faktörlerin KAF'ın fayda sağlama etkinliği üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurmaları ve bu faktörleri raporlamaları gerekmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Astorino, T. A., Rohmann, R. L., Firth, K. (2008). Effect of caffeine ingestion on one-repetition maximum muscular strength. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 102(2), 127-132. doi:10.1007/s00421-007-0557-x
2. Ataide-Silva, T., Ghiarone, T., Bertuzzi, R., Stathis, C. G., Leandro, C. G., Lima-Silva, A. E. (2016). CHO Mouth Rinse Ameliorates Neuromuscular Response with Lower Endogenous CHO Stores. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(9), 1810–1820. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000973>
3. Beelen, M., Berghuis, J., Bonaparte, B., Ballak, S. B., Jeukendrup, A. E., van Loon, L. J. (2009). Carbohydrate mouth rinsing in the fed state: lack of enhancement of time-trial performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 19(4), 400–409. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.19.4.400>
4. Bell, D. G., McLellan, T. M. (2002). Exercise endurance 1, 3, and 6 h after caffeine ingestion in caffeine users and nonusers. *J Appl Physiol* (1985), 93(4), 1227-1234. doi:10.1152/japplphysiol.00187.2002
5. Best, R., McDonald K., Hurst P., Pickering C. (2021). Can taste be ergogenic? *European Journal of Nutrition* 60 (1):45–54. doi: 10.1007/s00394-020-02274-5.
6. Blanchard, J., Sawers, S. J. (1983). The Absolute bioavailability of caffeine in man. *Eur. J. Clin. Pharmacol.*, 24(1), 93-98.
7. Collomp, K., Anselme, F., Audran, M., Gay, J. P., Chanal, J. L., Prefaut, C. (1991). Effects of moderate exercise on the pharmacokinetics of caffeine. *Eur. J. Clin. Pharmacol.*, 40(3), 279-282.
8. Costill, D. L., Dalsky, G. P., Fink, W. J. (1978). Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance. *Med. Sci. Sports*, 10(3), 155-158.
9. Curatolo, P. W., Robertson, D. (1983). The health consequences of caffeine. *Ann. Intern. Med.*, 98(5 Pt 1), 641-653
10. Del Coso, J., Lara, B., Ruiz-Moreno, C., Salinero, J. J. (2019). Challenging the Myth of Non-Response to the Ergogenic Effects of Caffeine Ingestion on Exercise Performance. *Nutrients*, 11(4), 732. <https://doi.org/10.3390/nu11040732>
11. Desbrow, B., Barrett, C. M., Minahan, C. L., Grant, G. D., Leveritt, M. D. (2009). Caffeine, cycling performance, and exogenous CHO oxidation: a dose-response study. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 41(9), 1744-1751. doi:10.1249/MSS.0b013e3181a16cf7

- 12.Dews, P. B. (1982). Caffeine. *Annu. Rev. Nutr.*, 2, 323-341.  
doi:10.1146/annurev.nu.02.070182.00154
- 13.Doering, T. M., Fell J. W., Leveritt M. D., Desbrow B., Shing C. M. (2014). The effect of a caffeinated mouth-rinse on endurance cycling time-trial performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 24 (1):90–7. doi: 10.1123/ijsnem.2013-0103.
- 14.Erickson, M. A., Schwarzkopf, R. J., McKenzie, R. D. (1987). Effects of caffeine, fructose, and glucose ingestion on muscle glycogen utilization during exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 19(6), 579-583.
- 15.Figueiredo, N., Queiroz, M., Felício, F. P., Ferreira, J., Gerosa-Neto, J., Mota, J. F., da Silva, C. R., Ghedini, P. C., Saunders, B., Pimentel, G. D. (2021). Acute caffeine mouth rinsing does not improve 10-km running performance in CYP1A2 C-allele carriers. *Clinical nutrition ESPEN*, 42, 93–97. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.02.012>
- 16.Fleisher, D., Li, C., Zhou, Y., Pao, L. H., Karim, A. (1999). Drug, meal and formulation interactions influencing drug absorption after oral administration. Clinical implications. *Clin. Pharmacokinet.*, 36(3), 233-254. doi:10.2165/00003088-199936030-00004
- 17.Gam, S., K. Guelfi J., Fournier P. A. (2014). Mouth rinsing and ingesting a bitter solution improves sprint cycling performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 46 (8):1648–57. doi: 10.1249/MSS.0000000000000271.
- 18.Graham, T. E., Hibbert, E., Sathasivam, P. (1998). Metabolic and exercise endurance effects of coffee and caffeine ingestion. *J Appl Physiol* (1985), 85(3), 883-889. doi:10.1152/jappl.1998.85.3.883
- 19.Grgic, J., Grgic, I., Pickering, C., Schoenfeld, B. J., Bishop, D. J., Pedisic, Z. (2020). Wake up and smell the coffee: caffeine supplementation and exercise performance-an umbrella review of 21 published meta-analyses. *British journal of sports medicine*, 54(11), 681–688. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100278>
- 20.Guest, N., Corey, P., Vescovi, J., El-Sohemy, A. (2018). Caffeine, CYP1A2 Genotype, and Endurance Performance in Athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(8), 1570–1578. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001596>
- 21.Haase, L., Cerf-Ducastel, B., Murphy, C. (2009). Cortical activation in response to pure taste stimuli during the physiological states of hunger and satiety. *NeuroImage*, 44(3), 1008–1021. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.09.044>

22. Ivy, J. L., Costill, D. L., Fink, W. J., Lower, R. W. (1979). Influence of caffeine and carbohydrate feedings on endurance performance. *Med. Sci. Sports*, 11(1), 6-11.
23. Kamimori, G. H., Karyekar C. S., Otterstetter R., Cox D. S., Balkin T. J., Belenky G. L., Eddington N. D. (2002). The rate of absorption and relative bioavailability of caffeine administered in chewing gum versus capsules to normal healthy volunteers. *International Journal of Pharmaceutics* 234 (1–2):159–67. doi: 10. 1016/S0378-5173(01)00958-9.
24. Karayigit, R., Koz, M., Sánchez-Gómez, A., Naderi, A., Yildirim, U. C., Domínguez, R., Gur, F. (2021). High Dose of Caffeine Mouth Rinse Increases Resistance Training Performance in Men. *Nutrients*, 13(11), 3800. <https://doi.org/10.3390/nu13113800>
25. Karayigit, R., Yaşlı, B. Ç., Karabıyık, H., Koz, M. Ersöz, G. (2017). Effect Of Serial Caffeine Mouth Rinse On Wingate Anaerobic Performance. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 191-196. DOI: 10.1501/Sporm\_00000000335
26. Landolt, H. P. (2008). Sleep homeostasis: a role for adenosine in humans? *Biochem. Pharmacol.*, 75(11), 2070-2079. doi:10.1016/j.bcp.2008.02.024
27. Lane, S. C., Areta, J. L., Bird, S. R., Coffey, V. G., Burke, L. M., Desbrow, B., Karagounis, L. G., Hawley, J. A. (2013). Caffeine ingestion and cycling power output in a low or normal muscle glycogen state. *Medicine and science in sports and exercise*, 45(8), 1577–1584. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31828af183>
28. Laurent, D., Schneider, K. E., Prusaczyk, W. K., Franklin, C., Vogel, S. M., Krssak, M., Shulman, G. I. (2000). Effects of caffeine on muscle glycogen utilization and the neuroendocrine axis during exercise. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 85(6), 2170-2175. doi:10.1210/jcem.85.6.6655
29. McNaughton, L. R., Lovell, R. J., Siegler, J., Midgley, A. W., Moore, L., Bentley, D. J. (2008). The effects of caffeine ingestion on time trial cycling performance. *Int J Sports Physiol Perform*, 3(2), 157-163.
30. Melo, A. A., Bastos-Silva, V. J., Moura, F. A., Bini, R. R., Lima-Silva, A. E., de Araujo, G. G. (2021). Caffeine mouth rinse enhances performance, fatigue tolerance and reduces muscle activity during moderate-intensity cycling. *Biology of sport*, 38(4), 517–523. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.100147>

- 31.Nehlig, A., Daval, J. L., & Debry, G. (1992). Caffeine and the central nervous system: mechanisms of action, biochemical, metabolic and psychostimulant effects. *Brain Res. Brain Res. Rev.*, 17(2), 139-170.
- 32.Pasman, W. J., van Baak, M. A., Jeukendrup, A. E., de Haan, A. (1995). The effect of different dosages of caffeine on endurance performance time. *Int. J. Sports Med.*, 16(4), 225-230. doi:10.1055/s-2007-972996.
- 33.Pataky, M. W., Womack, C. J., Saunders, M. J., Goffe, J. L., D'Lugos, A. C., El-Sohemy, A., Luden, N. D. (2016). Caffeine and 3-km cycling performance: Effects of mouth rinsing, genotype, and time of day. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(6), 613–619. <https://doi.org/10.1111/sms.12501>
- 34.Peterson, S., Schwarz, Y., Li, S. S., Li, L., King, I. B., Chen, C., Lampe, J. W. (2009). CYP1A2, GSTM1, and GSTT1 polymorphisms and diet effects on CYP1A2 activity in a crossover feeding trial. *Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev.*, 18(11), 3118-3125. doi:10.1158/1055-9965.EPI-09-0589
- 35.Pickering, C. (2019). Are caffeine's performance-enhancing effects partially driven by its bitter taste? *Medical Hypotheses* 131:109301. doi:10.1016/j.mehy.2019.109301.
- 36.Rahimi R. (2019). The effect of CYP1A2 genotype on the ergogenic properties of caffeine during resistance exercise: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study. *Irish journal of medical science*, 188(1), 337–345. <https://doi.org/10.1007/s11845-018-1780-7>
- 37.Robertson, D., Wade, D., Workman, R., Woosley, R. L., Oates, J. A. (1981). Tolerance to the humoral and hemodynamic effects of caffeine in man. *J. Clin. Invest.*, 67(4), 1111-1117.
- 38.Shabir, A., Hooton, A., Tallis, J., F Higgins, M. (2018). The Influence of Caffeine Expectancies on Sport, Exercise, and Cognitive Performance. *Nutrients*, 10(10), 1528. <https://doi.org/10.3390/nu10101528>
- 39.Skinner, T. L., Jenkins, D. G., Folling, J., Leveritt, M. D., Coombes, J. S., & Taaffe, D. R. (2013). Influence of carbohydrate on serum caffeine concentrations following caffeine ingestion. *J. Sci. Med. Sport*, 16(4), 343-347. doi:10.1016/j.jsams.2012.08.004
- 40.Skinner, T. L., Jenkins, D. G., Taaffe, D. R., Leveritt, M. D., & Coombes, J. S. (2013). Coinciding exercise with peak serum caffeine does not improve cycling performance. *J. Sci. Med. Sport*, 16(1), 54-59. doi:10.1016/j.jsams.2012.04.004
- 41.Van Soeren, M. H., Sathasivam, P., Spriet, L. L., Graham, T. E. (1993). Caffeine metabolism and epinephrine responses during exercise in users

- and nonusers. *J Appl Physiol* (1985), 75(2), 805-812. doi:10.1152/jappl.1993.75.2.805
42. Wickham, K. A., Spriet L. L. (2018). Administration of caffeine in alternate forms. *Sports Medicine* (Auckland, N.Z.) 48 (Suppl 1): 79–91. doi: 10.1007/s40279-017-0848-2.
43. Wiles, J. D., Bird, S. R., Hopkins, J., Riley, M. (1992). Effect of caffeinated coffee on running speed, respiratory factors, blood lactate and perceived exertion during 1500-m treadmill running. *Br. J. Sports Med.*, 26(2), 116-120.
44. Zald, D. H., Hagen M. C., Pardo J. V. (2002). Neural correlates of tasting concentrated quinine and sugar solutions. *Journal of Neurophysiology* 87 (2):1068–75. doi: 10.1152/jn.00358.2001.

# **KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNDEN KENDİNE GÜVEN, KARARLILIK VE BAŞARI DÜRTÜSÜNÜN SPORTİF PERFORMANSA VE GELİŞTİRİLMESİNE ETKİLERİ<sup>1</sup>**

**Dr. Osman Satı COŞKUNTÜRK**

*Ankara Üniversitesi*

*coskunturk@ankara.edu.tr*

*Orcid: 0000-0001-8668-2628*

**Dr. Ethem LEVENT**

## **GİRİŞ**

Geçmişten günümüze pek çok sporcular performanslarını en üst düzeye çıkarmak için farklı yöntemler denemişlerdir (Ünlü, Solakumur, Kul ve Miraç, 2022). Eski çağlardan beri, insanların hareket ve tabiatının güdülerini birbirleriyle, hayvanlarla ya da tabiat ile uğraşması, avlanması gibi faaliyetler çerçevesinde kalmıştır. Yapılan bu vücut hareketlerinin spor olabilmesi, insanın tek ve canlı çabasının kendini korumak olmaktan çıkmasıyla gerçekleşmiştir. Tarihteki ilk sporlar, saldırı savunma menşeli'dir. Daha sonraları ise taşıma ve ulaştırma ihtiyaçlarının karşılandığı binicilik, kayak, kızak gibi faaliyetler şeklinde görülmektedir.

Sporun bugüne kadar yapılan değişik tanımlarına dayanarak, bütün tanımları içine alan bir tanımlı şöyle yapabiliriz:

Spor çok boyutlu bir kavram olduğu için birçok yazar sporun tanımına ilişkin farklı tanımlar ve bakış açıları önermişlerdir. Bunun nedeni, spor dallarının, amaçlarının, içeriklerinin ve biçimlerinin farklı algılanması ve değerlendirilmesidir (Turan vd, 2022). Spor, insanın tabiat ile mücadelesinde ana becerilerin ve geliştirdiği araçlı-araçsız savunma yöntemlerinin boş zamanındaki artışa bağlı olarak, tektek veya topluca barışçı bir biçimde ve

---

<sup>1</sup> Bu yayın Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü "Kişilik Özelliklerinden Kendine Güven, Kararlılık Ve Başarı Dürtüsünün Sportif Performansa Ve Geliştirilmesine Etkileri" Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.

Coşkuntürk, O.S. (1988). *Kişilik Özelliklerinden Kendine Güven, Kararlılık Ve Başarı Dürtüsünün Sportif Performansa Ve Geliştirilmesine Etkileri*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

benzetme yoluyla oyun oynama ve iş hayatının streslerinden uzaklaşmasına dayalı, estetik, teknik, yarışmacı ve topluma ait bir süreçtir. Sağlıklı bir yaşam standartı için dengeli bir psikoloji, beden ve zihin gerekir bu nedenle illerleyen zamanla birlikte spor maddi ya da manevi kazançlar için yapılmaya başlamış ve başarı kazanma sporun ana gayesi haline gelmiştir (Çingöz vd, 2021; Çakır, Ceyhan ve Gönen, 2021). Sportif faaliyetler bireylerin fiziksel olarak zinde ve sağlıklı olmalarını sağlarken bir yandan da sosyo kültürel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Gönen vd., 2022). Günümüze kadar birçok medeniyet tarafından çeşitli katkılar sağlanarak ortaya çıkan sportif faaliyetler yaşam boyunca süregelen bedensel olarak yorgunluk ve halsizlikten kurtularak daha dinç ve zinde olmanın en iyi yolunun öncelikli olarak insanların manevi olarak huzura kavuşmasının uygun olabileceğine inanç sağlayarak oluşmuştur (Çingöz vd, 2022). Diğer bi ifade ile spor bireylerin gündelik çalışma yaşamında verimliliğin artırılmasına, kişiliğinin gelişmesine ve sosyalleşmelerin katkıda bulunmaktadır (Çakır ve Erbaş, 2021).

Duygular, insan hayatında önemli bir role sahip olup fiziksel ve ruhsal sağlık ile kişilerarası ilişkilerin ayrılmaz bir parçasıdır (Çertel, Çatıkkaş ve Yalçınkaya, 2011). Öz motivasyonu yüksek düzeyde korumak ya da kaybolduğu zaman tekrar kazanmak için ne yapılır? Bu sorunun evrensel cevabı "başarı kazanmak"tır. Ama şu husus da önemlidir ki, başarı değerlendirmesi dışarıdan yapılmakla değil, sporcunun kendisi tarafından algılandığı zaman belirleyici bir güç olur. Sporcu başardığını hissettikçe bir hedefe daha da yaklaşacak ve güdülenecektir. Öz motivasyon aynı şekilde sporcuların duygu durumlarını heyecanla kontrol ederek motive olmalarına ve kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur (Erbaş ve Çakır, 2022).

Büyük başarılar, bunun yanında küçük başarılar vardır. Başarı ve kazanma, engelli bir zeminde güçlkle ilerlemeye benzer. Çoğu zaman kaybettiğimizde, başarısız; kazandığımızda, başarılı addediliriz. Bu yanlış değerlendirmedir. Performansın ortaya çıkardığı sonuçlar tahrip edici olabilir.

Başarı "...şeyleri mümkün olduğu kadar hızlı ve /veya iyi yapma arzusu ya da eğilimi, zorun üstesinden gelmek, cisimleri, insanları ya da düşünceleri yönleltmek, işletmek veya düzenlemek." Engelleri aşmak ve yüksek bir standarda erişmek, kendini aşmak rekabet etmek ve diğerlerini geçmek, yeteneğin başarılı kullanımı ile öz saygıyı arttırmak ve çeşitli sosyal, sanatsal ve sportif faaliyetlerle meşgul olmasında özgüven oluşturur (Ceyhan ve Çakır, 2021; Kural, Türkmen ve Dilek, 2016). Başarı, insanların hedeflerine ulaşarak, istedikleri sonuçları elde etmeleri olarak tanımlanabilir. Bazı insanlar için başarı, maddi kazanç veya toplumsal statü gibi somut hedeflerdir, diğerleri için ise kişisel tatmin, mutluluk veya kendini gerçekleştirme gibi daha soyut



kavramlar olarak ifade edilebilir (Harris,1985). Başarı, Sporcuların yeteneklerini en üst düzeyde performansa yansıtma ları içinde önemlidir (Polat, Edis ve Çatıkkaş, 2019).

Büyük başarılar, yüzlerce küçük başarının ortaya çıkardığı eserlerdir. Yoksa bir gecede gerçekleşen şeyler değildir, kendi sınırlarımızın keşfedilmesi ve geliştirilmesi isteği kişiyi tahrik eder ve yönlendirir. Başarı ise bu ateşin yanmasını sağlayan bir yakıttır.

Spor literatüründe tipik bir sınıflamayla “başarı”, "kazanma" ve "başarısızlık" ise "kaybetme" ile ilişkilendirilmiştir (Spink ve Roberts,1980). Eski araştırmaların raporlarına göre kazanma, klasik olarak kişinin sahip olduğu iç özelliklere göre algılanmaktaydı (Iso-Ahola,1975). Bunun yanında son araştırmalar ise, gerçek başarı durumlarında; (hem akademik hem de sportif muhtevada) kişilik özelliklerinin önemini vurgulamaktadır. Kendine güven (özgüven) kişinin sahip olduğu "benlik kavramının niteliğine göre karşılaştığı durumlarda gösterdiği tepkiyi etkiler. Yani kendine güven, diğer kişilik kavramlarıyla etkileşerek kişinin herhangi birdurumda, kendisini diğer insanlara göre bir yere koyması olarak ele alınmıştır. Kararlılık ise; kişinin karşılaştığı problemleri çözmede gösterdiği inat, sebat ve sabırlılıktır. Yine kendine güven gibi diğer kişilik kavramları ile etkileşme içindedir.

Duygular ve duygusal süreçler, insan bilişi ve performansı alanında kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır (Tok, Koyuncu, Dural ve Çatıkkaş, 2010). Yapılmış birçok araştırmada elde edilen sonuçlara göre, genel olarak heyecanlı tipler veya yüksek heyecana sahip gençler ve yetişkinler aynı zamanda düşük özgüven'e sahiptirler. Konsantrasyon, rekabet gibi psikolojik faktörlerin etkili olduğunu gösteren bazı çalışmalar olsa da sporcuların seçimi ve eğitiminde göz önünde tutulması gereken fiziki ve motorik özelliklere ait test kriterleri bilinmektedir. Buna rağmen, sporcularımızın performansları ve özellikle milli müsabakalarda aldıkları sonuçlar tatminkâr değildir. Bunun başlıca sebeplerinden biri, sporcuların fiziki yeteneklerinin test edilebilmesine rağmen, kişilik özelliklerinin herhangi bir incelemeye tâbi tutulmamasıdır. Dolayısıyla kişilik özelliklerinin yetersizliğinden doğan handikapların, müsabakalarda ortaya çıkarak sporcuyu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Sporcuların kapasite, yeterlilikler ve becerilerinin de etkileyen çevresel baskı ve taleplerle etkin bir şekilde başa düzeyleride etkilenmektedir.

Kronik olarak yüksek heyecan duyan çocukların bazı durumlarda korku ve tehdit hissi duymalarının sebebi bir bakıma kendilerinde hissettikleri düşük özgüven' dir. Aynı zamanua yarışmadan önce kendileri adına düşük performans beklentisinde olan çocukların özgüveni ki bu çocuklar yüksek heyecan i-çinae olanlardır-yarışmadan önce kendileri için yüksek performans beklentisinde olan

çocukların özgüveninden düşüktür. Bu sebeble düşük özgüvene sahip sporcular, yüksek özgüvene sahip sporculardan daha kötü performans sergilerler (Scannan ve Passer, 1979).

Kısaca, ilk olarak, yüksek özgüvenliler için performans yüksek, düşük özgüvenliler için performans düşük olmalı; ikinci olarak, performans ve yapılan iş ve sonuçlarından duyulan tatmin, yüksek özgüvenliler için pozitif; fakat düşük özgüvenliler için negatif olmalı şeklinde bir ilişkilendirme yapılabilir. Özgüveni düşük bireyler sportif performans kaybı ile birlikte iş ortamındaki, iş ortamında doyumsuzluğa ve performansı da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Çakır ve Gönen, 2022). Alan yazıda yapılan diğer çalışmalar neticesinde başarılı yarışmacıların kendilerine güvenlerinin fazla olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca bu kişilerin yaptıkları spordalı ve kendileri ile ilgili başarı ve kazanma hayallerinin günlük hayatlarında önemli yer tuttuğu bulunmuştur (Tiryaki, 1997). Konsantrasyon, rekabet gibi psikolojik faktörlerin etkili olduğunu gösteren bazı çalışmalar olsa da kaygı, öfke tarzı, öfke yönetimi, benlik imajı, benlik saygısıda Sporcuların başarı durumlarını etkileyebilir (Kurt, Çatıktaş , Ömürlü ve Atalağ, 2012).

Korman(1970) , özgüvenin çeşitli yollardan kaynaklandığını vurgulamıştır. Amaca yönelik özgüven çeşitli durumlarda insanın kendi kendisiyle yarışması ile ilişkilendirilir. Sosyal özgüven ise kişinin gösterdiği performansa göre toplumdaki diğer kişiler den gördüğü desteklerle ilişkilidir.

Higlen ve Benneth (1979)'in Kanada güreş milli takımında bulunan sporcular üzerinde yaptıkları araştırmalarda; milli olan güreşçilerin özgüvenin, kendine inanma ve kararlılığın yüksek olduğu ve bu sporcuların atletik yeteneklerini (sportifperformanslarını) maksimale yakın ya da maksimal kullanabildikleri ve önemli müsabakalardan birsaat öncesinden itibaren heyecanlarını kontrol edebildikleri tesbit edilmiştir (Anshel, 1994).

Kişinin performansının, geçmişiyile doğrudan ilgisi bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar sonunda büyük müsabakalara katılan güreşçilerden büyük bölümünün o güne kadar yaptıkları karşılaşmaların çoğunluğunu kazandıkları tespit edilmiştir. Yerlisu, elit taekwon-docu, güreşçi ve atletler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sporculara verilen ödüller arttıkça sporcuların motivasyonlarının ve performanslarının arttığını bildirmiştir (Yerlisu, 1993).

Motivasyonun kelime anlamı, psikolojik anlamından geniştir. Harekete getirmek demektir. Harekete getiren ise motiv'dir. Motive kişinin bilinçli davranışlarının dayanağı olan güç veya hedefine yönelik olarak kişinin tatmin etmeye çalıştığı uyarılmış bir ihtiyaçtır. İnsan hayatında bazı tehditlere karşı uyarıda bulunan doğuştan gelen bazı içgüdüler vardır. Bu tehditler belli bazı biolojik ihtiyaçlar şekline ortaya çıkar (Su ve yiyecek ihtiyacı gibi)ve bu

ihtiyacın Tatminine kadar organizmayı hareketli tutar. Bu sebeble güdüler, biolojik ihtiyaçların yaratılmasıyla uyarılırlar.

Maslow, istek ve ihtiyaçların gelişmesinde tarihi bir kademelenme olduğunu ileri sürmüştür. Maslow's göre bu istekler şöyle sıralanabilir:

- Fizyolojik istekler,
- Güvenlikte olma isteği,
- Ait olma isteği,
- Takdir edilme isteği,
- Başarma isteği

Maslow'un görüşüne göre bir üst düzeyde bulunan isteğin ortaya çıkabilmesi için, bir alt düzeydeki isteklerin tatmin edilmesi gerekmektedir.

Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılıyor ki Abraham Maslow, başarma güdüsünü, ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst yani beşinci derecedeki ihtiyaçlar arasında düşünmektedir. Buna karşılık Frederick Herzberg, motivasyon unsurundan bahsederken aynı zamanda başarma güdüsünün tatmininden söz etmektedir.

Bazı insanlar karşılaştıkları problemleri en iyi şekilde yapmak ve en ideal sonucu almak için fazlaca gayret gösterirler. Psikologlar, kişilerin ani düşüncelerinden örnekler alarak 'A' yani iş başarma güdüsünün tipik surette gücünü ölçerler. Buna teknik lisanda "n Ach" yani iş başarmaya olan ihtiyaç denir.

Hangi alanda olursa olsun (eğitim, spor, araştırma) motivasyon başarı için anahtar olma özelliğinde görülmektedir.

Başarma motivasyonunun araştırılmasının geçerliliği şu noktalara bağlıdır.

- Ferdin kişiliği yaptığı işlene dereceye kadar bütünleşiyor,
- Yapılan iş, ferdin hayattaki amaçlarına kadar uyuyor.

Başarı motivasyonunda içten gelen dürtülerin Belli başlıları, risktercihi, başarısızlıktan korkma ve başarıdan korkma'dır.

## **MATERYAL VE YÖNTEM**

### **Evren ve Örneklem**

Çalışmanın evrenini Ankara Bölgesinde spor yapan ve ikamet eden milli olan ve milli olmayan sporcular arasından seçilmiş olup Çalışmanın örneklemine ise değişik branşlardan 60 sporcu oluşturmaktadır. Bu sporcuların 30'u kendi branşlarında birden çok milli olmuş ve halen milli takımda yarışan, diğer sporcular ise branşında milli olmamış kişilerden oluşmaktadır. Çalışma

Ankara Bölgesi Sporcuları ile sınırlıdır. Sporcular, Atletizm, Cimnastik, Yüzme, Halter ve Vo leybol branşlarında faaliyet gösteriyorlardı. Kendine güven testinin standardizasyonu için Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksek Okulu öğrencilerinden 40 kişi denek olarak kullanılmıştır. Bu öğrencilerin 20'si erkek ve 20'si bayanlardan oluşmuştur.

### **Yöntem**

Sporcular üzerinde yapılan testlerde başarı kriteri olarak, sporcunun 'milli takımda yarışıyor' olması alınmıştır. “Milli takımda yarışıyor” deyiimiyle ifade edilmek istenen; Türkiye’de spor organizasyonlarından sorumlu olan federasyonlar tarafından uluslararası statü ve kurallara uygun olarak düzenlenen yarışmalarda, sporcunun ilgili federasyon tarafından “resmen” görevlendirilmesi suretiyle yarışması'dır. Kendisi ya da mensubu olduğu kulübün imkanlarıyla yabancılarla sportif temasta bulunan sporcular 'milli sınıfına alınmamışlardır.

Getirilen bu kriterin başarı kavramını tam olarak açıklayıp açıklamadığı tartışılabilir. Hatta sporcuların iştirak ettikleri muhtelif müsabakalarda aldıkları sonuçların kriter olarak ele alınması düşünülebilir. Sporcuların değişen form grafikleri çizmeleri ve denek olarak kullanılan sporcuların bazılarının müsabaka ve diğerlerinin genel hazırlık dönemin de olmalarından dolayı, müsabaka sonuçlarının kriter olarak alınması imkânı yoktur. Buna ilave olarak zaman zaman ülkemizde görüldüğü üzere, sporcuların bulundukları yaş gurupları itibariyle, bir gurubun aynı dönem askere gitmeleri veya takımlarının küme düşmeleri ya da uzun süreli sakatlıklar gibi sebeplerle, ikinci planda kalan üst düzey sporcuların yerine milli olma şansını yakalamış kişileri saf dışı bırakma düşüncesiyle “milli olma” kavramı içine alınan sporcular mutlaka birden fazla kez milli takıma girmiş kişilerden seçilmiş, ve bu surette şans eseri boşlukları dolduran kişiler devredışı bırakılmıştır. Araştırmamızda ele alınan kavramlar, kendine güven, kararlılık, başarı dürtüsü ve başarıdır. Burada görüldüğü gibi araştırmanın üç bağımlı ve bir bağımsız değişkeni vardır. Bağımsız değişkenler olan kendine güven, kararlılık ve başarı dürtüsü; bağımlı değişken olan başarı tanımları araştırmanın amacına uygun, tam, net ve kesindir.

### **Çalışmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, kişilik özelliklerinden kendine güven, kararlılık ve başarı dürtüsü'nün sportif performansla ilişki ve etkilerini belirlemektir.

Araştırmanın üç hipotezidir:

1. Kendine güveni yüksek olan sporcular, kendine güveni düşük olanlardan

- daha yüksek performans gösterirler,
2. Kararlılığı yüksek olan sporcular, kararlılığı düşük olanlardan daha yüksek performans gösterirler,
  3. Başarı dürtüsü yüksek olan sporcular, başarı dürtüsü düşük olanlara nazaran daha yüksek performans gösterirler.

### **Verilerin Toplanması**

Katılımcıların demografik bilgileri araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, kavramların izahı ve test edilmesi bakımından güvenilirliği ve geçerliliği ispatlanmış ve defalarca başka araştırmalarda başarı ve güvenle kullanılmıştır. Bu özelliklerinden dolayı bu araştırma içinde bu test araçlarının kullanılması uygun görülmüştür. Bu araştırmada 3 temel araç kullanılmıştır. İlk olarak, Rosenberg kendine güven ölçeği (Rosenberg Self- Esteem Scale) ve ikinci olarak, Ergun Başer'in sportif performans motivasyon testi ve son olarak da 4'ü anlamlı çözülebilir ve 1'i çözülemez 5 kelimeden oluşan anagram kümesi kullanılmıştır. Rosenberg kendine güven ölçeği, standardizasyonunun yapılabilmesi için önce Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra orijinal İngilizcesi İngilizce bilen deneklere dağıtıldı ve elde edilen sonuçların geçerliliği test edilmiştir ( $r_{xy}=.78$ ). Daha sonra aynı test 1 hafta sonra aynı denek grubuna tekrar verildi. Elde edilen sonuçlar arasında ( $r_{xy}=.84$ ) tespit edildi.

Bütün testler sırasında sporcuların mümkün olduğu kadar eşit ruhî durumlarının yakalanabilmesi açısından uygulamalar antrenmanlardan sonra yapılmıştır. Her ne kadar sporcuların müsabaka halinden doğan sinir ve ruh değişikliklerinden etkilenmemek için daha yumuşak bir ortam olan antrenman sonrası testler verildiyse de sporcuların o anda özel hayatlarının verdiği sevinç ve keder, heyecan ya da sıkıntılardan doğacak etkilerin sonuçlar üzerine yapacağı muhtemel etkiler gözönüne alınmamıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmaya konu olan öğretmen adayları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı vb. ile ilgili sorulardan oluşturulmuştur.

Deneklerle ilgili olarak; araştırmada kullanılan milli olan ve olmayan sporcular yalnızca Ankara Bölgesinde faaliyet gösteren ve ikamet edenlerden oluşuyordu. Diğer taraftan gerek takımların ve gerek elit düzeydeki sporcuların yoğun olarak bulunduğu bölgeler (başta İstanbul ve İzmir olmak üzere) yine büyük illerdir. Bu büyük iller, özellikle gelişmiş ekonomik bölgelerinden dolayı

1.ligde tüm branşlarda oldukça fazla sayıda takımı ve sporcu bünyesinde barındırmaktadır. Bu takımların ekonomik seviyeleri ve sağladığı imkanlar açısından oyuncuların kaliteleri hem yüksek hem de birbirine yakındır. Buradan yola çıkarak, bu araştırmadan elde edilen sonuçların şartları belli bir seviyenin üzerinde olan büyük illere genellenmesi mümkündür.

**Tablo 1. Rosenberg Kendine Güven Ölçek Maddeleri**

N	Madde	Kesinlikle Evet	Evet	Hayır	Kesinlikle Hayır
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2	Birçok iyi yönlerim olduğunu düşünüyorum.				
3	Bir işe başladığım zaman genellikle başarıyla uğrayacağımı düşünürüm				
4	En az diğer insanlar kadar başarılıyım.				
5	Diğer insanlar kadar takdir edilmediğimi düşünüyorum				
6	Ben her zaman ileriye dönük biriyimdir.				
7	Daima yaptıklarım beni tatmin etmiştir				
8	Keşke kendime daha fazlasaygı gösterebilseydim				
9	Çoğu zaman kendimi yetersiz hissederim				
10	Ara sıra iyi olmadığımı düşünürüm				

Deneklere uygulanan Rosenber Kendine Güven ölçeği 4 likert tipte ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek bütün deneklere uygulanmıştır.

**Tablo 2. Kararlılık Testi Anagram Kümesi**

Kararlılık Testi Anagram Kümesi	
1	LYEELK
2	AKNEPE
3	UMSKLA
4	AGTEEZ
5	YAİSKEM

Bütün deneklere uygulanan Anagram kümesi ile sporcuların kararlılıkları test edildi. Bu işlem aşamında denekler tek tek deney odasına alınmıştır. Her deneye kümedeki kelimeler aynı sırayla tek tek verildi. Deneklerin her kelime için ne kadar vakit harcadıkları tesbit edildi. Fakat en önemlisi, son maddede deneklerin ne kadar vakit harcadıklarıydı. Bu son maddedeki harflerden anlamlı bir kelime oluşmamaktadır. Böylece deneklerin son maddeyi yapmak için gösterdikleri sabır ve üzerinde uğraştıkları süre, kararlılık puanı olarak değerlendirildi.

### Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların bölümlere dağılımları ile demografik

özelliklerinin ortalama ve standart sapma değerlerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Katılımcıların Grup değişkenleri bakımından elde edilen verilerin normallik (skewness, kurtosis) ve homojenlik analizleri yapılarak değişkenlerin parametrik analizler için uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda normal dağılım gösteren ve homojenlik özelliği taşıyan değişkenler için parametrik analizlerden olan ikili grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem t-Testi (İndependent Sample t-Test) kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 3. Deneklerin, Branşlara, Cnsiyet ve Sportif Durumlarına Göre Demografik Özellikleri**

Değişkenler	Gruplar	f	%	
Milli Olan Sporcular	Atletizim	7	23,33	
	Jimnastik	3	10,00	
	Erkek	Yüzme	1	3,33
	Halter	4	13,33	
	Voleybol	2	6,67	
	Toplam	17	56,67	
	Atletizim	6	20,00	
	Jimnastik	4	13,33	
	Kadın	Yüzme	1	3,33
	Halter	0	-	
	Voleybol	2	6,67	
	Toplam	13	43,33	
		30	100,00	
	Milli Olmayan Sporcular	Atletizim	8	26,67
		Jimnastik	4	13,33
Erkek		Yüzme	1	3,33
Halter		5	16,67	
Voleybol		1	3,33	
Toplam		19	63,33	
Atletizim		5	16,67	
Jimnastik		3	10,00	
Kadın		Yüzme	1	3,33
Halter		-	-	
Voleybol		2	6,67	
Toplam		11	36,67	
		30	100,00	

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 3’de görülmektedir. Araştırmaya katılan milli olan sporcuların %56,67’si erkek %43,33’ü kadın; Milli sporcu erkeklerin %23,3’ü Atletizim, %10’u Jimnastik, % 3,33’ü Yüzme, %13,33’ü Halter ve % 6,67’si Voleybol, Milli sporcu kadınların %20’si Atletizim, %13,33’ü Jimnastik, % 3,33’ü Yüzme ve % 6,67’si Voleybolculardan oluşmaktadır. Milli olmayan sporcuların ise %63,33’ü erkek %36,67’si kadın; Milli olmayan sporcu erkeklerin %26,67’si Atletizim, %13,33’ü Jimnastik, % 3,33’ü Yüzme, %16,67’si Halter ve % 3,33’ü

Voleybol, Milli olmayan sporcu kadınların %16,67'si Atletizm, %10'u Jimnastik, % 3,33'ü Yüzme ve % 6,67'si Voleyboldur.

**Tablo 4. Deneklere Ait Rosenberg Kendine Güven Ölçek Puanları**

N	Milli Olan Sporcular	Milli Olmayan Sporcular	N	Milli Olan Sporcular	Milli Olmayan Sporcular
1	10	10	16	9	6
2	10	9	17	9	6
3	10	9	18	8	6
4	10	8	19	8	6
5	10	8	20	8	6
6	10	8	21	8	6
7	9	8	22	8	5
8	9	7	23	7	5
9	9	7	24	7	5
10	9	7	25	7	5
11	9	7	26	7	5
12	9	7	27	6	5
13	9	6	28	6	5
14	9	6	29	6	5
15	9	6	30	6	4

Tablo 4'te verilen puanlar 4'lü likert tipde deneklere uygulanan **Rosenberg Kendine Güven Ölçek (RKGÖ)** puanları gösterilmektedir. Tabloda yer alan Milli Olan deneklerden alınan puan en düşük 6, en yüksek 10, Milli olmayan deneklerden elde edilen en düşük 4, en yüksek 10 tespit edilmiştir.

**Tablo5. Deneklere Ait Rosenberg Kendine Güven Ölçek Puanları Sportif Faliyet Değişkenine Göre Independent Samples T Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	StdE	t test		
					t	sd	p
Milli Olan Sporcular	30	3,3667	1,32570	0,2420	5,380	58	.000*
Milli Olmayan Sporcular	30	6,4333	1,45468	2,6559			

\*  $p < 0,05$

Sportif faaliyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, Milli olan sporcular ile Milli Olmayan sporcuların **Rosenberg Kendine Güven Ölçek (RKGÖ)** puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ). Tablo 5 incelendiğinde, **RKGÖ** puanı bakımından milli olmayan sporcuların puan ortalamaları Milli olan sporcuların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ).



**Tablo 6. Deneklere Ait Sporda Başarı Motivasyonu Testi Puanlarının Dağılımı**

N	Milli Olan Sporcular	Milli Olmayan Sporcular	N	Milli Olan Sporcular	Milli Olmayan Sporcular
1	31	30	16	29	21
2	31	28	17	29	21
3	30	28	18	29	20
4	30	28	19	29	20
5	30	28	20	29	20
6	30	27	21	29	20
7	30	27	22	27	20
8	30	24	23	27	19
9	29	24	24	27	19
10	29	24	25	27	18
11	29	24	26	27	18
12	29	21	27	26	17
13	29	21	28	25	17
14	29	21	29	25	17
15	29	21	30	19	17

Tablo 6 incelendiğinde deneklere ait **Sporda Başarı Motivasyonu Testi(SBMT)** alınan puanlar gösterilmektedir. Tabloda yer alan milli olan sporcuların **SBMT** puanlarının en düşük 19, en yüksek 31, milli olmayan sporculardan elde edilen SBMT en düşük 17, en yüksek 30 tespit edilmiştir.

**Tablo 7. Deneklere Sporda Başarı Motivasyonu Testi Puanlarının(SBMT) Sportif Faliyet Değişkenine Göre Independent Samples T Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	StdE	t test		
					t	sd	p
Milli Olan Sporcular	30	28,30	2,35108	,42925	7,522	58	.000*
Milli Olmayan Sporcular	30	22,00	3,93919	,71919			

\*  $p < 0,05$

Sportif faaliyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, Milli olan sporcular ile Milli Olmayan sporcuların **Sporda Başarı Motivasyonu Testi (SBMT)** puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ). Tablo 7 incelendiğinde, **SBMT** puanı bakımından milli olan

sporcuların puan ortalamaları Milli olmayan sporcuların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ).

**Tablo8. Deneklere Ait Kararlılık Testi Puanlarının Dağılımı(KT)**

N	Milli Olan Sporcular	Milli Olmayan Sporcular
1	147	122
2	135	117
3	135	117
4	130	108
5	129	102
6	128	96
7	120	95
8	120	91
9	105	87
10	103	82
11	100	75
12	99	70
13	97	66
14	97	63
15	96	57

N	Milli Olan Sporcular	Milli Olmayan Sporcular
16	93	54
17	90	53
18	86	53
19	80	53
20	77	48
21	73	48
22	70	47
23	67	38
24	61	34
25	57	33
26	54	33
27	52	32
28	48	29
29	46	29
30	41	27

Tablo 6 incelendiğinde deneklere ait **Kararlılık Testi(KT)** puanları gösterilmektedir. Tabloda yer alan milli olan sporcuların **KT** puanlarının en düşük 96, en yüksek 147, milli olmayan sporculardan elde edilen en düşük 27, en yüksek 122 tespit edilmiştir.

**Tablo9. Deneklere Ait Kararlılık Testi Puanlarının Sportif Faliyet Değişkenine Göre Independent Samples T Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	StdE	t test		
					t	sd	p
Milli Olanlar	30	91,200	30,29328	5,530	3,340	58	.001*
Milli Olmayanlar	30	65,300	29,76593	5,434			

\*  $p<0,05$

Sportif faaliyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, Milli olan sporcular ile Milli Olmayan sporcuların **Kararlılık Testi (KT)** puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ). Tablo 9 incelendiğinde, **KT** puanı bakımından milli olan sporcuların puan ortalamaları

Milli olmayan sporcuların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcu deneklere verilen testlerden alınan cevaplar puanlandı ve bu puanlar istatistiki metodlarla analiz edilerek sonuçlar elde edildi.

İlk olarak verilen kendine güven testinde, milli olan(başarılı olarak kabul edilen) sporcuların puanlarının milli olmayanlara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür ( $t_{58}= 5,47> .05$ ). Sonuç olarak, kendine güveni fazla olan sporcuların göstermiş olduğu sportif performansın daha yüksek olduğu ispatlanmıştır. Denilebilir ki, sporcuları seçerken, kişilik özelliklerinden olan "kendine güven"i yüksek olan sporcu adaylarına imkân tanınması, daha uygun olacaktır. Diğer taraftan fizyolojik bakımdan gerekli özelliklere sahip olduğu halde belli sportif seviyenin üzerine çıkamayan (başarısız) sporcuların psikolojik tedavi metotlarıyla (terapi teknikleriyle) kendine güvenleri yükseltilerek, daha iyi sportif verim vermeleri sağlanabilir.

İkinci olarak, milli olan sporcuların, sportif motivasyon testi puanları ile milli olmayan sporcuların sportif motivasyon testi puanları arasında anlamlı bir fark bulundu ( $t_{58}= 2,57 .05$ ). Bu sonuç, "başarı dürtüleri" yüksek olan sporcular başarı dürtüleri düşük olan sporculara nazaran daha başarılıdırlar şeklinde yorumlanabilir.

Başarı dürtüleri sportif başarıda ana faktörlerden biridir. Kişilerin hayatında o kadar önemli bir yer tutarki, anlık değişimleri bile hem kişiyi hem de sportif verimini etkileyebilir. Başarma is- teği, kazanma hırsı ve arzusu, kişiliğinde yüksek düzeyde bulunan sporcuların diğerlerinden bir adım önde olacakları aşıkardır. Dolayısıyla, gerek sporcu seçiminde ve gerek seçilen sporcuların eğitiminde başarı dürtüsünün yüksek olması arzu edilen bir özellik olmak zorundadır. Zira spor, ana amacı kazanmak olan ve sporcuların bütün güçlerini ortaya koymaları gereken bir arenadır. Başarı dürtüleri yetersiz olan sporcuların yine psikolojik tedavi yöntemleriyle bu eksiklerinin tamamlanması gereklidir.

Son olarak da sporculara verilen kararlılık testi sonuçlarının analizine göre, milli olan sporcuların aldıkları puanlar ile milli olmayan sporcuların aldıkları puanlar arasında yine anlamlı bir fark bulundu ( $t_{58} 3,34>.05$ ). Bu sonuç "kararlılığı" yüksek olan sporcular, kararlılığı düşük olanlardan daha başarılıdırlar şeklinde yorumlanabilir. Oldukça zor ve çetin geçen yarışma ve antrenman koşullarına direnebilmek sporcunun ana gayelerinden biridir. Bu direnç fizyolojik ve zihin! Olarak gerçekleşir. Zihni olarak bu zor koşullara kenaini hazırla- yabilen ve bu zor ortamda bulunduğu anda sonuna kadar çaba Sarfedebilecek gücü kendinde bulan sporcu, başarı yolunda önemli merhaleler

kat etmiş olacaktır. Dolayısıyla, yine sporcu seçiminde ve seçilmiş sporcuların eğitiminde kararlılık özelliği göz önünde tutulmalı, eğer eksikliği hissediliyorsa yine psikolojik tedavi metodlarıyla geliştirilmesi yoluna gidilmelidir.

Yukarıda izah edilen sonuçlara göre; sporcuların motorik özelliklerinin yanısıra kişilik özelliği olarak taşıdıkları kendine güven, kararlılık ve başarı dürtüsünün, motorik özellikleri kuvvetle tamamlayan önemli birer başarı unsuru oldukları saptanmıştır. Bu hipotezin ispatlanmasında ki en önemli verilerden biri de milli olmayan sporcuların test puanlarının düşüklüğüdür. (Bkz. Grafik 1 sf. 51-52)

Zira sporcular arasında spor yeni başlayanlar hariç olmak üzere, birkaç yılını düzenli ve planlı antrenmanla geçirmiş olanların sahip oldukları fiziki özellik, teknik ve yetenek olarak pek de diğerlerinden aşağı kalmadıkları; ama ücubaka halinin kendine has yoğun stres ve maksimal efor gerektiren çetin ortamın- da kişilik özelliklerinin yeterli olmasının verdiği olumsuz handikapların açıkça belli olduğu, dolayısıyla performans sergilenmesinde ortaya aşikar farkların çıktığı isbatlanmıştır.

Çalışmanın yapıldığı dönemde, yapılan litaretür taramasında ülkemizde, spor psikolojisi ile ilgili birtakım yayınlar ve spor eğitimi veren spor bilimleri alanında eğitim verilen fakülte ve yüksekokullarda okutulan derslere ait kaynak ve notlar olmasına rağmen, bu araştırmanın örneğine rastlanmamıştır. Aynı zamanda Avrupa ve Amerika'da da bu konuyla ilgili araştırmaların sayısının çok olmadığı görülmüştür.

Yapılan araştırmaların sonuçlarına dayanarak şu sonuçlar çıkarılabilir:

1. Erkeklerde, bayanlara nazaran başarı eğilimi kavramında daha fazla orta seviyede riske girme eğilimi vardır. Yani kadınlar uç noktaları daha fazla tercih ederler.
2. Başarı eğilimi kavramında, bayanlarda başarıdan korkma eğilimi erkeklere nazaran daha fazladır.
3. Sporcular başarılarını dış sebeplerden çok iç sebeplere, keza başarısızlıklarında iç sebeplerden çok dış sebeplere bağlarlar.
4. Sporcular yetenek sergilemekten çok, efor sergilemeyi başarı sayar, başarısızlıkta ise konuların nitelendirilmesinden çok kuvvetli bir şanssızlık faktörünü öne sürerler.

Dolayısıyla bu araştırma çalışmanın yapıldığı dönemde ülkemizde ilk kez yapılmıştır.

Yukarıda belirtilen şartlar altında bu araştırma ileride yapılacak başka araştırmalara yol göstermesi beklenmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Anshel, M. H. (1997). Sport Psychology: From Theory To Practice. 3rd Ed. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick. 115-151.
2. Certel, Z., Çatıkkaş, F., & Yalçınkaya, M. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zekâ ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 74-81.
3. Ceyhan, M.A., & Çakır, Z. (2021), Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. In: Education Quarterly Reviews, Vol.4, No.4, 419-427 <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
4. Coşkunürk, O.S. (1988). *Kişilik Özelliklerinden Kendine Güven, Kararlılık Ve Başarı Dürtüsünün Sportif Performansa Ve Geliştirilmesine Etkileri*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
5. Çakır, Z. & Gönen, M. (2022). Investigation of the Decision Regrets of the Graduates and Students of the Faculty of Sports Sciences in the Selection of the Department, International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 7(18), 1334- 1346 <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.485>
6. Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Taekwondo, Karate ve judocuların mücadele sporlarına yönelik tutum düzeylerinin belirlenmesi. *The Online Journal Of Recreation And Sports*, 10(4), 23-31. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.90>
7. Çakır, Z., Gönen, M., Ceyhan, M.A. (2021). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. In. Y., Ilgar Doğan, (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2 (pp. 145-163). ISBN: 978-605-196-733-2, Çizgi Kitapevi
8. Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., & Hazal, A. K. I. N. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.
9. Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Selim, Asan, N., & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.

- 10.Erbaş, Ü., & Çakır, Z. (2022). The Effect of Music on the Motivation of Athletes in Taekwondo and Karate Training. *Education Quarterly Reviews*, 5(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.03.561>
- 11.Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E. & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports-(TOJRAS)*, 11 (4) , 59-76 . <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- 12.Harris, D.V. (1985).Assesment of motivation sport and physical education,1985 tarihinde londrada yapılan Spor Psikolojisi Seminer,, s.153
- 13.İso-ahola, A test of attribution theory of succes and failure with little leauqe players, *mouvement* vol.7, 1975, ss.323-337
- 14.Korman, A. K. (1970). Toward A Hypothesis Of Work Behavior. *Journal of Applied Psychology*. 56, 31-41.
- 15.Kural, S., Türkmen, M., & Dilek, A. N. (2016). Bartın üniversitesi BESYO öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile Kişilik Özellikleri İlişkisinin Araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 870-881.
- 16.Kurt, C., Çatıkkaş, F., Ömürlü, İ. K., & Atalağ, O. (2012). Comparison of Loneliness, Trait Anger-Anger Expression Style, Self-esteem Attributes with Different Playing Position in Soccer. *Journal of Physical Education & Sport*, 12(1).
- 17.Polat, S., Edis, Ç., & Çatıkkaş, F. (2019). Isınma Seansında Uygulanan Dinamik ve Statik Germe Egzersizlerinin Performans Üzerine Etkileri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1) , 31-38. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsbd/issue/44025/527549>
- 18.Spink, KS ve Roberts, GC (1980). Sonucun belirsizliğı ve nedensel atıflar. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2 (3), 237-244.
- 19.Tiryaki İ, Gödelek E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlama Çalışması. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri. 1. Baskı, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- 20.Tok, S., Koyuncu, M., Dural, S., & Çatıkkaş, F. (2010). Evaluation of International Affective Picture System (IAPS) ratings in an athlete population and its relations to personality. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 461-466. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.020>

- 21.Turan, M., Mavibaş, M., & Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.
- 22.Ünlü, Y., Solakumur, A., Kul, M., & Makul, M. (2022). Music in Sporting Practices: A Study on Traditional Archery Team. *Journal of Educational Issues*, 8(1), 292-308
- 23.Yerlisu, T. (1993). Amatör sporda sporcuların ödüllendirilmeleri. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul*.

# **VOLEYBOLCULARIN, ANTRENÖRLERİNDEN ALGILADIKLARI ETİK DIŞI İLETİŞİME GÖRE ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİNİN VE VOLEYBOL TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

**Özlem EKİZOĞLU**

*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,*

*Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan/ Türkiye*

*Email: ozlemekizoglu89@gmail.com*

*Orcid: 0000-0002-5705-7134*

## **GİRİŞ**

İletişim, insanlık tarihi kadar eski ve insanların zorunlu ihtiyaçlarından biridir. Kendini ifade etme, bildiklerini anlatma, fikirlerini, yeteneklerini ve duygularını paylaşma gibi ihtiyaçlar insanların birbiriyle paylaşım içinde olmalarına neden olmuştur. Bununla yetinmeyen insanlar, örgütleyerek kendine özgü toplumsal dil ve semboller geliştirmiştir. Çevresiyle ve doğayla sürekli iletişim içinde olmak toplumların bilimde, teknolojiye, sağlıkta, sporda ve eğitimde başarılı olmalarını da sağlamıştır. Doğayı ve canlıları taklit ederek ve varoluşları inceleyerek doğru etkileşim ve iletişimde olan insanlar, dönemsel olarak sürekli çağ atlamayı başarmıştır (Selağzi ve Çepikkurt, 2014). Her dönemde kendini diğerlerinden ayıran, farklı düşünen, farklı hisseden ve farklı yetenekleri olan insanlar ile iletişimi güçlü, insanları yönlendiren, eğiten ve motive eden bazı insanlar her dönemde insanlara liderlik etmiş kendini diğerlerinden ayırabilmiştir (Güllü, 2018).

Spor da insanların kendini ifade etme tarzlarından biridir. Avcılık, toplayıcılık, barınma, korunma ve güvenlik amacıyla insanlar sporla iç içe olmuş ve doğanın insanlara verdiği olanaklarla birçok branş doğmuştur. Fiziksel ve zihinsel beceriler doğrultusunda başarı elde etmiş sporculara yol gösteren ve eğiten kişilerin yani antrenörlerin bu başarıda rolü büyüktür. Antrenör, sporcularını veya takımını; fiziksel, zihinsel ve teknik olarak müsabakalara hazırlayan ve sporun kurallarına uyumlu hale getiren, onları eğiten, yönlendiren, çalıştıran ve liderlik eden kişilerdir (Kesin vd., 2018). Ancak çoğu antrenörler tek taraflı olarak verdikleri talimatlar vasıtasıyla sporcularla iletişim kurarlar ve sporcuları da nadiren dinlerler. Halbuki iletişim,



antrenör-sporcu ilişkisini kurmak ve sürdürmek için etkili bir koçluk stratejisidir (Gilbert, 2017). Kurulan bu iletişim; sporcunun konsantrasyonunu, antrenmandan alacağı hazzı, antrenman disiplini, antrenman süresini ve kalitesini doğrudan etkileyerek sporcuların yüksek performansa ulaşmalarında kritik bir öneme sahiptir (Kesin ve diğ., 2018).

Sporda da ilişki ve iletişim ne kadar kaliteli olursa sporcunun sportif performansı da o derece yüksek seviye de olacağı belirtilmiştir (Adie ve Jowett, 2010; Savcı ve Abakay, 2017). Antrenör ile sporcu ilişkisi; yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık olarak açıklanmıştır. Yakınlık, duygusal ilişkileri (etkili bağ, güven ve değer); bağlılık, bilişsel ilişkileri (sadakat, istek ve iyi niyet) ve tamamlayıcılık ise davranışsal ilişkileri (birlikte kazanma, dostluk ve tamamlayıcılık) şeklinde tanımlanmaktadır (Jowett & Ntoumanis, 2004; Altıntaş, Çetinkalp ve Aşçı, 2012). Antrenör ve sporcu karşılıklı olarak birbirlerine ne kadar güvenir, inanır ve ortak düşüncelerde buluşurlarsa ilişkileri o kadar sağlamlaşır (Lorimer ve Jowett, 2009).

Sporun amacı dışında, etik ilkeleri ve ahlaki davranışları yansıtmayan; sporda yer alan saldırgan ve öfkeli hareketler, spor için önemli bir sorun haline gelmiştir. Sporda var olan kazanma odaklı hırslar hem sporcunun hem de antrenörlerin kişiliğini değiştirebilir. Antrenörün olumlu yaklaşımı, sporcuların kendilerine güven kazandırırken olumsuz yaklaşımı ise sporcunun kendilerine olan saygısını azaltır ve güvenlerini yok ederek başarısız olmalarına neden olur. Antrenörler, sporcu başarısını ve başarısızlığını kendilerine mal ederek sporcusunu sorumlu tutarken onları saldırganlaştırabilir ve sporcusuyla olan iletişimini kötü etkileyebilir. Antrenörlerin ortaya koyacağı davranışların insani boyutta kabul gören değerlere sahip olması gereklidir. Aksi takdirde antrenörlerin etik dışı davranışları; spor saygınlığını azaltarak sporcuların performanslarını etkiler ve yarışma skorunu belirler (Konter, 2004; Güvendi ve Keskin, 2020). Çünkü iletişim, antrenör-sporcu ilişki kalitesinin kişilerarası ilişkileri etkileyebileceği potansiyel bir mekanizmadır (Choi, Jeong ve Kim, 2020).

Baş antrenörler ve yöneticiler de dahil olmak üzere antrenörler, sosyal olarak etkili ve sporcuların davranışları üzerinde büyük etkiye sahip insanlardır. Antrenörler ve sporcular arasındaki kişilerarası ilişkiler, koçluk sürecinin merkezi bir parçasıdır. Bu tür antrenörlük, yüksek performans için önemli bir unsurdur ve sporcuların başarılarının devam etmesini sağlamada kilit rol oynar. Son zamanlarda spor alanında antrenörlüğün öneminin artmasıyla birlikte pek çok araştırmacı antrenörlük davranışına büyük önem vermekte ve ilgili araştırmalar da artmaktadır. Ayrıca, iletişimin spor alanında önemli bir faktör olarak giderek daha fazla ilgi görmesinin en önemli nedenlerinden biri, antrenmanın ve antrenman atmosferinin, katılımın ve performansın, sporcuların antrenörün iletişim yöntemini nasıl

algıladıklarından etkilenmesidir. Bu araştırma kadın voleybolcularda antrenör-sporcu ilişkisinin ve voleybol tutumlarının antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranışlarına göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırmanın Modeli***

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; betimleme yapmak, ilişki ve değişim incelemek için en uygun araştırma modelidir (Karasar, 2008).

### ***Araştırmanın Etik Yönü***

Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurul tarafından 15.03.2023 tarihli 2023/11 toplantı sayılı kararı ile etik ve bilimsel açıdan araştırmaya uygunluğu oy birliği ile kabul edilmiştir.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmaya İstanbul ilinden 7 spor kulübünde amatör ligde yarışan 101 amatör kadın voleybolcu araştırma grubumuzu oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Yöntemi***

*Antrenör-Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi Envanteri:* Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlamasını Altıntaş, Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından geliştirilen, antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi envanteri kullanılmıştır. Hem sporcu formu hem de antrenör formu şeklinde sunulan envanterin sporcu formu için iç tutarlık değerleri 0,69 ile 0,78 arasında değişmektedir. 11 madde ve 1'den 7'ye kadar (kesinlikle katılmıyorum- kesinlikle katılıyorum) şeklinde derecelendirmelidir. Ayrıca yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık olmak üzere üç alt boyut ölçmektedir.

*Voleybol Tutum Envanteri:* Böke, (2016) tarafından geçerliği ve güvenilirliği test edilen voleybol tutum envanteri kullanılmıştır. Envanter, tek alt boyutlu ve 16 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) değeri ve yapı güvenirlik kat sayısı 0,92'dir. "Tamamen katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum ve tamamen katılıyorum" şeklinde 5'li likert tipi şeklinde puanlanmıştır.

### ***Verilerin Toplanması***

Kulüpler, ziyaret edilerek gerekli bilgiler verilmiş ve antrenörlerinin yanında olmadığı bir ortam oluşturularak veriler yüz yüze gönüllü olanlardan toplanmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Anket Formunda yer alan verilere, SPSS 21.0 paket programında uç değerler, güvenirlik analizi, normallik testleri yapılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri frekans analizi ve grafik yöntemi ile verilmiştir. Verilerin analizinde ise veriler, dağılım normalliği sağlanamadığından Mann-Whitney U testi ve Spearman's Correlations kullanılmıştır.

**Tablo 1.** Ölçek Puan Değerleri

	<b>Madde</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss</b>	<b>Güvenirlik Katsayısı</b>
<b>Antrenör- Sporcu İlişkisi</b>	11	60,91	13,39	,95
<b>Voleybol Tutumu</b>	16	52,39	10,08	,78

Antrenör- sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi envanterinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ,95 ve voleybol tutumu envanterinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise ,78 olarak bulgulanmıştır.

### **BULGULAR**

**Tablo 2.** Katılımcıların demografik özelliklerinin frekans ve yüzdelik analizi

		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>	18-20	31	30,7
	21-24	44	43,6
	25 yaş üzeri	26	25,7
<b>Eğitim</b>	Lise	6	5,9
	Ön lisans	36	35,6
	Üniversite	59	58,4
<b>Voleybol oyun oynama geçmişi</b>	1 yıldan az	4	4
	1-3 yıl	31	30,7
	4-6 yıl	37	36,6
	7-10yıl	24	23,8
	10 yıl üzeri	5	5
<b>Antrenörle çalışma süresi</b>	0-6 ay	29	28,7
	7-12 ay	36	35,6
	1-3 yıl	29	28,7
	4-6 yıl	7	6,9
	<b>Toplam</b>	101	100

Araştırmaya katılan katılımcıların %43,6' s 21-24 yaş grubunda, %58,4'ü üniversite eğitime sahip, %36,6' s 4-6 yıldır voleybol oynayan ve %35,6' s 7-12 aydır şimdiki antrenörüyle çalıştığını belirtenlerden oluşmaktadır.

**Grafik 1.** Katılımcıların antrenör değiştirme isteği



Katılımcıların 15,8'i (n= 16) antrenörlerini değiştirmek istediğini ve %84,2'si (n= 85) antrenörlerini değiştirmek istemediğini belirtmiştir.

**Grafik 2.** Katılımcıların antrenör hakaretine maruz kalma durumu



Katılımcıların %25,7'si (n= 26) antrenörü tarafından hakarete maruz kaldığını ve %74,3'ü (n= 75) antrenörü tarafından hakarete maruz kalmadığını belirtmiştir.

**Grafik 3.** Katılımcıların antrenör küfrüne maruz kalma durumu



Katılımcıların %15,8'i (n= 16) antrenörü tarafından küfre maruz kaldığını ve %84,2'si (n= 85) antrenörü tarafından küfre maruz kalmadığını belirtmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların antrenörünü değiştirme isteği ile antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi ve voleybol tutumu arasındaki farklılaşma

			N	Sıra Ort.	U	p	z
Antrenör sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi	Yakınlık	Evet	16	52,06	663	,87	-,16
		Hayır	85	50,80			
	Bağlılık	Evet	16	55,38	610	,51	-,65
		Hayır	85	50,18			
	Tamamlayıcılık	Evet	16	57,78	571,50	,31	-1,01
		Hayır	85	49,72			
Voleybol tutumu	Evet	16	55,06	599	,49	-,69	
	Hayır	85	49,63				

Katılımcıların antrenörünü değiştirme isteği ile antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi ve voleybol tutumu arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların antrenörü tarafından hakarete maruz kalma durumu ile antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi ve voleybol tutumu arasındaki farklılaşma

		N	Sıra Ort.	U	p	z	
Antrenör sporcu ilişkisinin Değerlendirilmesi	Yakınlık	Evet	26	52,21	943,5	,81	-,25
		Hayır	75	50,58			
	Bağlılık	Evet	26	53,04	922	,68	-,41
		Hayır	75	50,29			
	Tamamlayıcılık	Evet	26	51,67	957,5	,89	-,14
		Hayır	75	50,77			
Voleybol tutumu	Evet	26	49,56	937,5	,84	-,19	
	Hayır	75	50,83				

Katılımcıların antrenörü tarafından hakarete maruz kalma durumu ile antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi ve voleybol tutumu arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Katılımcıların antrenörü tarafından küfre maruz kalma durumu ile antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi ve voleybol tutumu arasındaki farklılaşma

			N	Sıra Ort.	U	p	z
Antrenör sporcu ilişkisinin Değerlendirilmesi	Yakınlık	Evet	16	50,59	673,5	,95	-,06
		Hayır	85	51,08			
	Bağılılık	Evet	16	54,44	625	,61	-,51
		Hayır	85	50,35			
	Tamamlayıcılık	Evet	16	56,84	586,5	,38	-,87
		Hayır	85	49,90			
Voleybol tutumu		Evet	16	46,53	608,5	,54	-,60
		Hayır	85	51,26			

Katılımcıların antrenörü tarafından küfre maruz kalma durumu ile antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi ve voleybol tutumu arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların demografik özellikleri ile antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi ve voleybol tutumu arasındaki ilişki

Spearman's rho		Yakınlık	Bağılılık	Tamamlayıcılık	Tutum
Yaş	r	-,148	-,158	-,095	-,016
	p	,139	,115	,345	,876
	n	101	101	101	100
Eğitim	r	,089	,030	,141	,055
	p	,378	,764	,160	,585
	n	101	101	101	100
Voleybol geçmişi	r	-,252*	-,193	-,124	,158
	p	,011	,054	,215	,116
	n	101	101	101	100
Antrenörle çalışma süresi	r	,017	,151	,059	,080
	p	,870	,132	,555	,431
	n	101	101	101	100
Antrenör değiştirme isteği	r	-,016	-,065	-,101	-,069
	p	,875	,516	,313	,494
	n	101	101	101	100
Antrenör hakaretine maruz kalma	r	-,025	-,041	-,014	,019
	p	,807	,681	,892	,848
	n	101	101	101	100
Antrenör küfrüne maruz kalma	r	-,006	,051	,087	-,060
	p	,952	,610	,385	,552
	n	101	101	100	101

Katılımcıların yaşı, eğitim durumu, antrenörle çalışma süresi, antrenör değiştirme isteği, antrenör hakaretine ve küfrüne maruz kalma ile antrenör-sporcu ilişkisi ve voleybol tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>,05$ ). Katılımcıların voleybol geçmişi ile antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarından yakınlık ile negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki vardır ( $r=-,25$ ,  $p<,05$ ). Voleybol oynama süresi arttıkça antrenörle yakınlığının azaldığı söylenebilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma kadın voleybol oyuncularının antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranışlarına göre antrenör sporcu ilişkisinin ve voleybol tutumlarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya, İstanbul ilinde amatör spor kulüplerinde aktif sporculuk hayatı olan 101 kadın voleybolcu katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre kadın voleybolcuların %15,8'i antrenörlerini değiştirmek isteyen, %25,7'si antrenörleri tarafından hakarete ve %15,8'i de antrenörleri tarafından küfre maruz kaldığını belirtmiştir. Ancak katılımcıların antrenör değiştirme isteği, antrenörleri tarafından hakarete veya küfre maruz kalmalarının, antrenör-sporcu ilişkisinde ve voleybol tutumlarında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Fakat etik dışı iletişime maruz kalan az sayıda sporcu olması buna sebep gösterilebilir.

Katılımcıların yaşı, eğitim durumu, antrenörle çalışma süresi, antrenör değiştirme isteği, antrenör hakaretine ve küfrüne maruz kalma ile antrenör-sporcu ilişkisi ve voleybol tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>,05$ ). Vurgulayıcı sonuç ise voleybol oynama süreleri ile antrenör-sporcu ilişkisindeki yakınlık alt boyutunda negatif yönde zayıf düzeyde ilişkinin olmasıdır. Voleybol geçmişi yani tecrübesi arttıkça kadın voleybolcuların antrenör yakınlıklarının azalmasına neden olduğu söylenebilir.

### *Literatürdeki benzer çalışma bulguları:*

- 7 farklı branştan 66'sı milli sporcu olan 182 sporcunun katıldığı araştırmada “sporcuların müsabaka sırasındaki saldırganlık ve öfke düzeyleri” ile “antrenörün etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı” arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Güvendi ve Keskin, 2020).
- İletişim ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında pozitif ilişkili bulunmuştur. Özerkliği destekleyici antrenörlük tarzı antrenör-sporcu ilişkisini olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Choi, Jeong ve Kim, 2020).
- Sporcuların, antrenörlerin etik dışı davranış algısı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Güven ve Öncü, 2012).

- Kadın sporcular tarafından antrenör iletişimi iyi düzeyde algılanırken (Bayrak ve Nacar, 2015) erkeklerin, antrenörlerini agresif bulduğu bulgulanmıştır (Kassing ve Infate, 1999).
- Güvendi vd., (2016) antrenörlerin etik ilkelere uyma düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır.
- Spor bilimleri öğrencileri üzerinden yapılan bir çalışmada antrenörle çalışılan süreye bağlı olarak iletişim düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır. Antrenör ile kurulan ilişkinin, antrenörle çalışılan süreye bağlı olarak gelişebildiği görülmektedir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014; Abakay ve Kuru, 2011).
- Certel, Alkış ve Gürpınar (2018), antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin bireysel, takım ve mücadele sporları yapma durumlarına göre farklılaşmadığını belirtmiştir.
- Caz (2019), amatör ve profesyonel olarak sınıflandırılmış sporculuk düzeyinin, antrenörlerin etik dışı davranışları hakkındaki düşünce düzeyinde farklılık yaratmadığını belirtmiştir.
- Güvendi ve Işım (2019), sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış arttıkça ahlaktan uzaklaşma düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir.
- Karakoç vd., (2011) sporcuların antrenörlerinin etik dışı davranışlar sergiledikleri şeklinde cevap verdikleri görülmüştür.
- Futbolcuların, antrenörleriyle olan ilişkileri ile sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasında zayıf düzeyde de olsa pozitif ilişkisi bulunmuştur (Tolukan ve Akyel, 2019).
- Sporda takım yapısını geliştirmek ve sürdürmek için takım içinde etkili iletişimin gerekli olduğunu (Carron ve Hausenblas, 1988) ve sporcu tükenmişliğini önlemek için spor ortamlarında antrenör ve sporcular arasındaki iletişimin önemi vurgulanmıştır (Joweet ve Wylleman, 2006).
- Antrenörlerin istenmeyen tavsiye veya müdahale, bir sporcu istediğinde yardım sağlamama ve sporda belirgin bir şekilde gözlenen bireylere aldırış etmeme gibi olumsuz sosyal etkileşimlerin, sporcu tükenmişliğinin güçlü yordayıcıları olduğu bulunmuştur (DeFreese ve Smith, 2014).

Son zamanlarda, antrenör-sporcu ilişkisini incelemek için uygulanan yaklaşımlar zamanla değiştikçe, araştırmacılar tarafından kişilerarası ilişkileri kavramsallaştırmak için kullanılan yöntemler de değişmektedir. Kadınlar, spor hayatına erkeklere göre daha geç başlamış ve toplumsal baskından kurtulmaya



alışarak sportif başarılar göstermektedir. Erkek antrenörlerin kadın sporcular üzerindeki sözel saldırganlığını ölçmek adına gerçekleştirilen bu çalışmada, antrenör tarafından hakarete ve küfre maruz kalmanın, antrenörleriyle ilişkisinde ve sporcusu olduğu branşa olan tutumunda farklılık yaratmaması düşündürücüdür. Ancak bunun sebebi olarak az sayıda sporcunun, antrenörleri tarafından etik dışı iletişime maruz kalması gösterilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Abakay, U. & Kuru, E. (2013). Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
2. Adie, J.W. & Jowett, S. (2010). Metaperceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals. and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
3. Altıntaş, A., Çetinkalp, Z.K. & Aşçı, H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3).
4. Bayrak, E. & Nacar, E. (2015). Profesyonel takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerinin araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 391-405.
5. Böke, H. (2016). *Beden eğitimi derslerinde farklı özel öğretim yöntemlerinin kullanılmasının öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor davranışlarına etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
6. Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). Group dynamics in sport. *Fitness Information Technology*. Morgantown, WV, ABD.
7. Caz, Ç. (2019). Antrenörlerin sergilemiş olduğu etik dışı davranışların sporcu gözüyle değerlendirilmesi. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3(1), 20-25.
8. Certel, Z., Alkış, A. ve Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin antrenör ve sporcu gözüyle değerlendirilmesi. *Mediterranea Journal of Humanities*, 8(2), 223-231.
9. Choi, H., Jeong, Y. & Kim, S.K. (2020). The relationship between coaching behavior and athlete burnout: mediating effects of communication and the coach-athlete relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(22).
10. DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(6), 619-630.
11. Gilbert, W. (2017). Coaching better every season: A year-round process for athlete development and program success; *Human Kinetics: Champaign, IL, USA*.
12. Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.

13. Güven, Ö. ve Öncü, E. (2012). Antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı ölçeğinin geliştirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 67-75.
14. Güvendi, B. & Isim, A.T. (2019). Moral disengagement level of team athletes depending on unethical behaviors they perceived from their coaches. *Journal of Education and Learning*, 8(4), 83-92.
15. Güvendi, B. ve Keskin, B. (2020). Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış algısına göre saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-145.
16. Güvendi, B., Türksöy, A., Keskin, N., Altıncı, E.E. ve Şahin, S. (2016). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi* (7), 43-61.
17. 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(4), 245–257.
18. Jowett, S., & Wylleman, P. (2006). Interpersonal relationships in sport and exercise settings: Crossing the chasm. *Psychology of Sport and Exercise*, (2), 119-123.
19. Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A.D., Karakoç, B., Yetiş, Ü. ve Baydil, B. (2011). Milli takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 321-332.
20. Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (18. Baskı). Ankara: Nobel.
21. Kassing, J.W. & Infante, D.A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, 16(2), 110-120
22. Keskin, A., Özdemir, A., Tunç, A., A. ve Devrilmez, E. (2018). Lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi. *SPORTIVE (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi)*, 1(1), 1-11.
23. Konter E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*, Ankara: Palme Yayıncılık.
24. Lorimer R. & Jowett S. (2009). Empathic accuracy in coach–athlete dyads who participate in team and individual sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 152-158.
25. Savcı, D.Ü. ve Abakay, U. (2017). Examination of trainer communication skills perceived by athletes according to sport fields. *European Journal of Education Studies*, 11(3), 581-591.

26. Selağzı, S., & Çepikkurt, F. (2015). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
27. Tolukan, E. ve Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.

