

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Motivasyon, Bilişsel Süreçler
ve Sosyal Davranışlar

Editörler

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Fehime KONUR TEKEŞ



BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Motivasyon, Bilişsel Süreçler ve Sosyal Davranışlar



Editörler

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Fehime KONUR TEKEŞ



BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Motivasyon, Bilişsel Süreçler ve Sosyal Davranışlar



Editörler:

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ,
Dr. Öğr. Üyesi Fehime KONUR TEKEŞ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar Design

Yayın Tarihi: Temmuz 2026

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-8936-45-2

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

Beden Eğitimi ve Sporda Güncel Yaklaşımlar:

Motivasyon, Bilişsel Süreçler ve Sosyal Davranışlar

Editörler



Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Şırnak Üniversitesi

ORCID: 0000-0002-6507-3046

uerbas@sirnak.edu.tr



Dr. Öğr. Üyesi Fehime Konur TEKEŞ

Şırnak Üniversitesi

ORCID: 0000-0003-1634-0053

fehime.konur@sirnak.edu.tr



BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Motivasyon, Bilişsel Süreçler ve Sosyal Davranışlar

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM	Motivasyon ve Sportif Performans Doç. Dr. Ersin AFACAN	1
2. BÖLÜM	Geleneksel Sporların Görünürliğünde Sosyal Medyanın Rolü Dr. Engin VURAL · Hasip CANA	20
3. BÖLÜM	Spor Bilimlerinde Metaforik Düşünme Ceren BOLAT · Merve ÖZYILDIRIM	39
4. BÖLÜM	Sporda Yengeç Sendromu Dr. Onur AKYÜZ · Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK	56
5. BÖLÜM	Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Derslerinde Fair Play Davranışlarını Sergileme Sıklığı ve Hoşgörü Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Ömer Faruk YAZICI · Bahar GÜLER · Nazlı YANAR TUNÇEL	70
6. BÖLÜM	Sabah Sporunun Bilişselliğe Etkisi Süha KABAK	84

—◆—
1. BÖLÜM
—◆—

MOTİVASYON VE SPORTİF PERFORMANS

Doç. Dr. Ersin AFACAN¹

Afacan, E. (2026). **Motivasyon ve sportif performans**. İçinde Ü. Erbaş & F. Konur Tekeş (Ed.), *Beden eğitimi ve sporda güncel yaklaşımlar: Motivasyon, bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar* (ss. 1–19). Duvar Yayınları.

¹ Sporda Felsefe Grubu Akademisyeni, mentorsin@hotmail.com
ORCID Numarası: <https://orcid.org/0000-0002-3382-4116>

GİRİŞ

Spor, hem bilimsel bir olgu hem de toplumsal bir kurum olarak neredeyse her yaşta insanın ilgisini çekmektedir. Bu ilgi insanları spor yapma konusunda isteklendirmektedir. Böyle bir istek durumu, Sporda Psikososyal Alanların temel kavramlarından biri olan motivasyon kavramını ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla bu derleme çalışması, motivasyon ve sportif performans arasındaki ilişkileri ilgili alanyazın doğrultusunda Sporda Psikososyal Alanlar çerçevesinde ele almayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda, psikolojik, biyolojik ve sosyolojik düzeyde motivasyon kavramı çok boyutlu olarak değerlendirilmiş; sporda motivasyon konusunu açıklamak için bilim insanları tarafından ortaya konulan bazı temel kuram ve modellerin spora uyarlanması yapılmış ve gayret gösterilmiştir.

Bulgular, temel bir psikososyolojik (mental) beceri olan motivasyonun sportif performansla doğrudan etki edebileceğini göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, özellikle sporcu ve antrenörlerin gereksinimlerinin giderilerek yönetim tarafından belirlenmiş amaçlar doğrultusunda çalışmaları için motive edilmelerinin yararı vurgulanmaktadır. Kişisel açıdan da sporcu ve antrenörlerin sportif kuruluşun amaçlarını gerçekleştirmek için kendi istekleri ile harekete geçmesinin, amaçlar ve hedeflerin sportif performansı belirlemede ve motivasyonu etkilemede önemli olduğu ortaya konulmaktadır. Bu derlemenin motivasyon ile ilgili temel bilgileri öğrenmek ve motivasyonun performansla olan etkisini anlamak isteyen tüm spor insanları için bir Türkçe kaynak oluşturulması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sporda geliştirilmesi gereken fizyolojik temelli becerilerin yanında özgüven, konsantrasyon, motivasyon, eleştirel düşünmek, takımdaşlık, stresle baş edebilmek ve iletişim gibi psikososyolojik (mental) temelli beceriler de bulunmaktadır (Afacan, 2026). Bu bağlamda, sportif performansı doğrudan etkileyen kavramlardan biri, motivasyon kavramıdır. Örneğin, herhangi bir spor etkinliğine katılan bireye “Niçin bu etkinliğe katıldınız?” diye sorulduğunda alınacak yanıt, o kişinin motivasyon kaynağını ortaya çıkaracaktır. Dolayısıyla spor insanını bir eyleme yönelten durumun ne olduğunun bilinmesi o insanın düşünsel altyapısının da bilinmesine yardımcı olacaktır.

Düşünsel altyapı denilen felsefi tutumlar, gereksinimlere de yön verebilmektedir. Örneğin, kaliteli bir antrenör ve üst düzey sporcu yetiştirmek için nelere gereksinim olduğu sorusu sorulduğunda; kurumsallaşmış bir federasyon ve kulüpler, bilgili ve görgülü yöneticiler, yeterli sayıda tesis, destekleyici aileler, profesyonellik bilinci gelişmiş basın ve medya, saygılı taraftar kitlesi gibi sportif kültür unsurları akla gelebilir. Dolayısıyla gereksinim, spor insanının ve toplumunun gelişimi için gereken önemli unsurların eksikliğine vurgu yaptığından bu eksikliklerin giderilmesi yönündeki çabalar motivasyon kavramını karşımıza çıkarmaktadır. Çünkü motivasyon, tavır ve davranıştan oluşan tutumlara yön verir. Bu yön veriş, gereksinimlerin giderilmesini sağladığı andan itibaren spor insanı ve toplum gelişmeye başlar.

Takım ve sporcunun motivasyon durumunun söz konusu edilmediği bir spor sohbeti, psikososyolojik (mental) açıdan yetersiz bir sohbet olacaktır. Çünkü spor ortamlarında çoğu zaman başarısızlığın ve yetersiz performansın temelinde motivasyon eksikliği ve yokluğu bulunmaktadır. Bu bağlamda motivasyon içerikli sohbetlerde öne çıkarılan duygulardan biri olan sevgi duygusuna da değinmekte yarar bulunmaktadır. Sevgi, sportif motivasyonun güçlü olması için gereklidir ama tek başına yeterli değildir. Örneğin, insan sevdiği sporu yapıyor diye başarılı olmaz. Sevginin yanında özgüven, disiplin, sabır, adanmak, dayanışma ve etkili iletişim gibi psikososyolojik (mental) becerilerin de olması gerekir.

Kurumların temel amacı; insanların davranışlarını etkilemek, var olan tutumlarını değiştirmek veya güçlendirmektir (Arkonaç, 2001). Bu bağlamda, spor kurumu içinde yer alan sportif kuruluşların spor insanlarının gereksinimlerini, motif ile dürtülerini içine alan ve motivasyonel güçler diye isimlendirebilecek özellikler günümüz spor toplulukları için önemlidir. Dolayısıyla spor, bir toplumsal kurum olarak sportif ortamlara katılan kişilerin spora özgü davranışlarını etkilerken var olan sportif tutumlarını da ya değiştirmekte ya da güçlendirmektedir. Örneğin, sporcunun motivasyon düzeyi arttıkça performans düzeyinin de arttığı bilinen bir gerçekliktir. Bunun yanında spor kulüpleri, belirledikleri amaç ve hedeflere ulaşmak için çalıştırdıkları spor insanlarından en üst seviyede performansı istikrarlı bir şekilde istemektedir ama bu isteğe ulaşmak genellikle gerçekleşmemektedir. Sportif başarısızlıkları bir nedene bağlayarak açıklamak akılcı olmaz ancak nedenler arasında en

önemlilerinden birinin motivasyon olduğunu ifade edebiliriz. Tüm bu açıklamalar, motivasyon ve sportif performans arasındaki ilişkinin önemli bir başlık olarak spor literatüründe yer alması için bir gerekçedir.

1. MOTİVASYON

Motivasyon, “harekete neden olmak” anlamına gelen Latince “movere” kelimesinden türemiştir (Fuchs ve Huber, 2005). Motivasyon, harekete geçirici anlama sahip olduğu için bu kavram; istek, beklenti, amaç, eğilim, tutum, davranış, çıkar, seçim, irade, tutku, özlem, başarı ve tatmin gibi pek çok kavramı da çağrıştırmaktadır (Eroğlu, 1995). Bu bağlamda kişinin bir amacı veya hedefi gerçekleştirmek için harekete geçmesine **motivasyon (güdülenme, isteklendirme)** denir (Koçel, 1982). Motivasyon, davranışı harekete geçiren ve ona yön veren olgudur (Kasatura, 1991). Bu olgu ile ilgili iki kavram vardır. Bunlardan biri olan **motif (güdü)**, kişinin gereksinimini gidermek için belli bir yönde etkinlik gösterme eğilimidir (Baymur, 1994). Bu eğilimden dolayı motif; kişiyi seçmeye, bir hareket yapmaya veya bir hareket yolunu diğerine seçmeyi teşvik eden güçlerden birine işaret etmek için kullanılan bir psikoloji terimidir (Cole ve Morgan, 2001). Örneğin, sakatlık sonrasında iyileşme sürecini başarılı geçiren bir sporcunun antrenman eksikliğini gidermesi için ek antrenmanlar yapması veya üst liglerde çalışmak isteyen bir antrenörün mevcut takımını başarılı yapmaya çalışması birer motif örneğidir.

Güçlü motifler heyecan taşıırken korku, sevgi ve nefret duyguları da motif oluşturan birer psikolojik unsurlardır (Krech ve Crutchfield, 1948). Motif, kişiyi genel uyarılmış durumuna getirdiği ve çevrenin farkına vararak çeşitli tutumlar sergilemesini sağladığından öğrenme için temel bir koşuldur (Morgan, 1977). Çünkü tutum; düşünce, duygu ve davranış eğiliminin bütünleşmesini ifade etmektedir (Arkonaç, 2001). Örneğin, “Başarabilirim” tarzında olumlu bir düşünceye sahip olmak, başarı isteğini ortaya çıkarırken başarılı olma konusunda cesur davranma eğilimini de arttırmaktadır.

Diğer kavram olan **motiv (gerekçe)** ise etkinliğe yönlendiren unsur demektir (Munn, 1975). Kişiyi harekete geçirmek ve kımıldatmak için en gerekli kaynak, yoğun bir ilgidir (Cole ve Morgan, 2001). Bu bağlamda örneğin, insanları harekete geçiren nedenleri çözebilmek, bir maden yatağının veya bir bitkinin çözümlemesini yapmak kadar yararlıdır (Le Bon,

2013). Bazı bilim insanlarına göre, isteğin bahse girme güdüsü oluşturan bir işlev olmasından ziyade, bahse girme güdüsünün istek uyandırma görevini dikkate almak gerekir (Jahoda, 2007). Dolayısıyla motivasyon kavramı; hayatın her alanı, her olgusu ve her kurumu için geçerli bir kavramdır.

“İnsanlar görmek istediklerini görürler” şeklinde yaygın bir söz bulunmaktadır. Bu sözde anlatılmak istenilen kişinin algısının, güdülerinin etkisinin altında kaldığıdır (Morgan, 1977). Kişinin beklenti, gereksinim, amaç ve hedeflerini içeren konuların tümüne **işsel motivasyon** denilmektedir (Koçel, 1982, 619). Örneğin, insan beyni kendi kendine diyalog kurarak işsel olarak üretilen konuşma ile dışarıdan birisi tarafından üretilen konuşma arasında ayırım yapmamaktadır (Sacks, 2015). Dolayısıyla motivasyonda hedef önemli bir araçtır. Kişinin anlam dünyası içinde amaç veya amaçlarına ulaşması için kişisel değerlerine uygun olan kısa, orta ve uzun dönemli hedefler belirlemesi işsel motivasyonunu sağlamlaştırır. Hedeflerin ulaşılabilir ve gerçekçi olması da önemlidir.

İnsanları harekete geçiren nedenlerden olan ödüller ve tanınma gibi dış etkenler **dışsal motivasyon** olarak adlandırılmaktadır (Hill, 2024). Dışsal motivasyon açısından kişi, gruba ne kadar çok çekilirse uymak için o kadar çok güdüsü vardır ama kişi, grup tarafından ne kadar çok benimsendiği duygusu taşırsa gruba uymak için o kadar az güdülenmiştir (Bilgin, 1995). Dolayısıyla kişi, motivasyon için ödülü her zaman dışarıdan beklememelidir. Çünkü başarısını kutlamak için kendine ödül almak da dışarıdan gelen ödül kadar değerlidir. Ödüllendirmenin yanında kişinin herhangi bir başarısızlık karşısında kendisini hemen ve orantısız cezalandırmaması gerekir. Çünkü kendisine karşı merhametli olmayan ve aşırı yergi tutumuna giren bir kişinin motivasyonu bu durumdan olumsuz etkilenir. Bu bağlamda, iyimser bir tutum içinde olmak motivasyonu korumak ve devam ettirmek açısından yararlıdır.

Motifler (güdüler), “gereksinim-dürtü-motif-davranış” formülü çerçevesinde kişide bazı davranışlara yol açtığı için bu işsel olayların tümüne **motivasyon (güdülenme) durumu** denir (Baymur, 1994). Motivasyon, “İnsan daima bir şeyler ister” sözüne bağlı olarak hareket gerekçesi niteliğindeki **genel motivasyon** ve performans (verimlilik) motivasyonu olarak kabul edilen **ağırlıklı motivasyon** olmak üzere ikiye ayrılır (Fuchs ve Huber, 2005). Motivasyonu ölçmek için doyurucu davranış, yoksunluk, başarı, öğrenme ve kişilik testleri gibi temel yöntemler

bulunmaktadır (Morgan, 1977). Tüm bunların yanında toplumsal davranışın gözlemi ile kişinin o andaki psikolojik alanında yer alan dinamikleri iç gözlemle belirlemesi de motivasyonun ölçülmesinde etkili olan yollardandır (Köknel ve Özüğurlu, 1980). Dolayısıyla motivasyonun temelinde **istemek** yer alır ki her canlı yaşadıkça ister, istedikçe bulur ve buldukça daha fazlasını istediği için bu dünya isteyenlerin dünyasıdır ve bu nedenle insanın yokluk karşısında en etkili silahı, istemektir (Safa, 2017). Durum böyle olunca fazladan çaba göstermeye gönüllü ve istekli olan insanlar, diğer insanlara göre başarılı olmaya daha yakın olabilmektedir. İsteklerini karşılayan kişi, daha yeni istekler oluşturup onları doyurma konusunda da yeniden motivasyon olmada başarı gösterebilmektedir.

Motivasyonu sağlam insanların başlıca özellikleri şunlardır (Erden ve Akman, 1995);

- Üst düzey ilgi olmak
- Dikkat etmede süreklilik
- 3. Davranışı yapmak için gayret etmek 6. Hedefe ulaşmak için kararlı olmak
- Zaman harcamaya istekli
- Konuya odaklanmak ve kendini vermek

Sonuç itibarıyla motif; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik anlamda tüm gereksinimlerin karşılanması için kişiyi belli ve düzenli bir davranışa doğru başlatan bir durumdur (Adasal, 1977). Dolayısıyla motivasyon kavramı içeriğinde içgüdü, dürtü, istek, irade, inanç, tutku, umut, heyecan, eğilim, gereksinim ve ilgi gibi pek çok özelliği barındıran bir üst kavramdır (Köknel ve Özüğurlu, 1980). Tüm bu insani özellikler, birer davranış belirleyicisi olabilmektedir. Birbirleri arasında da karşılıklı ilişkiler bulunduğu için birisindeki değişme diğerlerini de etkileyebilmektedir. Bu durum motivasyonun canlı ve dinamik bir unsur olarak her zaman araştırılmaya değer bir konu olmasını da sağlamaktadır.

2. SPORDA MOTİVASYON

Sporda motivasyon konusunu açıklamak için bilim insanları tarafından kuram ve modeller ortaya konulmuştur. Bunlardan bazıları şu şekildedir: Genişletilmiş-Bilmeye Dayanan Motivasyon Modeli, Rubikon Modeli, İlişki Kuramı, Gereksinimler Hiyerarşisi Modeli, Amaç Kuramı, Başarı Gereksinimi Kuramı, Beklenti Kuramı, Çift Faktör Kuramı.

a. Genişletilmiş-Bilmeye Dayanan Motivasyon Modeli

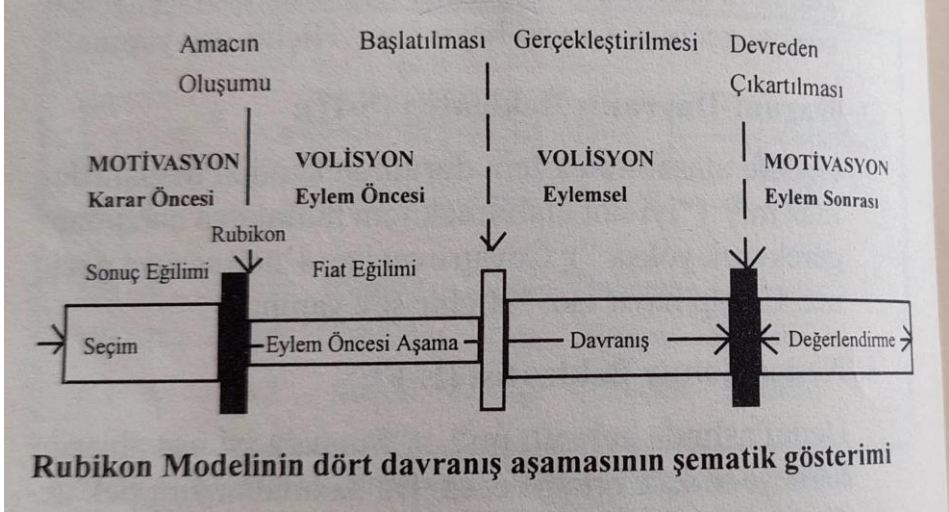
Eylem motivasyonu süreçleriyle ilgilenmiş Alman bilim insanı Falko Rheinberg (1945-....) Durum-Sonuç Beklentisi, Davranış-Sonuç Beklentisi, Durum-Davranış Beklentisi, Sonuç-Sonuç Beklentisi olmak üzere dört aşamalı Genişletilmiş-Bilmeye Dayanan Motivasyon Modeli adında bir model oluşturmuştur (Fuchs ve Huber, 2005). Bu modele göre örneğin, sıradaki maça hazırlanan ama hakemlerden sürekli şikâyet eden bir takımın sporcuları ve yetkilileri kendilerine şu dört soruyu sormalıdır.

- Maçın sonucu, sadece hakemin performansına mı bağlıdır? Yanıt evet ise o takım maça hazırlanmasın. Yanıt hayır ise ikinci soruya geçmelidirler.
- Maçı kazanma olasılığım var mı? Yanıt hayır ise o takım maça hazırlanmasın. Yanıt evet ise üçüncü soruya geçmelidirler.
- Maçı kazanmak için yeterince hazırlanmamız gerekiyor mu? Yanıt hayır ise o takım maça hazırlanmasın. Yanıt evet ise dördüncü soruya geçmelidirler.
- Maçı kazanma hedefimiz anlamlı mı? Yanıt hayır ise o takım maça hazırlanmasın. Yanıt evet ise hazırlıkları yoğun ve yeterli şekilde yapmaya başlayıp devam etsinler.

b. Rubikon Modeli

Eylem motivasyonu süreçleriyle ilgilenmiş bir başka Alman bilim insanı olan Heiz Heckhausen (1926-1988), kişilerin motivasyonlu davranışlar sergilerken bazı sorunları iradeleriyle aşmaları gerektiğinden bahsederek irade süreçlerini temel alan Rubikon Modeli adında bir model geliştirmiştir (Fuchs ve Huber, 2005). Bu modele göre örneğin, bir sporcu sıradaki maç/yarışma için üstün performans gösterme konusunda ne kadar ikna ve motive olmuş olsa da hafta içi antrenmanlarda pek çok

durumla karşılaşabilir. Antrenörü tarafından azarlanabilir, takım arkadaşı ile tartışabilir veya ücreti zamanında ödenmez. Bu gibi olumsuz durumlar, oynanacak maçta sergilenecek üstün performanstan daha önemli bir konuma geçebilir. Dolayısıyla sporcunun böyle durumlarda ne kadar çaba gösterdiği doğrudan iradesine bağlıdır.



Şekil 1: Rubikon Modeli

İçsel motivasyon, bireyin tutkularını, değerlerini ve isteklerini yansıtır (Hill, 2024, 39). Örneğin bir İngiliz Atasözü “Bir atı suya götürebilirsiniz ama ona zorla su içemezsiniz.” der. Bu örnekte görüldüğü üzere, içsel motivasyon kişinin içinden gelen güçlü bir isteği anlatmaktadır. Spordan bir örnek vermek gerekirse sporcu, antrenörüne inanmak istiyorsa onun iyi yönlerini öne çıkarırken kötü yönlerini görmezlikten gelir. Benzer şekilde bir taraftar, tuttuğu takımın her türlü oluşumunu iyi ve doğru bulurken aynı oluşumları sergileyen rakip takım söz konusu olduğunda bunların üzerinde pek durmaz. Bu nedenle Volisyon dönemi denilen iradeye bağlı çabalar, motivasyonda önemlidir. Bu bağlamda böyle bir çaba arttıkça sporcunun antrenman ve maç enerjisi de artacaktır. Bu dönemde farklı içsel bilinçler devreye gireceği için sporcunun psikososyolojik konularla ilgili bilgiler alması ve bunları tutumlarını yansıtmaları gerekebilir. Bununla ilgili olarak özellikle bir Mental Antrenör ile çalışmasının büyük yararı olacaktır.

Olumlu içsel konuşma yapmak, motivasyonu arttırmada etkili bir tekniktir (Hill, 2024). Bu nedenle özellikle sporcuların antrenmanlarda ve maçlarda kendi kendilerine destekleyici ve teşvik edici ifadeler

kullanmalarında yarar bulunmaktadır. Örneğin, antrenman sıkıcı veya zor olduğunda motivasyonlarını korumak için “Antrenörün istediklerine ilgi gösterdim”, “Mücadele etme konusunda istekliydim.”, “Arkamda kaliteli bir antrenman bırakmak için kendimi motive ettim.” gibi destekleyici ve teşvik edici içsel konuşmalar yapılabilir. Böylece sporcu, antrenmanın sıkıcı olduğunu veya yorucu olduğunu düşünse bile, motivasyonunun düşmesine izin vermez. Böyle bir durum, sporcunun potansiyelini bilmesine ve yıllarca sürecek tutku, emek ve eğitimle neleri başarılabileceğini öngörmesine yardımcı olacaktır.

c. İlişki Kuramı

İlişki kuramı, birlik ve birbirini gözeterek yaşanan “ortak paylaşım”, hiyerarşik ilişkiyi temel alan “otorite düzeni”, eşit dağılım ve karşılıklılık içeren “eşit ilişki” ve oransal dağılımı temel alan “orana dayalı ilişki” olmak üzere insanların bu dört ilişkisel motivasyonla birlikte hareket ettiğini öne sürmektedir (Fiske, 1992). Örneğin, sahada hak dağıtan hakemler başta olmak üzere antrenörler ve sporcular ile saha dışında hak dağıtan kulüp ve federasyon yöneticileri başta olmak üzere her spor insanı, karar verirken veya bir tutumu sergilerken kurallara ve hakkaniyet ilkesine dikkat ederse spordaki kavga kültürü azalır ve barış kültürü yaygınlaşır. Bu tür olumlu katkı, her spor insanı için oyunun hakkını vermek adına önemli bir motivasyon kaynağı olur (Afacan ve Işık Afacan, 2026). Bu kuram spora uyarlandığında *ortak paylaşım*, spor insanların birbirlerine karşılık beklemeden desteklemesi, empatiyle yaklaşp ilgi göstermesi ve birbirini koruması gibi birlik motivasyonu içerikli tutumları oluşturmaktadır. Bu süreçler, grup ilişkilerini olumlu şekilde desteklediği için kulüp kültürünün ve takım birlikteliğinin gelişimine de katkı sağlamaktadır. *Otorite düzeni*, kulüp ve takım içindeki hiyerarşik toplumsal yapıyı sürdürür. Başkan başta olmak üzere hiyerarşide üstte olanlar, alt statüde çalışanlara önderlik, rehberlik ve koruma yaparken alt statüde olanlar üstlerine saygı gösterir. *Eşit ilişki*, kulüp ve takım kaynaklarının, görev ve sorumluluklar ile hakların eşit ilkeler doğrultusunda spor insanlarına dağıtılmasına ve karşılıklılık ilkesine göre bu dağıtımın devam etmesine yardımcı olur. *Orana dayalı ilişki*, kulübün gelişimine ve takım performansına yapılan katkıya vurgu yaptığı için elde edilen sonucun, ortaya konulan katkı ve emek doğrultusunda değerlendirilmesini içermektedir.

Sporcular, kendilerini motive edecek gücü, saha kenarında çılgınca bağırıp oraya buraya koşturan antrenörlerden değil, birlikte uyum içinde çalışmanın verdiği mutluluktan alırlar (Jackson ve Delehanty, 2006). Bunları daha somutlaştırmak gerekirse bir başkanın sporcularına zamanında ödeme yapmaması ortak paylaşım motivasyonunu bozar, bir antrenörün sporcusuna hakaret etmesi otorite düzeni motivasyonunu bozar, hafta içi antrenmanlarda en kaliteli performansı sergileyen sporcunun maçta oynaması gerekirken düşük performans sergileyen bir başka sporcunun maça çıkması eşit ilişki motivasyonunu bozar, menajeri daha güçlü olanın daha çok para kazanması da orana dayalı motivasyonu bozar.

ç. Gereksinimler Hiyerarşisi Modeli,

Gereksinimler (İhtiyaçlar) Hiyerarşisi Modeli, 1954 yılındaki klinik gözlemlerinden yararlanan Abraham Harold Maslow (1908-1970) tarafından insanlarda temel gereksinimlerin neler olduğunu göstermek için fizyolojik, güvenlik, sosyolojik, takdir edilme ile kendini gerçekleştirme gereksinimlerinden oluşturulmuş bir modeldir (Maslow, 1954). Bu modelin en üst basamağında yer alan kendini gerçekleştirmek, kişinin kendisini tatmin etmesini ve yapabileceklerinin en idealini yapması şeklinde bir gereksinimi temsil etmektedir. Bu nedenle kendini gerçekleştiren kişi, sahip olduğu potansiyeli açığa çıkarıp onu en verimli şekilde kullanabilen kişidir (Maslow, 1969). Bu model; fizyolojik gereksinimler, güvenlik gereksinimleri, toplumsal gereksinimler, saygınlık gereksinimleri ve kendini gerçekleştirme gereksinimleri olmak üzere beş basamaktan oluşmaktadır.

İnsanın gereksinimleri, istekleri ve hedefleri arasında bu şekilde hiyerarşik bir düzen olmasaydı, bu karışıklık davranışlarda karmaşaya neden olurdu (Krech ve Crutchfield, 1948). Bu model, spora uyarlandığında federasyon ve kulüplerin öncelikle spor insanlarının yeterli tesis olanağı ve kaliteli çalışma ortamı gibi fizyolojik gereksinimlerini karşılamaları gerekmektedir. Daha sonra güvenlik gereksinimleri kapsamında spor insanlarının iş güvenliği, sigorta ve emeklilik güvenceleri de karşılanmalıdır. Dostluk içeren ilişki ortamları ve etkinlikler ile toplumsal gereksinimler karşılanabileceği gibi spor insanının övülmesi, hak ettiği statüye kavuşması gibi saygınlık gereksinimleri de devamında giderilmesi gereken gereksinimler arasındadır. Bu bağlamda, stratejik yaklaşım ve birlikteliğin zayıf olduğu kulüplerde yer alan spor insanları yüksek motivasyona sahip

olsalar bile kısa süre sonra huzursuz, mutsuz, spordan zevk almayan, sürekli şikâyet ve dedikodu eden kişi durumuna dönüşebilir. Bütün bunlar, spor insanlarının gereksinimlerinin karşılanması konusunda ciddi bir yönetim sorunu olduğunu göstermektedir.

d. Amaç Kuramı

Amaç kuramı, Edwin A. Locke (1938-....) tarafından geliştirilmiştir ve gerek kişisel gerekse örgütsel amaçların insanların motivasyon derecesini belirlediğini savunmaktadır (Güney, 2006). Varılacak bir amacın içeriğiyle, bir kimsenin başarı veya başarısızlık duygusu arasında karşılıklı bir bağlılık bulunmaktadır (Cole ve Morgan, 2001). Bu tür bir bağlılıkta, iyimser insanlar ortalama bir zekâyâ ve bakış açısına sahip olsalar bile isteklerini nasıl dizginleyeceklerini bilirler ve sorunlarına “yapabilirim” anlayışıyla yaklaşırlar (McGinnis, 1990). Bunun yanında, “Mevcut davranışım tatminkârsa neden değiştireyim?” anlayışı temelinde hedefin etkiye karşı koymasının saygın nedenleri de dikkati çekebilir (Bilgin, 1995). Örneğin, şampiyon olarak lîgi tamamlama gibi ulaşılması zor bir amacı olan takım ile lîgi orta sıralarda bitirme gibi ulaşılması biraz daha kolay amacı olan takım arasında motivasyonel bir fark bulunmaktadır. Bu kuram, **Hedef Belirleme Kuramı** olarak da bilinmektedir.

Amacına eren spor insanı, kendisini ödüllendirmelidir. Çünkü ödül, sadece dışsal değil aynı zamanda içsel motivasyon unsurudur. Bu nedenle spor insanı bir ödüllendirme listesine sahip olmalıdır. Örneğin; tatil yapmak, sevdiği birisiyle yemeğe gitmek, kitap almak, sinemaya gitmek ve beğendiği bir kıyafeti almak kendini ödüllendirmektir.

SMART modeli de denilen bu yaklaşımla kişilerin motivasyonunun modellenmesine şu basamaklar altında belirlenir (Doran, 1981).

- S -> Specific (Belirgin): Anlaşılabilir, basit ve sürdürülebilir hedefler konulması.
- M -> Measurable (Ölçülebilir): Anlamlı ve yönetilebilir hedefler konulması.
- A -> Achievable (ulaşılabilir): Ulaşabileceğine inanılan hedefler konulması.

- R -> Relevant (ilişkili): Sorun odaklı ve gerçekçi hedefler konulması.
- T -> Time bound (Zaman sınırı olan): Zaman ile sınırlı olan hedefler konulması.

e. Başarı Gereksinimi Kuramı

Başarı gereksinimi kuramı, insanın en temel gereksiniminin başarılı olmak olduğunu savunmaktadır ve bu kurama göre insanlar, en çok başarı gereksinimi ile motive edilebilir (Güney, 2006). David McClelland (1917-1998) tarafından geliştirilen bu kuram; başarı, güç ve ilişki olmak üzere üç temel gereksinime yönelmektedir (Robbins ve Judge, 2019). Tarih psikologları, Sezar (MÖ 100-MÖ 44)'in sara (epilepsi) hastası oluşunun, Napolyon (1769-1821)'nin boyunun kısa oluşunun ve Hitler (1889-1945)'in çocukluğunda çektiği sıkıntıların onların aşırı bir şekilde başarı ve güç gereksinimi içinde olmalarına etki etmiş olabileceğine vurgu yapmaktadırlar (Bilgin, 1995). Spordan bir örnek vermek gerekirse ünlü golf sporcusu Tiger Woods, motivasyonunu yönetme konusunda antrenmanlarında rakiplerini düşünerek hedefler belirlediğini vurgulayıp “Şutlar üzerinde çalışmayı, onları şuraya buraya doğru yönlendirmeyi ve istediğim şutu atabileceğimi kendime kanıtlamayı seviyorum.” demiştir (Dweck, 2006). Dolayısıyla başarılı sporcular, görev bilinci gelişmiş sporcular oldukları için takım içinde sorumluluk isteyen kaptanlık gibi görevleri yapmak isterler.

Sporcular başta olmak üzere her spor insanı başarılı olmak için hedef denilen bir durumu yeterince isterse motivasyonu güçlü tutar ve yeterince çalışıp disiplinli bir tutum sergilerse özgüveni yükselir, buna bağlı olarak kendisine inanan spor insanına diğer insanlar da güvenmeye başlar. Bu bağlamda örneğin, popüler bir takıma karşı oynayan sporcular kazanmanın değeri yüksek olacağı için o maçta sağlam bir motivasyon ile mücadele ederler. Ters bir durum olan zayıf bir rakibe karşı ise zayıf bir motivasyon ile mücadele ederler. Çünkü kazanmanın değeri düşüktür.

f. Beklenti Kuramı

Beklenti kuramı, motivasyonu kişisel gereksinimlere göre değil, kişinin amacı ve hedefleri ile bunları başarmadaki beklentileri yönünden açıklamaktadır (Güney, 2006). Victor Harold Vroom (1932-2023) tarafından

geliştirilen bu kuram, belirli bir yönde davranış eğilimini, davranışın sonucuna ilişkin beklenti ve sonucun birey için çekiciliğine bağlı olduğunu vurgulamaktadır (Robbins ve Judge, 2019). Örneğin Mısırlı futbolcu Muhammed Salah, futbolcu olma beklentisi içinde pek çok fedakârlığa hazır olarak büyüdüğünü ve ergenlik döneminde evden uzak olan okuluna ve antrenman sahasına gitmek için uzun yolculuklar yaptığını anlatmıştır (Caioli ve Collot, 2019b). Bir başka örnekte müzisyen Julio Iglesias, Real Madrid takımında kaleci iken 20 yaşında geçirdiği bir trafik kazasından sonra futbol kariyerini bitirmek zorunda kaldı ama hastanede zaman geçirmesi için bir hemşirenin ona gitar vermesi ile daha önce düşünmediği bir şekilde müzik kariyerine adım attı (McGinnis, 1990). Bir başka deyişle futbolla ilgili beklentinin bittiği anda müzik ile ilgili beklenti ve ona bağlı olarak oluşan bir motivasyonel durum başladı. Bir başka örnek olarak bir antrenör, kulübünü ve takımındaki sporcularını seviyorsa onların gelişimi için üst düzeyde bir bağlılık gösterecektir. Bu tür bir bağlılık, yüksek transfer ücreti almasına rağmen kulüpte kalması yönünde bir davranış eğilimi göstermesine neden olacaktır.

Spor insanın beklentileri, geçmiş yaşantılarına dayanmaktadır. Örneğin, başarıda devamlılığı olan bir sporcunun oynadığı bir maçta başarılı olacağını beklemesi normaldir. Çünkü sporcunun ulaşacağı amaçlarla göstereceği performans hakkında aklında bazı beklentileri vardır. Bu beklentiler gerçekleşirse doyuma ulaşır ve rahatlar ama beklentileri gerçekleşmezse veya düşük seviyede gerçekleşirse doyurulmamış olur ve rahatsızlık duyar. Ayrıca çok yüksek beklentileri olan bir sporcu, takım arkadaşlarından daha üstün bir performans sergilese bile umduğunu yapamadığı için hayal kırıklığına uğrayabilir. Dolayısıyla maç öncesi yapılan motivasyon konuşması, belki maçın ilk dakikalarında olumlu etki yapabilir ama sporcunun iç dünyasında beklenti ile ilgili sorunlar varsa bu konuşmanın etkisi ya azalır ya da ortadan kalkar.

g. Çift Faktör Kuramı

Çift faktör kuramı, Frederick Irving Herzberg (1923-2000) tarafından geliştirilen bu kuram, içsel faktörlerin iş tatmini ile ilişkili olduğu ve dış faktörlerin tatminsizlik oluşturduğunu öne sürmektedir (Robbins ve Judge, 2019). Herzberg'in "İnsanlar işlerinden ne ister?" sorusu spora uyarlandığı zaman "Spor insanları işlerinden ne ister?" sorusu karşımıza çıkmaktadır.

Bu bağlamda spor insanlarının motivasyon tutumlarını öğrenmek için spor ortamlarında iyi ve kötü hissettikleri durumları anlatmalarında yarar bulunmaktadır. Örneğin, korku temelli motivasyona sahip spor insanları, kendilerini kötü hissetmeye daha çok eğilimli iken cesaret temelli motivasyona sahip spor insanları, kendilerini iyi hissetmeye daha çok eğilimlidirler. Bu kuram, **Hijyen Motivasyon Kuramı** olarak da bilinmektedir.

Spor insanlarının neler hissettikleri, mizaçla da bağlantılı olduğu için bazı insanlar doğuştan hassasken, bazıları olayları hiç umursamıyor olabilir. Bu nedenle onlara gelişim zihniyeti öğretildiğinde, depresif ruh hallerine verdikleri tepkiler değişebilir ve kendilerini ne kadar kötü hissetseler bile yine de motive olurlar ve karşılaştıkları sorunlarla o kadar yüzleşebilirler (Dweck, 2006). Dolayısıyla eleştiriye açık ve gelişime önem veren spor insanları, öğrenme ve motivasyon süreçlerinin kontrolünü ellerinde tutarlar. Motivasyon kavramına bu model açısından bakıldığında onun durgun bir yapı değil, sürekli değişim gösteren dinamik bir yapı olduğu anlaşılabacaktır.

Motivasyon kaybı nedeniyle azalan iş performansı durumunun nedenleri arasında, kişinin işinde kendisini düşünsel açıdan kısıtlanmış hissetmesi ve bu nedenle bir nitel boşa işleme olayı yaşaması yer almaktadır (Külebi, 1986, 145). Böyle bir durum, kişinin bir görevi yerine getirirken anlam yüklemesini de engellemektedir.

3. SONUÇ

Motivasyon konusu ile “niçin” ile “neden” sorularının sorulması aynıdır (Krech ve Crutchfield, 1948). Örneğin, “Niçin Ersin futbol oynuyor?”, “Neden Meltem voleybol antrenörlüğü yapıyor?” gibi soruların yanıtları kişisel motivasyonlara göre verilir. Çünkü Ersin zevk için futbol oynarken Meltem kariyerini geliştirmek için antrenörlük yapabilir. Dolayısıyla spor insanlarının tavır ve davranışlarından oluşan tutumlarını incelerken itici yani harekete geçirici gücün bilinmesinde yarar bulunmaktadır. Bu yarar, insanların bir amaca yönelik olarak kişisel veya birlikte çalışma isteğini anlamlandırmaktadır.

Yeni tutuşan bir odunu üflerseniz alevi çoğalır ama üflemei arttırarak devam ettirirseniz çoğalan alevi söndürebilirsiniz (Safa, 2017). Dolayısıyla özellikle maçtan hemen önce yapılan motive edici (güdüleyici)

konuşmalar adeta öğle yemeğinde Çin yemeği yemek gibidir. Kişi, bir saat sonra tekrar acıdır. O nedenle içsel motivasyon daha etkili ve daha kalıcıdır. Bu konuda İngiliz şair, oyun yazarı ve oyuncu William Shakespeare (1564-1616) "Çakmağın ateşi çakmadıkça görülmez" demiştir. Bu nedenle sporcu da içindeki ateşi ne zaman ve nasıl yakacağını doğru bilmelidir.

Kişide çeşitli güdüler aynı zamanda iş görebileceği için bu güdüler, işbirliği veya çatışma durumunda olabilirler (Morgan, 1977). Örneğin kalabalıkta insanlar, sadece güdülerıyla hareket eden barbarlara dönüşebilirler ve duygular direnç gösterirken zekâ geriler (Jahoda, 2007). Bu nedenle motivasyonda tutku ile hırs arasındaki ince çizgiye dikkat etmek gerekir. Çünkü bu durum, sportif davranış için motivasyon olan "kazanma isteği" ile "kaybetme korkusu" arasındaki zıtlığı göstermektedir. Dolayısıyla bir sporcunun maç öncesinde oynamaya istekli ve hazır olması amacıyla sahaya çıkıldıktan sonra grupsal değil bireysel motivasyona yönelmekte yarar bulunmaktadır.

Spor insanı; üstlendiği görevin özelliği ve kişilik yapısı gibi nedenlerin etkisiyle içsel olarak motive olduğu gibi ücret, ödül ve övgü gibi faktörlerle dışsal olarak da motive olabilirler. Bu nedenle spor insanın performansını artırmak için içsel ve dışsal motivasyon etkenlerinden faydalanılmalıdır. Örneğin, sporcu performans sergilerken kendisini kimin seyrettiğini bilme endişesinde bulunmadan oynaması ve aynı şekilde hakemin maç yönetirken kendisini kimin seyrettiğini bilme endişesinde bulunmadan yönetim sergilemesi gerekmektedir.

Spor insanının içsel motivasyonunu güçlendirmek için öneriler;

- Değerlerinizi belirleyin
- Olumlu düşünün
- Hedeflerinizi belirleyin
- Hedefleriniz için harekete geçin
- Hedeflerinize ulaştınca kendinizi ödüllendirin
- 6 - Mental Antrenör ile çalışın
- 7 - Günlük alışkanlıklar edinin
- 8 - Strese felsefi açıdan bakın
- 9 - Fiziksel sağlığınıza dikkat edin

Spor insanının dışsal motivasyonunu glendirmek için neriler (Güney, 2006);

- Düzenli maaş ödemesi yapmak
- Kararlara katılımı sağlamak
- Disiplinli sistem
- Adaletli sistem
- Başarıyı prim ile ödüllendirmek
- 6 – zel yaşama saygı göstermek
- 7 – İzin vermek
- 8 – Etkili iletişim kurulması
- 9 – Yükselme olanakları vermek

Motivasyon başarıyı sağladığı için bu güdüyü tehdit edecek her türlü çevresel ilişkinin önüne geçilmesi gerekmektedir (Kasatura, 1991). Örneğin, Fransa'nın Bondy kasabasında büyüyen futbolcu Kylian Mbapp, ocukların spor yapmasını teşvik eden politik kararlar doğrultusunda sporla yaşayan bir kasabada yaşamanın avantajından yararlanmıştır (Caioli ve Collot, 2019a). Çünkü her çevresel ilişki, başarı için kendine özel bir motivasyon içermektedir ve bu motivasyon zayıfladığında toplumsal ilişki de bozulmaktadır. Örneğin, antrenörleri ile etkili ilişkileri, performansa dayalı ma kadrosu oluşturmak, adil prim sistemi, sporcular arasındaki işbirliğine ve güvene dayanan ilişkiler gibi uygun takımsal çalışma ortamı sporcuların motivasyon düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısıyla rakip kulüplerde yer alan sporcuların sportif tutum açısından birbirlerinden farklı olmalarına neden olan temel motivasyon kaynaklarından biri, farklı kulüp kültürlerine sahip olmalarıdır.

Kişinin fazla olanaklara sahip olması da olanakların az olduğu durumlar gibi bir hayal kırıklığı kaynağı olabilir. Çünkü olanaklar fazla olduğunda, içinde yaşanılan zamanın değeri azalır ve insanlar, “yapılabilecek bu kadar çok şey karşısında benim yaptığım veya yapabileceğim şey devede kulak kalacaktır” düşüncesine kapılabileceği için bu durum onlarda hayal kırıklığına neden olabilir (Hoffer, 1993). Bu tür bir hayal kırıklığı, spor insanı için önce motivasyon kaybı, sonra özgüvenin azalması ve sonun da tükenmişlik durumunun ortaya çıkmasına neden olabilir (Afacan, 2019). Bu bağlamda kişinin kendisine zaman ayırması ve

dinlenmesi, motivasyonunu arttırmada etkili bir tekniktir (Hill, 2024). Spor ortamlarındaki görevi ne olursa olsun her spor insanının en az bir hobisinin olması, aile ve arkadaşlarıyla zaman geçirmesi, kişisel gelişimine destek olacak öğrenme ortamlarında bulunması mental açıdan dinlenmesine yardımcı olacağı için motivasyonunu arttıracaktır.

Motivasyon, kişinin ilgilerini, çaba ve etkinliklerini örgütsel amaçlar doğrultusunda yönlendirmek olduğu için bireyin gereksinimlerinin karşılanmasında, özlemlerinin giderilmesinde, istek ve beklentilerinin gerçekleşmesinde ona yardımcı olacak özendiricileri ve gerekli olan ortamı hazırlamak gerekir (Eroğlu, 1995). Örneğin, bir sporcuyu harekete geçirmek için sportif ortamı öyle düzenlemek gerekir ki sporcu, yapmaya yetenekli ve becerikli olduğu şeyleri yapma isteğini duyabilsin. Böyle bir istek içinde olan sporcu, performans çitasını sürekli yükseltir ve hedeflerine ulaştığı için zevk alır.

Spor birlikleri, belirli amaçları gerçekleştirmek amacıyla kurulurlar. Bu amaçlar, aynı zamanda o birliği kuran insanların bireysel amaçlarıdır. Dolayısıyla spor takımı açısından bakıldığında, sporcu ve antrenörlerin gereksinimlerinin giderilerek yönetim tarafından belirlenmiş amaçlar doğrultusunda çalışmaları için motive edilmelerinin yanında, kişisel açıdan sporcu ve antrenörlerin takımın kuruluş amaçlarını gerçekleştirmek için kendi istekleri ile harekete geçmesi, amaçlar ve hedeflerin sportif performansı belirlemede ve motivasyonu etkilemede önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle spor yöneticileri için motivasyon kavramı, bilinmesi gereken bir kavramdır. Özellikle başkanlar, yönettikleri spor birliğinde yer alan spor insanlarının gösterdikleri tutumlarının nedenlerini ve bu tutumların nasıl meydana geldiklerini doğru şekilde bilmelidir. Bu tür bilgi ve bilinç durumu için sporun psikososyolojik konuları hakkında yeterli ve doğru bilgi sahibi olunmasında yarar bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adasal, R. (1977). Medikal Psikoloji, İstanbul: Minnetoğlu Yayınları.
- Afacan, E. (2019). Spor Felsefesi, Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Afacan, E. (2026). Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Boyutları, Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Afacan, E. ve Işık Afacan, M. (2026). Oynamak Ama Nasıl? Fair-Play (Adaletli Oynamak) Olgusuna İlişkin Bir Değerlendirme, Arkhe-Logos, Cilt 11, Sayı 21, 77-89.
- Arkonaç, S. A. (2001). Sosyal Psikoloji, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Baymur, F. (1994). Genel Psikoloji, İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Bilgin, N. (1995). Sosyal Psikolojiye Giriş, İzmir: İzmir Kitaplığı.
- Caioli, L. ve Collot, C. (2019a). Mbappe, Çeviri: Deniz Kılınç, İstanbul: Yakamoz Kitap.
- Caioli, L. ve Collot, C. (2019b). Salah, Çeviri: Betül Günaydın Yıldırım, İstanbul: Yakamoz Kitap.
- Cole, L. ve Morgan, J. J. B. (2001). Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, Çeviri: Belkıs Halim Vassaf, İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Doran, G.T. (1981) There's a SMART Way to Write Management's Goals and Objectives. Journal of Management Review, 70, 35-36.
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success, New York: Random House.
- Erden, M. ve Akman, Y. (1995). Eğitim Psikolojisi, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Eroğlu, F. (1995). Davranış Bilimleri, İstanbul: Beta Yayın.
- Fiske, A. P. (1992). "The four elementary forms of sociality: Framework for a unified theory of social relations". Psychological Review, 99, 689-723.
- Fuchs, H. ve Huber, A. (2005). Yaşamın 16 Temel Gücü, Çeviri: Akın Kanat, İzmir: İlyas Yayınevi.
- Güney, S. (2006). Davranış Bilimleri, Ankara: Nobel Yayın.
- Hill, R. G. (2024). Zihinsel Oyun, Çeviri: Eda Altunel, Ankara: Gece Kitaplığı.
- Hoffer, E. (1993). Kesin İnançlılar, Çeviri: Erkıl Günur, İstanbul. Akran Yayıncılık.
- Jahoda, G. (2007). A History of Social Psychology, Cambridgeshire: Cambridge University Press.
- Jackson, P. ve Delehanty, H. (2006). Kutsal Çemberler, Çeviri: Nazmiye Gül, İstanbul: Maviyağaç Yayınevi.
- Kasatura, İ. (1991). Okul Başarısından Hayat Başarısına, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Koçel, T. (1982). İşletme Yöneticiliği, İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını.

- Köknel, Ö. ve Özüğurlu, K. (1980). Tıpta Ruhbilim, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayını.
- Krech, D. ve Crutchfield, R. S. (1948). Theory and Problems of Social Psychology, New York: McGraw Hill Book.
- Külebi, A. (1986). Grup Dinamiğinde İnsan Davranışı, İstanbul: Bilim Yayınları.
- Le Bon, G. (2013). Kitleler Psikolojisi, Çeviri: Hasan İlhan, İstanbul: Sayfa Yayınları.
- Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality, New York: Harper & Row Publishers.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. Journal of Transpersonal Psychology, 1(1), 1–9
- McGinnis, A. (1990). The Power of Optimism, San Francisco: Harper & Row Publishers.
- Morgan, C. T. (1977). A Brief Introduction to Psychology, New York: McGraw Hill Book.
- Munn, N. L. (1975). Psikoloji, Çeviri: Nahit Tendar, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Robbins, S. P. ve Judge, T. A. (2019). Organizational Behavior, New Jersey: Pearson Education
- Sacks, O. (2015). Halüsinasyonlar, Çeviri: Deniz Koç, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Safa, P. (2017). Eğitim Gençlik Üniversite, İstanbul: Ötüken Neşriyat.

2. BÖLÜM

GELENEKSEL SPORLARIN GÖRÜNÜRLÜĞÜNDE SOSYAL MEDYANIN ROLÜ

Dr. Engin VURAL¹
Hasip CANA²

2

Vural, E., & Cana, H. (2026). **Geleneksel sporların görünürlüğünde sosyal medyanın rolü.** İçinde Ü. Erbaş & F. Konur Tekeş (Ed.), *Beden eğitimi ve sporda güncel yaklaşımlar: Motivasyon, bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar* (ss. 20–38). Duvar Yayınları.

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Bitlis, Türkiye, enginvural06@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-7717-4928

² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sapanca Turizm Meslek Yüksekokulu, Sakarya, Türkiye, hcana@subu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-8746-382X

1. GİRİŞ

İnternetin sunduğu alışveriş, bilgiye hızlı erişim ve çevrimiçi sosyalleşme gibi olanaklar sayesinde bireyler, evlerinden çıkmadan hem çalışma yaşamlarını hem de sosyal faaliyetlerini sürdürebilmektedir. Bu durumun giderek yaygınlaşması, daha fazla kişinin sanal ortamlara yönelmesine ve internet ile sosyal medyada geçirilen sürenin artmasına neden olmaktadır (Taş & Kestellioğlu, 2011). Günümüzde hızla gelişen teknolojiye bağlı olarak internet, bilgisayarlar, cep telefonları ve özellikle akıllı telefonlar, bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir (Çakır diğ., 2022a, Çakır diğ., 2022b). Başlangıçta yalnızca iletişim amacıyla üretilen cep telefonlarının yerini giderek daha fazla işlev barındıran akıllı telefonların alması, kullanım yaygınlığını önemli ölçüde artırmıştır. Akıllı telefonlar günlük yaşantıda birçok kolaylık sunmakla birlikte; kişilerarası etkileşim, fiziksel ve psikolojik sağlık ile genel işlevsellik üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilen teknolojik bağımlılık türlerinden biri olarak da değerlendirilmektedir (Park & Lee, 2012). Sosyal medya, tarihsel süreçte geniş kitleleri aynı platformda buluşturabilen en önemli teknolojik yeniliklerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu ortam, kullanıcıların ilgi ve tercihleri doğrultusunda içerik paylaşımlarına ve etkileşimde bulunmalarına imkân sağlayarak dikkat çekici bir iletişim alanı oluşturmuştur. Gerçeklikten uzak bilgiler söz konusu olsa dahi bireylere sosyalleşme fırsatı tanıyan sosyal medya; yeni kişilerle iletişim kurma, rastlantısal konularda bilgi alışverişi yapma, güncel sanat ve kültür etkinliklerini takip etme, fotoğraf ve video içeriklerine erişim sağlama ve bu içerikleri paylaşma gibi pek çok amaçla günümüzde yoğun bir biçimde kullanılmaktadır (Özkan, 2013). Sosyal medya, düşük maliyetli ve işlevsel yapısıyla hem üreticiler hem de kullanıcılar için dikkat çekici bir platformdur. Kullanıcılar, zengin içeriklere kolayca erişebilmekte, görüşlerini paylaşabilmekte ve geniş kitlelere ulaşabildikleri için kendilerini daha görünür ve değerli hissetmektedirler. Ayrıca içerik üretimi, herhangi bir teknik bilgi gerektirmeden kolayca gerçekleştirilebilmektedir (Kaplan & Haenlein, 2010). Sosyal medya kullanımına ilişkin olumsuz durumlar arasında az uyuma, uyku kalitesinin düşmesi, kullanım davranışını kontrol etme veya sınırlama konusunda tekrarlayıcı düşünceler, aşırı zihinsel meşguliyet, erişimi engellemede güçlük yaşama, her seferinde daha fazla çevrimiçi zaman geçirme ve çevrimdışı iken sosyal medyayı arzulama gibi

sorunlar yer almaktadır. Bu tür olumsuzlukların günlük yaşam işlevselliğini doğrudan etkilediği alanyazında rapor edilmiştir (Dewald ve diğ., 2010). Yoğun düzeyde çevrimiçi sosyal medya kullanımının, kas-iskelet sistemi ağrıları, uyku düzeninde bozulmalar, yorgunluk ve tükenmişlik hissi gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik olumsuzluklarla ilişkili olduğu; ayrıca düşük uyku kalitesine katkıda bulunduğu yönünde bulgular bulunmaktadır (Yang ve diğ., 2017; Schoeni ve diğ., 2015). Aşırı düzeyde çevrimiçi sosyal medya kullanımı, Hypokinetic disease (hareketsizlik kaynaklı hastalık) başta olmak üzere çeşitli fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Zorba ve diğ., 2006; Coşkuntürk diğ., 2023). Sporun farklı alanlarıyla ilişkili olan sosyal medya, spor markalarının, sporcuların ve takımların sponsorluk ve reklam stratejileriyle geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Bu stratejilerin tanıtımı ise büyük ölçüde sosyal medya içerikleri aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Sporla ilgilenen kullanıcılar açısından söz konusu içeriklerin yönlendirici gücü oldukça yüksektir (Polat, 2007). Tarihsel olarak bir coğrafyadaki kültürel özelliklerin etkisiyle, toplumların genel yapılarının ip uçlarını barındıran ve kuşaktan kuşağa geçen sporun adı ise geleneksel sporlardır. Geleneksel sporlar bir toplumun avcılık, yaşam biçimi, savaş kültürü ve genel toplumsal değerlerini gelecek nesillere aktarılmasını sağlamaktadır (Şimşek, 2021). Köklü geçmişi olan geleneksel sporlar ortaya çıktıkları toplumda her yaştan bireylerin katılımı ile gerçekleşebilmektedir. Buna ek olarak bazı geleneksel sporlar kişilerin bireysel olarak güç ve yeteneklerini sergilemelerine bunun sonucunda da toplumda saygınlık kazanmalarına katkıda bulunmaktadır (Çurčić ve diğ., 2020). Geleneksel ya da modern sporlar ve oyunlar, günümüzde oyun kavramı ile değerlendirilmektedir. Bu duruma Dünya Olimpiyatları'nın ismine "Olimpiyat Oyunları" ve Dünya Göçebe Oyunlarındaki "Oyunlar" kavramının kullanılması örnek olarak gösterilebilir. (Plavskaya, 2012). Sosyal medyanın günümüz dünyasında etkileşim, bilgiye erişim ve içerik paylaşımları kapsamında çok fazla olanak sunması, geleneksek sporların tanıtımı, görünürlüğü ve sürdürülebilirliği açısından da oldukça önemli bir hal almıştır. Bu kapsamda geleneksel sporların dijital mecralarda daha fazla görünürlüğünün artırılmasıyla daha geniş kitlelere ulaşması ile özellikle toplumda yaşayan genç kuşakların tanınmasına ve kültürel mirasın korunmasına önemli katkı sunması açısından sosyal medyanın rolü giderek artmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı sosyal medyanın geleneksel

sporların görünürliğini artırmada ve gelecek nesillere kültürel mirasın aktarılmasında işlevini literatür kapsamında değerlendirmektedir. Buna ek olarak sosyal medyanın geleneksel sporların gelecek nesillere aktarılmasında, yaygınlaştırılmasında ve korunmasında potansiyel rolünü kavramsal çerçevede sunulması hedeflenmektedir.

2. SPOR

2.1. Spor Kavramı

Spor kavramının etimolojik kökenine bakıldığında, eski Yunanca kökenli “disport” (dis-portare) sözcüğünden türediği görülmektedir. Bu ifade, sözcük anlamı itibarıyla günlük işlerden uzaklaşma ya da meşguliyetlerden kaçınma anlamlarını içermektedir (Özbaydar, 1983). Spor; bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını geliştirmeyi amaçlayan, belirli kurallar çerçevesinde rekabet, mücadele ve performans unsurlarını içeren organize etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu süreç, bireyin heyecan, yarışma ve başarı motivasyonu doğrultusunda performans kapasitesini artırmaya ve potansiyelini en üst düzeye çıkarmaya yönelik sistemli ve planlı çabalarını kapsamaktadır (Aracı, 1999). Spor, bireyin fiziksel özelliklerine ve genel kondisyon düzeyine uygun biçimde planlanan antrenmanlar aracılığıyla bedensel dayanıklılığı artırmayı, hareket kabiliyetini geliştirmeyi ve fiziksel kapasiteyi güçlendirmeyi hedefleyen sistemli çalışmalar bütünü olarak da tanımlanabilir (Şengül, 1996). Spor, insanlık tarihiyle birlikte varlık gösteren köklü bir olgu olup bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişiminde belirleyici bir role sahiptir. Bu kavram, yalnızca bedensel etkinlikleri değil; aynı zamanda disiplin, kurallara uyum ve sosyal etkileşim süreçlerini de kapsayan çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir (Balcı, 2018). Günümüzde spor, yalnızca fiziksel kapasiteyi artırmaya yönelik bir etkinlik olarak değil; bireyin zihinsel ve sosyal gelişimini de destekleyen, düzenli ve planlı biçimde gerçekleştirilen çok boyutlu bir bedensel etkinlik alanı olarak tanımlanmaktadır (Gümüş, 2020). Bu çok yönlü yapı, bireylerin kişisel ve kültürel gelişim süreçlerini destekleyen önemli bir toplumsal olgu olarak değerlendirilmektedir (Toçoğlu ve diğ., 2025). Ayrıca spor, farklı branşlardan sporcuları ve toplumun çeşitli kesimlerini ortak bir platformda buluşturarak evrensel bir etkileşim alanı sunmaktadır (Dönmez ve diğ., 2025).

Spor etkinliklerinin temel hedefi, bireyin fiziksel dayanıklılığını geliştirmek ve sürdürülebilir bir sağlıklı yaşam biçimini desteklemektir. Bedensel gücü

artırması, kardiyovasküler fonksiyonları iyileştirmesi ve kronik hastalık risklerini azaltmaya katkı sağlaması bakımından spor, bireysel sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli bir işlev üstlenmektedir (Kuru & Altuntaş, 2019). Spor kavramı, farklı disiplinler tarafından çeşitli perspektiflerden ele alınmakta ve bu yönüyle çok boyutlu bir yapı sergilemektedir. Dar bir bakış açısıyla yalnızca bedensel etkinlik olarak değerlendirilebilse de, kas gücüne ve fiziksel performansa dayanması yönüyle fizyolojik; disiplin, azim ve kararlılık gibi özellikleri içermesi bakımından psikolojik; bireyleri ortak duygular ve amaçlar etrafında bir araya getirmesi açısından ise sosyolojik boyutlar taşımaktadır. Bu nedenle spor, yalnızca fiziksel bir faaliyet değil, aynı zamanda disiplinler arası etkileşimlerin merkezinde yer alan bir olgu niteliğindedir. Günümüzde spor; sosyoloji, psikoloji, fizyoloji, felsefe, ekonomi, eğitim, tıp, farmakoloji, siyaset, hukuk ve iletişim gibi pek çok alanda bilimsel incelemelere konu olmakta ve geniş bir araştırma alanı oluşturmaktadır (Vahapoğlu Bindesen & Bindesen, 2020).

2.2. Spor Tarihi

Orta Çağ döneminde spor faaliyetleri büyük ölçüde soylu sınıf ve savaşçı kesimle sınırlı kalmıştır. Şövalyelik kültürü ve askerî hazırlık anlayışının belirleyici olduğu bu dönemde, sportif etkinlikler daha çok fiziksel güç, dayanıklılık ve savaş becerilerinin geliştirilmesine yönelik bir işlev üstlenmiştir (Ergin, 2019). Modern spor anlayışının kurumsal temelleri 19. yüzyılda şekillenmeye başlamıştır. Sanayi Devrimi ile birlikte hız kazanan kentleşme süreci ve üretim biçimlerindeki dönüşüm, bireylerin gündelik yaşamında fiziksel etkinliklerin azalmasına yol açmış; bu durum sporun daha örgütlü ve sistematik bir yapıya kavuşmasını beraberinde getirmiştir (Gümüş, 2020).

3. SOSYAL MEDYA

3.1. Sosyal Medya Kavramı ve Tanımı

İnternet, çağımızda en etkili iletişim araçlarından biri olarak haberleşme süreçlerinin hızlı ve etkili biçimde gerçekleşmesini sağlamaktadır. Küresel ölçekte değerlendirildiğinde internetin ilk olarak 1970’li yıllarda kullanılmaya başlandığı, 1990’lara gelindiğinde ise kullanıcı sayısındaki artış ve erişim hızındaki gelişmeler sonucunda web sitelerinin giderek yaygınlaştığı

görülmektedir. 2000’li yıllardan itibaren sosyal medya platformlarının ortaya çıkmasıyla birlikte internet kullanımı yaş grubu ayrımı olmaksızın geniş kitlelere yayılmıştır (Yılman, 2020). Sosyal medya uygulamalarının televizyon, gazete, film ve benzeri geleneksel medya türlerinden çeşitli açılardan ayrıldığı görülmektedir. Geleneksel medyada haber veya içerik üretimi ve yayımı için belirli kaynaklara ihtiyaç duyulurken, sosyal medyada bilgiye erişim ya da içerik paylaşımı daha düşük maliyetlerle gerçekleştirilebilmektedir. Ayrıca sosyal medya platformlarının kullanımına herkesin erişebilmesi, geleneksel medyadan farklı olarak önemli bir avantaj sağlamaktadır. Bu bağlamda sosyal medya için televizyon yayınında olduğu gibi lisans alma zorunluluğu veya matbaa yatırımı yapma gereksinimi bulunmamaktadır (Ying, 2012). Sosyal medya, geniş kitlelere hızla ulaşabilen ve bireylerin sosyalleşme biçimlerini dönüştüren önemli bir iletişim aracıdır. İnternet kullanımındaki artışa paralel olarak sosyal medya kullanımı da yükselmiş; kısa sürede büyük kullanıcı topluluklarını bir araya getirme potansiyeli dikkat çekmiştir (Kara & Özgen, 2012). Sosyal medya, Web 2.0 altyapısı üzerine inşa edilmiş; içerik üretimi ve paylaşımı süreçlerinde kullanıcıların etkin olduğu internet tabanlı uygulamalar olarak tanımlanmaktadır. Web 2.0, önceki sürüm olan Web 1.0 ve geleneksel medya yapısında görülen tek yönlü iletişim (monolog) anlayışının dönüşümüne aracılık eden bir internet teknolojisi niteliği taşımaktadır (Tuncer, 2013). Filo ve diğerleri (2015) sosyal medyayı; kullanıcı tarafından oluşturulan içeriklerin, örgütler (örneğin takımlar, yönetim organları, ajanslar, medya kuruluşları) ile bireyler (tüketiciler, sporcular, gazeteciler vb.) arasında geliştirilmesi ve paylaşılmasına olanak tanıyan; etkileşim ve iş birliğini kolaylaştıran yeni medya teknolojileri olarak tanımlamaktadır. Sosyal medya terimi, kullanıcıların bilgi, görüş ve ilgi alanlarını paylaşarak birbirleriyle etkileşim kurmalarına imkân tanıyan çevrimiçi araçları ve web sitelerini ifade etmektedir (Onat, 2010). Sosyal medya platformları; kullanıcıların belirli bir sistem içinde kamusal ya da yarı kamusal nitelikte profiller oluşturmalarına, diğer kullanıcılarla bağlantı kurmalarına, bu bağlantıları görüntülemelerine ve bu profilleri incelemelerine imkân tanıyan web tabanlı hizmetlerdir (Boyd & Ellison, 2007). Sosyal medyanın “sosyal” boyutu, bireylerin, grupların veya kurumların çevrimiçi topluluklar içinde bağlantı kurmasına, ağlar oluşturmalarına ve içerik alışverişinde bulunmasına imkân tanıyan sosyolojik temelden beslenmektedir. “Medya” boyutu ise

iletişim alanına karşılık gelmekte olup bilgi aktarımı ve dağıtımıyla ilişkilidir. Bu unsurların birleşimi, sosyal medyayı hiyerarşik ve tek yönlü bilgi akışının hâkim olduğu geleneksel yapılardan ayırmakta; bireylerin, grupların ya da kurumların karşılıklı etkileşim yoluyla bilgi üretilip paylaşabildiği dinamik bir iletişim ağına işaret etmektedir. Bu nedenle diyalog ve etkileşim, sosyal medyanın temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Schultz & Sheffer, 2010).

3.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Usenet, 1979 yılında Tom Truscott ve Jim Ellis tarafından geliştirilen ve çevrim içi iletişim sistemlerinin erken dönem örneklerinden biri olarak kabul edilen bir ağ yapısıdır. Bu sistem, dijital ortamda çok yönlü iletişimin temellerini oluşturmuş ve günümüzde de varlığını sürdürmektedir. Sonraki süreçte ortaya çıkan Prodigy ve CompuServe gibi çevrim içi hizmet sağlayıcılar ise internet erişiminin daha geniş kitlelere ulaşmasına katkı sağlayarak dijital iletişim altyapısının yaygınlaşmasında önemli rol oynamıştır (Bostancı, 2010). 1988 yılında, gerçek zamanlı iletişim ve dosya aktarımına imkân tanıyan Internet Relay Chat (IRC) kullanıma sunulmuş ve çevrim içi etkileşimin gelişiminde önemli bir aşama olarak değerlendirilmiştir (Hazar, 2011). 21. yüzyılın modern anlamda ilk sosyal ağ platformu olarak kabul edilen SixDegrees.com ise 1997 yılında yayına başlamıştır. Platform, kullanıcıların kişisel profiller oluşturmalarına, arkadaş listeleri hazırlamasına ve bu ağlar üzerinden bağlantıları görüntülemesine olanak tanıyarak sosyal ağ mantığını bütüncül biçimde bir araya getiren ilk örneklerden biri olmuştur. Kısa sürede geniş bir kullanıcı kitlesine ulaşan site, 2000 yılında yüksek bir bedelle el değiştirmiş; ancak artan rekabet ve teknolojik yeniliklere uyum sağlayamaması nedeniyle 2001 yılında faaliyetlerini sonlandırmıştır (Hazar, 2011). Günümüzde sosyal medya ekosistemi, farklı işlev ve kullanım amaçlarına göre çeşitlenen çok sayıda platformdan oluşmaktadır. Bu kapsamda Facebook, Flickr, YouTube, LinkedIn ve X gibi siteler, sosyal ağ, fotoğraf ve video paylaşımı ya da profesyonel bağlantı kurma gibi farklı kategorilerde hizmet sunmaktadır (Whiting & Williams, 2013).

3.3. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya, bireyler arasında bilgi ve düşünce alışverişini hızlandıran, dijital içeriklerin paylaşımını mümkün kılan ve kullanıcılara geniş bir etkileşim alanı sunan platformlar bütünü olarak tanımlanabilir. Sosyal medyanın temel özelliklerinden biri katılım ilkesidir. Bu ilke, kullanıcıların yalnızca içerik tüketicisi değil, aynı zamanda içerik üreticisi olarak da sürece aktif biçimde dâhil olmasını sağlamaktadır. Web 2.0 ile birlikte gelişen bu katılımcı yapı, kullanıcıları içerik üretme, paylaşma ve yorum yapma gibi etkileşim odaklı faaliyetlere daha fazla yönlendirmiştir (Demir, 2018). Sosyal medya, normal koşullarda etkileşime girmeyecek bireyler arasında bağlantılar kurarak bilgi akışını genişletmektedir. Bu süreçte mesajlar yalnızca benzer görüşteki kişiler arasında kalmayıp, farklı sosyal çevrelere taşınarak daha geniş etki alanı oluşturabilmektedir. Granovetter'in (1973) "zayıf bağların gücü" yaklaşımı, bilginin yayılmasında yakın çevredeki güçlü bağlardan çok, iş arkadaşları veya arkadaşların arkadaşları gibi daha gevşek ilişkilerin önemli rol oynadığını göstermektedir (Granovetter, 1973).

3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık düzeyine ulaşan sosyal medya kullanımının, farklı kültürlerden geniş kitlelerin beklentilerine yanıt verdiği; buna karşılık çevrimiçi ortamı eleştiren kesimlerin de dikkat odağı hâline geldiği belirtilmektedir. İletişim koşullarında yaşanan dönüşümle birlikte farklı sektörlerde bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelimin artması, sosyal medyanın etkisini güçlendirmiş ve sosyalleşme kavramına yeni bir boyut kazandırmıştır (Akıncı-Vural & Bat, 2010). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarını denetimsiz ve aşırı düzeyde kullanmaları; içerik ve bildirimleri tekrar tekrar kontrol etme gereksinimi hissetmeleri ve çevrim içi etkileşimlere yoğun biçimde odaklanmaları ile karakterize edilen bir davranış örüntüsüdür (Kırcaburun & Griffiths, 2018). Andreassen ve Pallesen (2014), sosyal medya bağımlılığını, bireyin sosyal medya platformlarına giriş yapma ya da bu platformları kullanma konusunda kontrolünü yitirmiş bir dürtüyle hareket etmesi ve bu süreçte harcadığı zaman ile enerjinin artması sonucunda yaşamın diğer önemli alanlarını ikinci plana itmesi şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanım, kullanım davranışının yalnızca sıklık ve süre açısından değil, bireyin işlevselliği üzerindeki olumsuz etkileri bakımından da değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

3.5. Sosyal Medyanın Avantaj ve Dezavantajları

Sosyal medya, iletişim, eğitim ve savunuculuk alanlarında bireylere daha önce erişilmesi güç olan olanaklar sunmaktadır. Özellikle LinkedIn gibi profesyonel ağ temelli platformlar, kariyer gelişimi ve mesleki bağlantı kurma süreçlerini dönüştürmüş; görsel ve içerik paylaşımına dayalı dijital mecralar ise yaratıcı üretim ve kendini ifade etme biçimlerini çeşitlendirmiştir. Bununla birlikte, sosyal medyanın geniş kitleler tarafından yoğun biçimde kullanılması çeşitli risk ve sorun alanlarını da beraberinde getirmektedir. Siber zorbalık, kişisel verilerin korunmasına ilişkin kaygılar ve bilgiye aşırı maruz kalma gibi durumlar, dijital ortamların bireysel ve toplumsal düzeyde ortaya çıkardığı temel güçlükler arasında yer almaktadır (Boyd, 2014). Sosyal medya, anlık güncellenebilen ve geniş kitlelere eş zamanlı içerik paylaşımına imkân tanıyan etkileşim temelli bir dijital iletişim ortamıdır. Ücretsiz üyelik yapısı erişilebilirliği artırmakta; bireylerin içerik üretme, paylaşma ve geri bildirim alma süreçlerine aktif katılımını desteklemektedir. Ayrıca farklı toplumsal aktörlerin hedef kitleleriyle doğrudan ve hızlı iletişim kurmasına olanak sağlamaktadır (Öztürk & Talas, 2015).

4. GELENEKSEL SPORLAR

Geleneksel sporlar, Türk toplumlarının tarih boyunca yaşadıkları coğrafyadan izler taşıyan, kültürel mirastan birikimlerini, toplumun yaşam biçimini ve milli kimliğini ortaya koyan önemli sportif faaliyetlerdir (Karahüseyinoğlu, 2008). Geleneksel sporlar, Türklerin özgürlükçü, savaşçı, dayanıklı ve cesur karakterlerini gösteren, aynı zamanda içinde eğlence, rekabet, sağlık ve eğitim unsurlarını da barındıran oyunlar olarak tanımlanmaktadır (Gül ve diğ., 2018). Geleneksel Türk sporları geçmişten günümüze şenlikler, çeşitli toplumsal eğlenceler ve panayır etkinliklerini kapsamıştır. Organizasyonları genellikle resmi kurumlar ya da gönüllü halk temsilcileri yapmıştır. Bu şekilde kuşaktan kuşağa aktarılacak günümüze kadar varlığını korumuştur (Yıldıran, 1999). Geleneksel Türk sporları, Türk kültüründe önemli bir yere sahiptir. Türk kültüründe hep var olan misafirperverlik, toplumsal dayanışma ve yardımseverlik gibi değerleri somut bir şekilde yaşatan kültürel etkinliklerdir. Geleneksel Türk sporlarında

rekabetin esas olması ile beraber, aslında etik davranış, fair play ve centilmenlik anlayışının temel alınması en önemli özellikleridir (Atabeyoğlu, 2000).

4.1. Geleneksel Spor Çeşitleri

Atlı Cirit: Atlı savaşçıların askeri eğitimlerinde kullandıkları uygulama olarak ortaya çıkan Cirit, köken olarak Orta Asya'daki göçebe olan Türk toplumlarına dayanmaktadır. Türklerin Anadolu'ya göçleri boyunca yaşanan birçok olaylar neticesinde bu spor da diğer coğrafyalara taşınmıştır. Zamanla askeri eğitimlerin yanında kültürel, sosyal ve eğlence amaçlı geleneksel bir spor olma niteliği kazanmış ve Türk kültüründe önemli bir spor haline gelmiştir (Karcıoğlu, 2017). Atlı Cirit oyunu temelde iki şekilde oynanmaktadır. Birinci oyun atın üstünde rakibe ciritle isabeti atışlar yapılması sonucu puan kazanarak, ikinci haliyle yaya olarak yerden menzil hesabı yapılarak cirit'in saplandığı mesafenin ölçülmesi ile puan kazanılarak mücadele edilmektedir (Güven, 1992).

Mangala: Mangala, köken olarak eski Türk toplumlarına kadar uzanan geleneksel bir zeka ve strateji oyunu olması ile ön plana çıkmaktadır. Oyunda stratejik düşünme, planlama, dikkat ve problem çözme becerilerinin üst seviyede olması gerekmektedir. Türk kültüründe somut olmayan önemli bir kültürel miraslardan biri olarak tarih boyunca varlığını sürdürmüştür (Kul, 2018).

Şahincilik: Türk kültürünün önemli bir geleneksel avcılık sporu olan Şahincilik, köken olarak Orta Asya'ya uzanmaktadır. Osmanlı döneminde strateji, dikkat, beceri ve sabır gerektiren seçkin bir faaliyet olan bu spor eğitilmiş yırtıcı kuşlar ile gerçekleştirilmektedir. Günümüzde çeşitli etkinliklerle kültürel mirasın yaşatılması amacıyla hala sürdürülmektedir sürdürülmektedir (Yılmaz, 2015).

Aba Güreşi: Aba güreşi, aslında ismini güreşçilerin giydikleri aba kıyafetinden alan geleneksel bir Türk güreş sporudur. Bu güreş türünün teknikleri aba üzerinden uygulanmakta olup, özellikle Hatay ve Gaziantep şehirlerinde düğün, bayram ve geleneksel kutlamalarda icra edilmektedir. Türk kültürünün önemli bir mirası olan aba güreşi günümüze kadar varlığını sürdürmüştür (Güven & Tan, 2023).

Kokpar/Kok-Boru: Kokpar (Kök-Börü, Ulak-Tartış, Ulak-Kupkari, Buzkaşi ve Köböre), Türk atlı sporlarından biridir. Bu oyun geçmişte erkeklerin genel

askeri becerilerini geliştirmek, binicilik, cesaret ve çeviklik yeteneklerini artırmak amacıyla yapılan kökeni savaşçı yaşam kültürüne dayanan geleneksel bir spordur. Toplumlar arasındaki barış dönemlerinde ise savaşa hazırlık için eğitim ve kültürel etkinlikler olarak ön plana çıkmaktadır (Pektaş, 2025).

Rahvan Binicilik: Rahvan binicilik, Türk kültüründe binicilik sporlarında geleneksel bir spordur. Bu spor geçmişten günümüze binicilik becerisini ön plana çıkarmış, atların belirli bir ritimde koşmasına dayanan, Türkiye Rahvan Binicilik Şampiyonası ve Etnospor festivalleri gibi etkinliklerinde yaşatılmaktadır (McComb, 2004).

Atlı Okçuluk: Atlı okçuluk, at üzerinde belirlenen hedefe isabetli ok atma esasına dayanan, Türk kültüründeki köklü geleneksel sporlardan biridir. Kabak ve tabla bendi olarak iki farklı uygulama alanı olan bu spor, geçmişten günümüze kadar savaşçıların seçimi ve askerlerin eğitilmesi için kullanılmıştır. Günümüzde geleneksel okçuluk ve kültürel etkinliklerde hala icra edilmektedir (McComb, 2004).

Mas Güreşi: Mas güreşi, ismini Yakutçadaki "ağaç dalı" anlamına gelen Türkçedeki "mas" kelimesinden alan Yakut Türklerinin geleneksel bir sporudur. Kökeni 3000 yıl önesine dayanan bu sporda rakiple fiziksel temas kurulmamaktadır. Fiziksel gücün ve dayanıklılığın artırılması amacıyla yapılan mas güreşi günümüzde geleneksel sporlar arasında önemli bir yere sahiptir (Karcioğlu & Söylemez, 2022).

Çöğen: Çöğen, Türk atlı sporları arasında yer alan ismini oyunda kullanılan başı eğri olan ahşap sopadan alan geleneksel bir Türk sporudur. Bu oyunda sporcu elindeki sopa ile topu sağa, sola, ileri, geri şeklinde yönlendirmekte olması sonucu adını kullanılan ekipmandan almıştır (Türkmen, 2009).

Yağlı Güreş: Türk kültürünün en köklü geleneksel sporlarından olmasıyla ünlü olan yağlı güreş sporcularına pehlivan adı verilmektedir. Pehlivanların tüm vücutlarına zeytinyağı sürerek mücadele ettikleri bu sporda teknik beceri, fiziksel dayanıklılık öne çıkmaktadır. Geçmişten günümüze Kırkpınar Yağlı Güreşleri ile özdeşleşmiş olan yağlı güreş, uluslararası düzeyde Türk kültürel mirası olarak tanınan önemli unsurlardan biridir (McComb, 2004).

5. GELENEKSEL SPORLAR VE SOSYAL MEDYANIN İLİŞKİSİ

Sporcular, sosyal medyada geniş takipçi kitlelerine sahip olmaları nedeniyle bu mecraayı çeşitli amaçlarla aktif biçimde kullanmaktadır. Twitter üzerine yapılan ilk çalışmalardan biri, spor yıldızlarının sosyal medyayı kendilerini olumlu biçimde görünür kılmak, taraftarların ilgisini çekmek ve kişisel görünürlüklerini artırmak için tercih ettiklerini ortaya koymuştur (Pegoraro, 2010). Sosyal medyanın spor üzerindeki etiklerine örnekler alanyazında mevcuttur. Abeza ve diğerlerinin (2019) Kuzey Amerika'daki dört büyük ligden 26 profesyonel spor takımını kapsayan çalışmasında, profesyonel takımların sosyal medya kullanım amaçlarının altı temel kategori altında toplandığı belirtilmiştir. Bu kategoriler; etkileşim, takıma ilişkin haber ve güncellemeler (örneğin skorlar, fikstür bilgileri ve ödüller), bilet satışları, sponsorluk faaliyetleri, halkla ilişkiler ve müşteri hizmetleri olarak sınıflandırılmıştır. Beyzbol takımlarının İspanyolca dilinde hazırlanan Instagram hesapları üzerine yapılan bir araştırmada, paylaşımların daha fazla Hispanik oyuncuyu ve kültürel unsuru öne çıkardığı belirlenmiştir. Söz konusu gönderilerin, Hispanik unsurlar içermeyen içeriklere kıyasla daha fazla beğeni ve yorum aldığı tespit edilmiştir (Hull vd., 2018). Literatür incelendiğinde bu konuda yapılan bazı çalışmalar mevcuttur. Hambrick ve diğerleri (2010), Kitleler ve Doyumlar yaklaşımı çerçevesinde profesyonel sporcuların Twitter kullanım amaçlarını incelemiştir. Bulgular, sporcuların platformu en çok etkileşim kurma ve spor dışı kişisel paylaşımlar için kullandıklarını göstermektedir. Sporcular, takipçileriyle doğrudan iletişim kurmak, görüşlerini paylaşmak ve performans içerikleri sunmak amacıyla Twitter'dan yararlanmaktadır. Ayrıca sporcu ile daha fazla etkileşim kuran taraftarların kulübe yönelik daha olumlu tutum geliştirdiği ve lisanslı ürün satın alma eğilimlerinin arttığı belirlenmiştir. Ruihley ve Hardin (2011), Kitleler ve Doyumlar yaklaşımı çerçevesinde çevrimiçi spor oyunlarında mesaj panosu kullanımını ve kullanıcılarla kullanıcı olmayanlar arasındaki farklılıkları incelemiştir. Bulgular, mesaj panosu kullanımının dört temel motivasyona dayandığını göstermiştir: sohbet/iletişim, sosyalleşme, gözetim (bilgi takibi) ve tavsiye/görüş alışverişi. Buna karşılık bazı katılımcıların ilgisizlik, bilgi eksikliği, zaman yetersizliği ve alternatif platformların varlığı gibi nedenlerle mesaj panolarını tercih etmediği belirlenmiştir. Ayrıca mesaj panosu kullanan bireylerin bu deneyimden daha fazla memnuniyet duydukları ve çevrimiçi spor oyunlarına katılımı sürdürme niyetlerinin kullanıcı olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Dittmore ve diğerleri (2013), NCAA Division I düzeyindeki üniversitelerde görev yapan spor yöneticileri, spor bilgi direktörleri ve pazarlama direktörleri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, Twitter'ın yeni bir medya ve iletişim aracı olarak nasıl kullanıldığını yönetici perspektifinden incelemiştir. Bulgulara göre yöneticilerin Twitter paylaşımlarındaki birincil hedef kitlesi mezunlar, mevcut öğrenciler ve mevcut bilet sahipleridir. Muhtemel bilet alıcıları, medya temsilcileri ve bağışçılar ise ikincil hedef kitle olarak konumlandırılmaktadır. Twitter kullanım amaçları kişilerarası iletişim, bilgilendirme ve promosyon faaliyetleri olarak belirlenmiştir. Çalışma sonuçları, spor yöneticilerinin Twitter'ı halkla ilişkiler aracından ziyade daha çok pazarlama odaklı bir araç olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Bununla birlikte Twitter kullanımının ne tamamen pazarlama ne de yalnızca spor bilgilendirme süreçleriyle sınırlı olmadığı; bu nedenle kurumsal yapılar içinde ayrı bir sosyal medya departmanının oluşturulmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Stavros ve diğerleri (2014), NBA takımlarının Facebook sayfalarında taraftar etkileşimini incelemiş ve dört temel motivasyon (tutku, beklenti, saygı ve dostluk) belirlemiştir. En güçlü motivasyon “tutku”dur. Bulgular, Facebook'un taraftarlara takımla iletişim kurma ve görüş bildirme imkânı sunduğunu; kulüplerin ise uzak taraftarlara ulaşmak ve bağlılık oluşturmak için sosyal medyayı etkin kullandığını göstermektedir. Schubert ve Seyffert (2017), taraftarların ITTF'nin Facebook sayfasında etkileşim kurma nedenlerini incelemiş ve sekiz temel motivasyon belirlemiştir. En yoğun etkileşim alanı “uzmanlık” (maç analizi ve tahminler) kategorisidir. Bulgular, taraftarların sayfayı yalnızca bilgi almak için değil, aynı zamanda diğer kullanıcılara yardımcı olmak ve aktif katılım sağlamak amacıyla da kullandıklarını göstermektedir. Sosyal medyanın spor üzerindeki bu etkileri geleneksel sporlar içinde geçerliliğini korumaktadır. Türkiye’de futbol odak noktası olurken, Azerbaycan da özellikle güreş gibi geleneksel spor dalları spor medya üzerinden odak noktası haline getirmiştir (Zeynalov & Gulmammadov, 2025).

6. SONUÇ

Geleneksel sporlar, toplumların tarih boyunca elde ettiği kültürel kimliklerini, birikimlerini ve yaşam biçimlerini günümüze yansıtan somut olmayan kültürel önemli miraslar arasında yer almaktadır. Altı cirit, atlı

okçuluk, rahvan binicilik, yağlı güreş, aba güreşi, mangala ve çöğen gibi geleneksel sporlar sadece fiziksel olarak güce veya dayanıklılığa bağlı etkinlikler değildir. Bu sporlar aynı zamanda centilmenlik, kültürel aidiyet, dayanışma, vesaret ve disiplin gibi toplumların değerlerini gelecekteki kuşaklara yansıtabilmesine önemli ölçüde olanak sağlayan kültürel uygulamalardır. Buna karşın küreselleşme, modern sporların yaygınlaşması, kentleşme gibi unsurların geleneksel sporların görünürlüğünü ve yeni kuşaklar tarafından tanınırlığını azaltan etkenler olduğu görülmektedir.

Günümüz dünyasında sosyal medya, geniş kitlelere ulaşma, bilgiye hızlı erişim ve kullanıcıların odağında içerikler üretilmesine sağladığı olanaklar sebebiyle geleneksel sporların yeni kuşaklar tarafından görünürlüğü, tanıtımı ve sürdürülebilirliği kapsamında önemli bir etkindir. Sosyal medyada bulunan platformlarda paylaşılan canlı yayınlar, paylaşılan görseller ve videolar, geleneksel spor faaliyetlerinde bulunan organizasyonların uluslararası görünürlüğünün artırılmasını sağlamaktadır. Özellikle bu konuda genç nesillerin geleneksel sporlarla tanışmasına, bilgi edinmesine ve kültürel miraslara karşı farkındalık oluşturulmasına katkı sağlamaktadır. Buna ek olarak kulüpler, kültürel kuruluşlar, sporcular ve federasyonlar tarafından paylaşım yapılan platformlardaki faaliyetler ile geleneksel sporlar hakkında farkındalık oluşması ve görünürlüğünün artırılması desteklenmektedir.

Alanyazın da yer alan araştırmalarda sosyal medyanın spor taraftarları arasında etkileşimi güçlendirdiği, tüm spor organizasyonlarının tüm insanlık tarafından tanınmasını sağladığı ve hedef kitle ile kurumlar arasında çok etkili iletişim oluşturduğu görülmektedir. Bu kapsamda sosyal medyanın modern sporlar için etkili olduğunun görülmesi ile geleneksel sporların tanıtımı, yaygınlaştırılması ve korunması süreçlerinde önemli bir etken olduğunu varsayılabilir. Dijital platformlarda geleneksel sporların daha görünür olması, sadece sportif faaliyetlerin tanıtımı açısından değil, aynı zamanda Türk kültürüne ait kültürel ve tarihsel olan değerlerin uluslararası düzeyde tanıtılmasını da sağlamaktadır.

Sonuç olarak, geleneksel sporların yeni nesillere aktarılması için sadece bu sporları düzenleyen organizasyonların yeterli olmadığı, aynı zamanda bu sporların geleceğe taşınabilmesi için sosyal medyanın da etkili bir şekilde kullanılmasının son derece önemli bir unsur olduğu saptanmıştır.

Geleneksel sporların görünürlüğünün artırılması, kültürel mirasın sürdürülebilmesi ve yeni nesilleri tarafından benimsenmesi sosyal medyanın etkili, planlı ve stratejik bir şekilde kullanılmasıyla gerçekleşebilir. Bu kapsamda yerel yönetimler, federasyonlar, spor kulüpleri, kamu kurumları ve içerik üreticileri ile dijital iş birliği yapılmasının, geleneksel sporların uluslararası düzeyde geniş kitlelere tanıtılması ve ulaştırılması açısından önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abeza, G., O'Reilly, N., & Seguin, B. (2019). Social media in relationship marketing: The perspective of professional sport managers in the MLB, NBA, NFL, and NHL. *Communication & Sport*, 7(1), 80–109.
- Akıncı-Vural, Z. B., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348–3382.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Atabeyoğlu, C. (2000). *Geleneksel Türk güreşi ve Kırkpınar*. İstanbul: TMOK Yayınları.
- Balcı, A. (2018). *Spor ve toplum: Sosyal bilimlerin spor üzerindeki yansımaları*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Bostancı, M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Ćurčić, N., Bjeljac, Ž., & Brankov, J. (2020). Rural Olympics as promoters of old folk sports and games. In A. Trdina, M. R. Demir, T. Špindler, & M. Rangus (Eds.), *Bet on health: International scientific conference, October 29–30, 2020, book of abstracts* (pp. 44–48). Brežice: Faculty of Tourism, University of Maribor.
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48–59.
- Çakır, Z., Gönen, M. & Ceyhan, M.A. (2022a). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Sanal Gerçeklik Teknolojisinin Eğitimde Kullanımına İlişkin Görüşlerinin Değerlendirilmesi, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(49), 1001-1016. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3186>
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022b). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 406–418.
- Demir, S. (2018). Sosyal medya kullanımında katılım ve etkileşim modelleri. *Dijital İletişim Dergisi*, 5(1), 34–47.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14, 179–189.

- Dittmore, S. W., McCarthy, S. T., McEvoy, C. D., & Clavio, G. (2013). Perceived utility of official university athletic Twitter accounts: The opinions of college athletic administrators. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 6(1), 285–305.
- Dönmez, A., Baykara, C., Toçoğlu, S., Şahin, M. O., & Cana, H. (2025). Hokey hakemlerinin karar verme sürecinde bilişsel esnekliğin rolü. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 57-68.
- Ergin, S. (2019). *Gençlik ve spor: Fiziksel ve sosyal gelişime katkılar*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Filo, K., Lock, D., & Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport Management Review*, 18(2), 166–181.
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78, 1360–1380.
- Gül, M., Uzun, R. N., & Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Turkish Studies*, 13(26), 655–671.
- Gümüş, H. (2020). *Spor bilimleri ve fiziksel aktivitenin temelleri*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Güven, Ö. (1992). *Türklerde spor kültürü*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Güven, Ö., & Tan, M. (2023). Aba güreşinin terimleri ve deyimleri. İçinde L. Ceylan & Z. Yurtsızoglu (Ed.), *Spor bilimlerine kuramsal bakış III* (ss. 97–108). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hambrick, M. E., Simmons, J. M., Greenhalgh, G. P., & Greenwell, T. C. (2010). Understanding professional athletes' use of Twitter: A content analysis of athlete tweets. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 454–471.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151–175.
- Hull, K., Kim, J. K., & Stilwell, M. (2018). Fotos de Béisbol: An examination of the Spanish-language Instagram accounts of Major League Baseball teams. *Howard Journal of Communications*, 30(3), 249–264.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Kara, T., & Özgen, E. (2012). *Sosyal medya akademisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel Türk sporlarındaki modern spor yansımaları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 3(3), 130–137.
- Karcioğlu, U. (2017). Türk kültüründe atın önemi ve ata sporlarımızdan atlı cirit oyunu. *Anasay*, 2, 167–198.
- Karcioğlu, U., & Söylemez, B. (2022). Kültür turizminde geleneksel sporların yeri ve önemi. *Anasay*, 20, 215–238.
- Kırcaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sorunlar. *İnternet ve Bağımlılık Dergisi*, 3(2), 43–61.
- Kul, M. (2018). Türk'ün strateji ve zekâ oyunu "Mangala". *Turkish Studies (Elektronik)*, 13(18), 979–990.
- Kuru, T., & Altuntaş, E. (2019). Sporun kardiyovasküler sağlık üzerine etkisi: Sistematik bir değerlendirme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 45–58.
- McComb, D. G. (2004). *Sports in world history*. New York, NY: Routledge.
- Onat, F. (2010). Bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak sosyal medya kullanımı: Sivil toplum örgütleri üzerine bir inceleme. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 31, 103–121.

- Özbaydar, S. (1983). *Spor psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayıncılık.
- Özkan, P. (2013, Mayıs). Sosyal ağ kullanıcılarının e-sosyalleşme sürecindeki kimlik yapılandırma süreçleri. *II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design*, Famagusta, North Cyprus.
- Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 7(1), 101–120.
- Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491–497.
- Pegoraro, A. (2010). Look who's talking-Athletes on Twitter: A case study. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 501–514.
- Pektaş, O. (2025). *Dünya Etnospor Konfederasyonu: Geleneksel sporların küresel canlanması* (Yüksek lisans tezi). Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bingöl.
- Plavskaya, E. L. (2012). Traditsionnaya kul'tura altaitsev segodnya: prazdnik El-Oiyn [Traditional Altai culture today: El-Oiyn holiday]. *Idei i Idealy (Ideas and Ideals)*, 2(1), 150–157.
- Polat, E. (2007). *Marka kavramı ve sporcuların markaya yönelik tutumu* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ruihley, J. B., & Hardin, R. L. (2011). Message boards and the fantasy sport experience. *International Journal of Sport Communication*, 4(2), 233–252.
- Schoeni, A., Roser, K., & Rösli, M. (2015). Symptoms and cognitive functions in adolescents in relation to mobile phone use during night. *PLoS One*, 10(7), 1–15.
- Schubert, M., & Seyffert, J. (2017). Fan motives for interacting on social media – The example of the International Table Tennis Federation and Facebook. *Current Issues in Sport Science*, 2, 1–11.
- Schultz, B., & Sheffer, M. L. (2010). An exploratory study of how Twitter is affecting sports journalism. *International Journal of Sport Communication*, 3(2), 226–239.
- Stavros, C., Meng, M. D., Westberg, K., & Farrelly, F. (2014). Understanding fan motivation for interacting on social media. *Sport Management Review*, 17(4), 455–469.
- Şengül, E. (1996). *Serbest cimnastik*. Ankara: Dünya Kitabevi.
- Şimşek, C. (2021). *Altay Türklerinin sosyo-kültürel yapısı, geleneksel sporları ve oyunları* (Doktora tezi). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bişkek.
- Taş, İ., & Kestelloğlu, G. (2011). Halkla ilişkilerde internetin yeri ve önemi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 73–92.
- Toçoğlu, S., Bolat, C., Dönmez, A., & Genç, H. İ. (2025). Spora bağlılıkta öz denetimin rolü: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında bir araştırma. *Trakya Journal of Education*, 15(1), 334–351.
- Tuncer, A. S. (2013). Sosyal medyanın gelişimi. In F. Z. Özata (Ed.), *Sosyal medya* (ss. 2–26). Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türkmen, M. (2009). Düünden bugüne Türk toplumlarında çevgen/çöğen/çevgan/polo oyununa genel bakış. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 183, 479–492.
- Vahapoğlu Bindsen, Z., & Bindsen, M. A. (2020). İnsan, spor ve felsefe (Spor felsefesine bir giriş). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 1–10.

- Whiting, A., & Williams, D. L. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369.
- Yang, S. Y., Chen, M. D., Huang, Y. C., Lin, C. Y., & Chang, J. H. (2017). Association between smartphone use and musculoskeletal discomfort in adolescent students. *Journal of Community Health*, 42(3), 423–430.
- Yıldıran, İ. (1999). Geleneksel yağlı güreşlerin kültürel, yapısal ve bilimsel açıdan modern minder güreşleriyle farklılıklarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 43–58.
- Yılman, M. A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, M. (2015). *Geleneksel Türk sporları ve şahincilik*. Ankara: Tarih ve Kültür Yayınları.
- Ying, M. (2012). *Sosyal medya platformları üzerinden pazarlama ve bu mecraayı etkin kullanan sektörler* (Yüksek lisans tezi). Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zeynalov, J. & Gulmammadov, R. (2025). Sosyal medya ve spor ilişkisi: Türkiye ve Azerbaycan'ın spor kanallarının karşılaştırmalı analizi, *Kritik İletişim Çalışmaları Dergisi*, 7(1), 79-96.
- Zorba, E., İkizler, H. C., Tekin, A., & Miçoğulları, O. (2006). *Herkes için spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

3. BÖLÜM

SPOR BİLİMLERİNDE METAFORİK DÜŞÜNME

Ceren BOLAT¹
Merve ÖZYILDIRIM²

Bolat, C., & Özyıldırım, M. (2026). **Spor bilimlerinde metaforik düşünme**. İçinde Ü. Erbaş & F. Konur Tekeş (Ed.), *Beden eğitimi ve sporda güncel yaklaşımlar: Motivasyon, bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar* (ss. 39–55). Duvar Yayınları.

¹ Dr.; Bağımsız Araştırmacı. cerenbolatfb@gmail.com ORCID No: 0000-0003-2384-6706

² Arş. Gör.; Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü. merveozyildirim@subu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-0374-8992

GİRİŞ

Bu kitap bölümünde, metaforik düşünmenin spor bilimleri alanındaki yeri, işlevi ve kullanım olanakları ele alınmaktadır. Metaforlar, bireylerin soyut kavramları, somut deneyimler aracılığıyla anlamlandırmasına yardımcı olan dilsel ve bilişsel yapılardır. Spor bilimleri açısından değerlendirildiğinde metaforik düşünme; spor, antrenör, beden eğitimi öğretmeni, spor kulübü, fairplay, kariyer, teknoloji, rekreasyonel deneyim ve sporcu ruh sağlığı gibi çok boyutlu kavramların bireyler tarafından nasıl algılandığını anlamada önemli bir yaklaşım sunmaktadır. Bu bölümde öncelikle metafor kavramı açıklanmış, ardından metaforun nitel araştırmalarda veri toplama ve analiz sürecinde nasıl kullanılabileceği ele alınmıştır. Ayrıca metafor yönteminin sınırlılıkları, yorumlama sürecinde dikkat edilmesi gereken noktalar ve eleştirel yaklaşımlar tartışılmıştır.

Spor bilimleri alanında yapılan metafor çalışmaları incelendiğinde, bu yöntemin öğrencilerin, sporcuların, antrenörlerin, ebeveynlerin ve rekreasyon katılımcılarının deneyimlerini görünür kılmada işlevsel olduğu görülmektedir. Metaforik düşünme, sporun yalnızca fiziksel performansla sınırlı olmadığını; duygu, ilişki, aidiyet, risk, etik değer, iyi oluş ve kültürel anlamlarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak metaforik düşünme, spor bilimlerinde bireylerin spora ilişkin anlam dünyasını anlamada güçlü, açıklayıcı ve tamamlayıcı bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Spor bilimleri, insanın fiziksel performansı, psikolojik dayanıklılığı ve sosyal etkileşimlerini bütüncül bir yaklaşımla ele alan disiplinler arası bir alandır. Bu alan yalnızca biyomekanik ve fizyolojik süreçleri değil, aynı zamanda bireylerin spor deneyimlerine yükledikleri anlamları da incelemeyi gerektirir. Sporcuların, antrenörlerin ve öğrencilerin spor olgusunu nasıl algıladıkları; motivasyon, performans ve öğrenme süreçleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla bireylerin soyut kavramları anlamlandırma biçimlerini ortaya koyan yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu anlamlandırma süreci, bireylerin bilişsel ve kültürel çerçeveleriyle doğrudan ilişkilidir.

Metafor, bireylerin deneyimlerini ve algılarını açıklamada güçlü bir araç olarak öne çıkmaktadır. Metaforlar yalnızca dilsel ifadeler değil, aynı zamanda bireylerin dünyayı nasıl düşündüklerini ve yapılandırdıklarını yansıtan bilişsel yapılardır. Nitekim Lakoff ve Johnson (2015), metaforların düşünce sisteminin temel bir parçası olduğunu vurgulamış ve soyut kavramların somut deneyimler aracılığıyla anlamlandırıldığını ileri sürmüştür. Bu yönüyle metaforlar, bireylerin spor, antrenman, rekabet ve başarı gibi kavramlara yükledikleri anlamların araştırılmasında önemli bir analiz aracı olarak değerlendirilebilir.

Spor bilimleri alanında son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, metafor yönteminin bireylerin sporla ilgili algılarını, tutumlarını ve deneyimlerini nitel araştırma paradigması içinde ortaya koymada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Özellikle spor bilimleri öğrencilerinin, sporcuların ve antrenörlerin çeşitli kavramlara ilişkin metaforik ifadeleri; bu kavramların nasıl anlamlandırıldığını derinlemesine inceleme fırsatı sunmaktadır. Bu doğrultuda, metafor yöntemi nitel araştırma yaklaşımları içerisinde önemli bir yer edinmiştir.

Metafor Nedir?

Metafor, bir kavramın başka bir kavram alanı aracılığıyla anlamlandırıldığı dilsel ve bilişsel bir aktarım biçimidir. Yunanca “meta” (değiştirmek) ve “pherein” (taşımak) sözcüklerinin birleşiminden türeyen “metapherein” kelimesinden gelmektedir (Levine, 2005: 172-175). Edebiyatta çok sık kullanılsa da insanların günlük hayatlarında da çok fazla kullandıkları bir benzetme olgusudur (Güveli vd., 2011: 140-159). İnsanların dünyayı ve kendi faaliyetlerini kavramsallaştırdığı temel bir şema olarak da tanımlanmaktadır (Gibbs Jr., 2008). Metaforların süsleme veya figürasyon olduğu ve bu nedenle; anlam sabitken anlamın ifade şeklinin başkalaşarak tekrar vücut bulduğu belirtilmektedir (Audi, 1999; Güleroglu, 2024: 164-187). İki nesnenin benzer ve farklı yönlerinin kıyaslanması ya da bir alana ait karışık yapıları daha kolay açıklayabilmek için araç kullanmak olarak da tanımlanmaktadır (Palmquist, 2001: 24-32; Guerrero ve Villamil, 2002: 95-120). Metaforla anlatım, düşüncüyü ifade etmenin dilsel, sanatsal ve estetik bir yolu olmasının yanı sıra düşüncenin ve aklın da konusudur (Yazıcı, 2012: 135-164; Lakoff, 1992: 202-251). Zihinsel olarak güçlü bir model olmasının sebebi bireyin zihninin bir kavrayış biçiminden başka bir anlayış biçimine hareket etmesini sağlamasıdır (Saban, 2008: 421-455). Wittgenstein’in (2024) “asla salt görmeyiz, daima bir şey gibi görürüz” önermesi ve O’Gieblyn’in (2021), algının sadece duyuşsal verilerin yansıması değil, bir yorumlama süreci olduğunu belirtmesi bu sürecin özünü açıklayarak algının doğasında metafor olduğunu ortaya koymaktadır.

Metaforun Yöntem Olarak Kullanımı ve Analiz Süreci

Metafor yöntemi nitel araştırmalarda veri toplama tekniği olarak kullanılır. Veri toplama aşamasında katılımcılardan belirlenen konu üzerinden bir benzetme yapmaları istenir. X belirlenen bir konu olarak ele alındığında; cümleler genellikle “X ya benzer. Çünkü” ya da “X gibidir. Çünkü” olarak seçilir. Katılımcılardan boşlukları doldurmaları beklenir. İlk cümledeki boşlukta kullanılan metafor, ikinci cümledeki boşlukta ise bunun gerekçesi belirtilir. Forceville (2002: 1-14),

herhangi bir şeyin metafor olarak adlandırılması için aşağıdaki sorulara cevap aranması gerektiğini vurgulamaktadır:

- Metaforun iki alanı (benzeyen ve benzetilen) nedir?
- Metaforun hedefi ve kaynağı nedir?
- Metaforun kaynağı ve hedefi arasında hangi özellikler eşleştirilebilir?

Araştırmada metaforik bir algı oluşturmayan ve o metafora ait açıklamayı içermeyen yanıtlar araştırmadan çıkarılır. Bu aşama, metaforların analiz edilebilir veri haline getirilmesini sağlar. Kalan metaforlar nitel analiz yöntemlerinden biri olan içerik analiziyle analiz edilir. Araştırmacılar, katılımcıların kullandıkları metaforlar için temalar, gerek görürlerse bunlar için kodlar oluştururlar. Metaforların, bir olguya yönelik duygu ve düşünceleri kısa yoldan ifade etmek için kullanılması (Yetim ve Kalfa, 2019: 41-54), çıkarılan anlam konusunda bireysel farklılıklar oluşturabilmektedir. Farklı kişilerce farklı algılanabileceği için güvenilirliği sağlamak amacıyla bu alanda deneyimli uzman görüşüne başvurulur. Uzman görüşleri alındıktan sonra kullanılan yöntemle göre görüş birliği ya da görüş çokluğu sağlandığı taktirde analiz süreci tamamlanmış olur. Bu süreç sonrasında belirlenen kod ve temalar hakkında bilgi verilerek detaylıca açıklanır ve bulgularla örneklendirilerek tartışılır.

Araştırmalarda metaforun kullanılması, çalışmaya derinlik ve nitelik kazandırmakta; katılımcıların kendi görüşlerini daha özgün biçimde ifade etmelerine olanak sağlamaktadır. Bu nedenle metaforlar, tek başına ya da nicel yöntemlerle birlikte kullanıldığında araştırma bulgularının farklı boyutlardan yorumlanmasına katkı sunmaktadır. Metaforlar özellikle nitel araştırmalarda, bireylerin karmaşık ve çok boyutlu olguları nasıl kavradıklarını anlamada önemli bir veri kaynağıdır. Metaforlar aracılığıyla katılımcılar, doğrudan ifade etmekte zorlandıkları duygu ve düşüncelerini daha açık ve etkili biçimde dile getirebilirler. Bu durum, araştırmacının yüzeysel ifadelerin ötesine geçerek daha zengin ve anlamlı veriler elde etmesini sağlar. Ayrıca metaforlar, bireylerin zihinsel modellerini ve dünyayı algılama biçimlerini yansıttığı için araştırma bulgularının yorumlanmasına derinlik kazandırır. Sonuç olarak metafor kullanımı, araştırmalarda yalnızca bir anlatım tekniği değil; bireylerin içsel dünyalarını ve anlam üretme süreçlerini ortaya koyan önemli bir yöntemsel araçtır.

Spor bilimleri açısından değerlendirildiğinde metaforlar; spor, rekabet, başarı, antrenör, takım, beden eğitimi ve rekreasyon gibi kavramların bireyler tarafından nasıl anlamlandırıldığını incelemede işlevsel bir

yaklaşım sunmaktadır. Spor ortamı yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir alan değil; aynı zamanda motivasyon, öz güven, aidiyet, disiplin, mücadele, kaygı ve sosyal etkileşim gibi psikolojik ve toplumsal boyutları içeren çok yönlü bir deneyim alanıdır. Bu nedenle sporcuların, antrenörlerin, öğrencilerin, ebeveynlerin ve rekreasyon katılımcılarının kullandıkları metaforlar, spor deneyiminin hangi anlamlar etrafında şekillendiğini göstermesi bakımından önem taşır. Örneğin sporun “savaş”, takımın “aile”, antrenörün “lider” ya da rekreatif etkinliğin “özgürlük alanı” olarak ifade edilmesi; bireylerin sporu yalnızca bir fiziksel etkinlik olarak değil, aynı zamanda duygusal, kültürel ve ilişkisel bir deneyim olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Bu yönüyle metafor kullanımı, spor bilimlerinde farklı katılımcı gruplarının spora ilişkin algılarını görünür kılma, bu algıları anlamayı kolaylaştırma ve araştırma bulgularına derinlik kazandırma noktasında önemli bir rol oynamaktadır.

Metaforun Sınırlılıkları ve Eleştirel Yaklaşımlar

Metafor yönteminin literatüre önemli bir katkı sağladığı bilinmektedir. Ancak yöntemin bazı sınırlılıkları bulunduğu için doğru kullanımı çok daha önemlidir.

Bazı araştırmacılar, metaforlara dilsel süsleme olmanın dışında daha derin anlamlar yüklemesine rağmen metaforların bir argüman olmadığını vurgulayan görüşler de bulunmaktadır (Biscaro vd., 2025: 745-766). Black (1979: 131-143), metaforik ifadeleri üretebilme ve anlayabilme becerisinin övünülecek bir şey olmadığını düşünmektedir. Bu yaklaşım, metaforların tek başına açıklayıcı ya da kanıtlayıcı bir işlev üstlenemeyeceğini; ancak düşüncüyü yönlendiren ve anlam üretimini kolaylaştıran araçlar olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Metafor bazen anlatılmak isteneni açıkça anlatmak bazen de gizlemek için kullanılmaktadır (Başaçık, 2014: 179-198). Böylece soyut bir anlamı somuta başvurarak anlaşılır hale getirmek ya da anlamı sadece belirli bir kitlenin anlayabileceği şekilde kullanmak olarak belirtilebilir (Güleroğlu, 2024: 164-187). Bu durum, metafor kullanımının iletişimsel bağlama ve hedef kitleye göre farklı sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla metaforların etkili bir biçimde kullanılabilmesi için açık, anlaşılır ve bağlama uygun bir dil tercih edilmesi; aynı zamanda hitap edilen kitlenin bilgi düzeyi, kültürel birikimi ve kavramsal çerçevesinin dikkate alınması gerekmektedir.

Metaforların her zaman gerçeği tam yansıtmadığı, sınırlı sayıda değişken üzerine odaklanıldığı için nesnel gerçekliğin sadece belli yönlerini görünür hale getirebildiği belirtilmektedir (Chatelain-Ponroy, 2010). Bu durum, metaforların açıklayıcı gücüne rağmen, olguların tüm boyutlarını

kapsamakta yetersiz kalabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla metafor kullanımında eleştirel bir farkındalık geliştirilmesi önemlidir (Şener, 2025: 4024-4041). Bu farkındalık sayesinde metaforların sunduğu anlam çerçevesi sorgulanabilir ve gerçekliğin daha kapsamlı ve güçlü biçimde açıklanmasına katkı sağlanabilir. Diğer bir yandan metafor çoğu zaman simgelediği şeyin üstünü örterek olmadığı bir şeye dönüştürebilmekte, karmaşık olguları basit bir dille açıklarken gerçeklik çarpıtılarak yanlış anlamalara yol açabilmektedir (Şener, 2025: 4024-4041). Başka bir ifadeyle metaforlar, belirli yönleri görünür hale getirirken bazı yönleri geri planda bırakabilmekte veya anlamın farklı biçimlerde yorumlanmasına neden olabilmektedir. Bu durumun önüne geçebilmek için metaforun uygulandığı hedef kitleden farklı görüşlerin alınması ve analiz sürecinde çoklu değerlendirmelere yer verilmesi önem taşımaktadır. Böylece yorumların güvenilirliği artırılabilir ve metaforların neden olabileceği anlam kaymalarının azaltılması mümkün hale gelebilir. Bu açıdan metafor kullanımında dikkatli ve sistematik bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir.

Analiz aşamasındaki sınırlılıklar ele alındığında, Palmer ve Dunford (1996: 691-717), Cornelissen (2005: 751-764) gibi bazı araştırmacılar metafor analizlerinin sıklıkla yüzeysel ve bağlamsal derinlikten yoksun olarak kullanıldığını belirtmektedir. Bu eleştiriler, metafor analizlerinin yalnızca kavramsal benzerlikler üzerinden yürütülmesinin yeterli olmadığını; sosyal, kültürel ve örgütsel bağlamın da dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Aksi durumda metaforlar, araştırma konusu olan olgunun karmaşık yapısını açıklamak yerine indirgemeci yorumlara neden olabilmektedir. Bu nedenle analiz sürecinde bağlamsal unsurların dikkate alınması, farklı veri kaynaklarından yararlanılması ve yorumların eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Jamet ve Terry (2020), metaforların manipülasyon gücünün olduğunu; Eagly ve Carli (2016: 514-527) ise metaforların sosyal algıyı, tutum ve davranışları değiştirmede etkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu durum, metaforların yalnızca açıklayıcı bir araç olmadığını, aynı zamanda bireylerin olayları algılama ve yorumlama biçimlerini etkileyebilen güçlü bir söylem unsuru olduğunu göstermektedir. Bu nedenle çalışmalarda dikkat edilmesi gereken temel husus, yönlendirme yapmadan ve manipülasyona yol açmadan gerçekliği mümkün olduğunca olduğu gibi sunmaya özen göstermektir. Özellikle nitel araştırmalarda araştırmacının kullandığı dilin katılımcıların düşüncelerini etkileyebilme potansiyeli bulunduğundan, metaforların dikkatli ve etik ilkelere uygun biçimde kullanılması gerekmektedir. Aksi durumda araştırma bulgularının nesnelliği zarar görebilmekte ve elde edilen sonuçların güvenilirliği tartışmalı hale

gelebilmektedir. Bu bağlamda söz konusu durum, nitel araştırma yöntemlerinde gözetilmesi gereken etik ilkeler açısından da önemli bir hassasiyet oluşturmaktadır.

Şener (2025: 4024-4041), çalışmalarda metaforların bilişsel, söylemsel ve kültürel boyutlarının bütüncül bir biçimde ele alınması gerektiğini; ayrıca kuramsal ve yöntemsel açıdan sistematik tekniklere, analitik açıdan ise eleştirel söylem çözümlemelerine dikkat edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu yaklaşım, metaforların yalnızca dilsel bir unsur olarak değerlendirilmemesi gerektiğini, aynı zamanda toplumsal anlam üretim süreçleriyle ilişkili çok boyutlu yapılar olarak ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda metafor analizlerinde belirli bir yöntemsel çerçevenin benimsenmesi, analiz sürecinin sistematik ve tutarlı biçimde yürütülmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında eleştirel söylem çözümlemelerinden yararlanılması, metaforların arkasında yer alan ideolojik, kültürel ve toplumsal anlam katmanlarının daha derinlikli biçimde incelenmesine olanak tanımaktadır. Böylece metaforların yalnızca yüzeysel anlamları değil, aynı zamanda güç ilişkileri, söylemsel yönlendirmeler ve kültürel kodlarla olan ilişkileri de daha kapsamlı biçimde değerlendirilebilmektedir.

Genel olarak metafor yöntemi, karmaşık olgu ve deneyimlerin anlaşılmasını kolaylaştıran güçlü bir araç olmakla birlikte; yorumlama, analiz ve anlamlandırma süreçlerinde çeşitli sınırlılıklar barındırmaktadır. Metaforların gerçeği tam olarak yansıtamaması, bağlamsal unsurların göz ardı edilmesi ve farklı yorumlara açık olması, araştırma bulgularının geçerlik ve güvenilirliğini etkileyebilmektedir. Bu nedenle metafor kullanımında açık ve anlaşılır bir dilin tercih edilmesi, bağlamın dikkate alınması ve sistematik analiz tekniklerinin uygulanması önem taşımaktadır. Ayrıca metaforların bilişsel, kültürel ve söylemsel boyutlarının birlikte ele alınması ve etik ilkelere bağlı kalınması, metafor temelli çalışmaların daha tutarlı ve bilimsel bir zeminde yürütülmesine katkı sağlamaktadır.

Spor Bilimlerinde Metaforun Yeri Ve Örnek Çalışmalar

Kesić ve Muhić'e (2013: 28-33) göre spor metaforları, sporla ilgili kolektif düşünce biçimlerini ve kültürel anlamları yansıtan mecazi anlatım araçlarıdır. Bu yönüyle metaforlar, spor ortamında bireylerin olayları nasıl algıladığını, hangi kavramlarla ilişkilendirdiğini ve sportif deneyimi hangi anlam dünyası içinde değerlendirdiğini anlamaya katkı sağlar. Spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde metafor yönteminin özellikle spor bilimleri öğrencilerinin alana yönelik algılarında, beden eğitimi ve antrenörlük süreçlerinde, sporcuların branş deneyimlerinde, rekreasyon ve boş zaman çalışmalarında (Parr ve Mathieu, 2000: 1-11),

spor medyası söylemlerinde ve spor metaforlarının farklı disiplinlere aktarımında (Offstein ve Neck, 2003: 23-35) kullanıldığı görülmektedir. Bu bölümde yer verilen çalışmalar, Tablo 1’de sınıflandırılmış ve ardından ilgili temalar doğrultusunda ayrıntılı şekilde değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Spor Bilimi Alanındaki Metafor Çalışmalarına Genel Bakış

Araştırmacılar	İncelenen kavram	Katılımcı grubu	Öne çıkan metaforlar / kategoriler
Güler ve Şarvan Cengiz (2018: 18-56)	Antrenör	Yaz spor okullarına katılan 706 sporcu	Baba, arkadaş, abi, abla; koruyucu ve bilgi kaynağı antrenör
Yetim ve Kalfa (2019: 41-54)	Spor ve spor etkinliği dersi	Spor Etkinliği dersi alan 106 üniversite öğrencisi	Rahatlama, hayat, sağlık, arkadaş
Kurtipek (2019: 135-145)	Spor kulübü	Spor kulüplerine üye 98 birey	Aile, ağaç, yuva, gökkuşağı
İnan, Dervent ve Karadağ (2019: 85-95)	Fairplay	402 spor paydaşı	Değer, sosyal etkileşim, hak
Ross ve Rivers (2019: 176-197)	“Spor = Savaş” metaforu	2016 Tour de France bisiklet yarışı yorumları	Savaş, rekabet, strateji, güç
Çelik (2020: 746-755)	Sınav	38 spor bilimleri fakültesi öğrencisi	Stres, maraton, dert; kaygı, engel, yarış
Çeyiz, Erbil ve Yılmazoğlu (2021: 5210-5227)	Spor bilimleri alanında lisans öğrencisi olmak	Spor bilimleri alanında öğrenim gören 83 üniversite öğrencisi	Çaba, disiplin, liderlik, çok yönlülük
Cirit ve Gölünük Başpınar (2021: 106-117)	Beden eğitimi öğretmeni	381 ortaokul öğrencisi	Sportif güç, bilgi kaynağı, eğlenceli kişi
Yıldız ve Algün Doğu (2022: 67-80)	Sporda teknoloji kullanımı	50 elit sporcu	Antrenman, oksijen, ilaç; zorunluluk ve fayda
Çaredar, Pekel ve Cengizel (2022: 117-127)	Basketbol	Basketbol spor okullarına katılan 57 çocuk sporcu	Spor, kazanım, duygu, eğlence
Ulun (2023: 398-411)	Kariyer	192 spor bilimleri fakültesi öğrencisi	Hayat, merdiven, para, yol; gelişim ve statü
İğdır ve Aydos (2023: 48-61)	Spor okuryazarlığı	15 öğretim görevlisi	Kazanım, farkındalık,

Araştırmacılar	İncelenen kavram	Katılımcı grubu	Öne çıkan metaforlar / kategoriler keşfetme
Halıcı, Eraslan ve Livmercan (2024: 70-81)	Korfbol	93 lisanslı korfbol sporcusu	Basketbol, hayat, terazi; cinsiyet eşitliği
Sarı, Sağ ve Öztürk (2025: 507-517)	Antrenör	Aktif futbol oynayan çocukların 235 ebeveyni	Öğretmen, baba, abi, aile, arkadaş
Bolat ve Özyıldırım (2025: 144-163)	Motosiklet kullanımı	200 motosiklet kullanıcısı	Özgürlük, uçmak, aşk; risk ve anda kalma
Devoto vd. (2026: 297-310)	Elit sporcularda ruh sağlığı desteği için dağıcılık keşif gezisi metaforu	Belçika, Fransa, Hollanda, İspanya, İsveç ve Birleşik Krallık'ta bulunan 318 elit sporcu	Hazırlık, tırmanış, zorluklarla baş etme, destek ve zirveye ilerleme

Tabloda yer alan çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, spor bilimlerinde metafor yönteminin oldukça geniş bir kullanım alanına sahip olduğu görülmektedir. Çalışmaların bir bölümü spor bilimleri öğrencilerinin eğitim sürecine, sınav kaygısına ve mesleki gelecek algısına odaklanırken; bir bölümü antrenör, beden eğitimi öğretmeni, spor kulübü, fairplay, spor teknolojisi, medya söylemi, branş algısı, rekreasyonel deneyim ve sporcu ruh sağlığı gibi farklı konuları ele almaktadır. Bu çeşitlilik, metaforun spor bilimlerinde yalnızca bir benzetme aracı olmadığını; bireylerin spora, spor ortamına ve sportif deneyimlere yüklediği anlamları anlamada güçlü bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Spor Bilimleri Eğitimi, Öğrenci Deneyimi ve Mesleki Gelecek Algısı

Spor bilimleri eğitimiyle ilgili çalışmalar, öğrencilerin alanlarına ve mesleki geleceklerine ilişkin algılarını anlamak açısından önemlidir. Çelik (2020: 746-755) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin sınavı stres, maraton ve dert gibi metaforlarla açıklamaları, sınavın öğrenciler için yalnızca akademik bir değerlendirme olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, sınavın öğrenciler üzerinde kaygı, baskı ve rekabet duygusu oluşturduğunu düşündürmektedir. Çeyiz vd. (2021: 5210-5227) tarafından yapılan çalışmada ise spor bilimleri öğrencisi olmak; çaba, disiplin, liderlik ve çok yönlülük gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Bu durum, öğrencilerin spor bilimleri eğitimi yalnızca teorik bilgi edinme süreci olarak görmediklerini;

aynı zamanda uygulama, kişisel gelişim ve mesleki kimlik kazanımıyla birlikte değerlendirdiklerini göstermektedir. Ancak çalışmada eğitim-öğretim yetersizlikleri ve istihdam sorunlarına ilişkin vurguların da yer alması, öğrencilerin alana yönelik bazı kaygılar taşıdığını göstermesi bakımından önemlidir. Ulun (2023: 398-411) tarafından yürütülen kariyer algısı çalışması da bu tabloyu tamamlamaktadır. Spor bilimleri öğrencilerinin kariyeri hayat, merdiven, para ve yol gibi metaforlarla açıklamaları; kariyerin onlar için gelişim, statü, yaşam kalitesi, ekonomik beklenti ve belirsizliklerle ilişkili bir süreç olduğunu göstermektedir. Iğdır ve Aydos (2023: 48-61) ise spor okuryazarlığı kavramının akademisyenler tarafından kazanım, farkındalık ve keşfetme ekseninde anlamlandırıldığını ortaya koymaktadır.

Bu yönüyle metafor yöntemi, öğrencilerin alanlarına ilişkin görünür olmayan beklenti, kaygı ve aidiyet duygularını ortaya çıkararak spor bilimleri eğitiminde geliştirilmesi gereken alanlar için zemin hazırlayan bilgiler sunmaktadır.

Antrenörlük, Beden Eğitimi ve Spor Ortamındaki İlişkiler

Antrenör, beden eğitimi öğretmenini ve ebeveyn-antrenör ilişkisini ele alan çalışmalar, spor ortamındaki ilişkilerin yalnızca teknik öğretim üzerinden kurulmadığını göstermektedir. Güler ve Şarvan Cengiz (2018: 18-56) tarafından yapılan çalışmada yaz spor okulu sporcularının antrenörü baba, arkadaş, abi ve abla gibi metaforlarla tanımlamaları bu açıdan anlamlıdır. Çocuk ve genç sporcular için antrenör, yalnızca spor becerilerini öğreten bir kişi değildir; aynı zamanda güven veren, destekleyen, koruyan ve aileye yakın görülen bir figürdür. Benzer şekilde, Cirit ve Gölünük Başpınar (2021: 106-117) öğrencilerin beden eğitimi öğretmenini sportif güç, bilgi kaynağı, eğlenceli kişi ve iyi insan gibi metaforlarla açıkladığını belirtmektedir. Bu bulgular, beden eğitimi öğretmenin öğrencilerin gözünde fiziksel yeterliği temsil eden, aynı zamanda sosyal etkileşim ve olumlu duygu oluşturan bir rol model olduğunu göstermektedir. Sarı vd. (2025: 507-517) tarafından ebeveynler üzerine yapılan çalışmada da antrenörün öğretmen, baba, abi, aile ve arkadaş gibi metaforlarla tanımlanması, ebeveynlerin antrenörden yalnızca sportif gelişim değil; rehberlik, koruma ve destek de beklediğini düşündürmektedir.

Bu çalışmaların ortak noktası, spor ortamında insan ilişkilerinin güçlü bir yer tutmasıdır. Antrenörlük ve beden eğitimi öğretmenliği yalnızca teknik bilgi aktarmakla sınırlı kalmayıp; güven kurma, iletişim becerisi, rol model olma ve duygusal destek sağlama da bu rollerin önemli parçalarıdır. Bu nedenle metafor çalışmaları, antrenör eğitimi, beden eğitimi öğretmenliği ve çocuk sporlarında daha sağlıklı iletişim ortamlarının oluşturulması açısından önemli veriler sunmaktadır.

Spor, Branş Algısı ve Rekreatif Deneyimler

Sporun ve farklı branşların nasıl algılandığını inceleyen çalışmalar, spora katılımın bireyler için ne ifade ettiğini anlamaya yardımcı olmaktadır. Yetim ve Kalfa (2019: 41-54) tarafından yapılan çalışmada sporun rahatlama, hayat, sağlık ve arkadaş gibi metaforlarla açıklanması, sporun fiziksel etkinliğin ötesinde psikolojik ve sosyal anlamlar taşıdığını göstermektedir. Çaredar vd. (2022: 117-127), çocuk sporcuların basketbolu yalnızca bir branş olarak değil; eğlence, duygu, arkadaşlık ve kazanım alanı olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Halıcı vd. (2024: 70-81) tarafından yapılan korfbol çalışmasında ise korfbolun basketbol, hayat ve terazi gibi metaforlarla açıklanması önemlidir. Özellikle terazi metaforu, korfbolun cinsiyet eşitliğiyle ilişkilendirilmesi açısından anlamlıdır. Bolat ve Özyıldırım (2025: 144-163) tarafından motosiklet kullanımına ilişkin yapılan çalışma ise rekreasyon alanı açısından farklı bir örnek sunmaktadır. Motosiklet kullanmanın özgürlük, uçmak ve aşk gibi metaforlarla ifade edilmesi, rekreatif etkinliklerin bireyler için yalnızca serbest zaman faaliyeti olmadığını göstermektedir. Bu etkinlikler aynı zamanda özgürlük, haz, risk, anda kalma ve iyi oluş gibi deneyimlerle ilişkilendirilmektedir.

Bu çalışmalar, spor ve rekreasyon deneyimlerinin katılımcılar tarafından çok çeşitli biçimde anlamlandırıldığını göstermektedir. Spor bazen sağlık, sosyalleşme ve rahatlama aracı olarak görülürken; bazen risk, yorgunluk ya da baskı ile de ilişkilendirilebilmektedir. Bu nedenle metafor yönteminin, spora katılım motivasyonlarını, branş algılarını ve rekreatif deneyimlerin bireysel anlamını keşfetmek için oldukça işlevsel olduğu söylenebilir.

Spor Örgütlenmesi, Aidiyet ve Etik Değerler

Spor kulübü ve fairplay kavramlarına yönelik çalışmalar, sporun sosyal ve etik yönünü görünür kılmaktadır. Kurtipek (2019: 135-145) tarafından

yapılan spor kulübü çalışmasında aile, ağaç, yuva, gökkuşağı ve arkadaşlık gibi metaforların öne çıkması, spor kulüplerinin üyeler tarafından yalnızca spor yapılan yerler olarak görülmediğini göstermektedir. Spor kulübü aynı zamanda aidiyet, sosyalleşme, eğitim, sağlık ve toplumsal bütünleşme sağlayan bir yapı olarak algılanmaktadır. İnan vd. (2019: 85-95) tarafından yapılan fairplay çalışmasında ise fairplay kavramı değer, sosyal etkileşim ve hak temalarıyla açıklanmıştır. Bu bulgu, fairplay'in yalnızca kurallara uygun davranmak anlamına gelmediğini; saygı, adalet, dürüstlük, hak ve ahlaki sorumluluk gibi değerlerle birlikte düşünüldüğünü göstermektedir.

Bu iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde, bir kavramın çok yönlü olarak anlaşılmasında ya da herhangi bir kavramın fark edilmeyen yönlerinin keşfedilmesinde metaforların önemi açıkça görülmektedir. Bu nedenle metafor yöntemi, spor sosyolojisi, spor yönetimi, spor etiği ve değerler eğitimi çalışmalarında kullanılabilecek güçlü bir yaklaşımdır.

Spor Teknolojisi, Medya Söylemi ve Çağdaş Spor Dili

Yıldız ve Algün Doğu (2022: 67-80) tarafından yapılan sporda teknoloji kullanımına ilişkin çalışma, elit sporcuların teknolojiyi genellikle olumlu bir çerçevede değerlendirdiğini göstermektedir. Sporcuların teknolojiyi antrenman, oksijen, ilaç, anne ve antrenör gibi metaforlarla açıklamaları; teknolojinin performans geliştirme, destek olma, yönlendirme ve adalet sağlama işlevleriyle ilişkilendirildiğini düşündürmektedir. Ross ve Rivers (2019: 176-197) tarafından profesyonel bisiklet yarışı yorumları üzerine yapılan çalışma ise metaforların spor medyasında nasıl kullanıldığını göstermesi bakımından önemlidir. Çalışmada Tour de France yorumlarında “spor = savaş” metaforunun öne çıktığı belirtilmektedir. Bu metafor, bisiklet yarışlarının rekabet, strateji, güç, takım çalışması ve mücadele boyutlarını vurgulamak için kullanılmaktadır. Böylece spor medyasında metaforlar yalnızca anlatımı güçlendiren ifadeler değil; izleyicinin sporu nasıl algılayacağını etkileyen söylemsel araçlar hâline gelmektedir.

Sporcu Ruh Sağlığı ve Klinik Spor Psikolojisinde Metafor Kullanımı

Devoto vd. (2026: 297-310) tarafından yapılan çalışma, yüksek performans sporcularında ruh sağlığı desteğini “dağcılık keşif gezisi” metaforu üzerinden ele almaktadır. Bu çalışmada metafor, katılımcıların bir kavrama ilişkin algılarını belirlemekten çok, ruh sağlığı destek sürecini

daha anlaşılır hâle getiren bir açıklama çerçevesi olarak kullanılmaktadır. Dağcılık keşif gezisi metaforu, yüksek performans sporcularının ruh sağlığı sürecini hazırlık yapma, zorluklarla karşılaşma, destek alma, riskleri yönetme ve hedefe doğru ilerleme gibi aşamalar üzerinden somutlaştırmaktadır. Bu benzetme, sporcuların yaşadığı psikolojik sürecin yalnızca bireysel dayanıklılık meselesi olmadığını; destek ekibi, çevresel koşullar, riskler ve süreç yönetimiyle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Devoto vd. (2026: 297-310), metaforların uygulamalı spor psikolojisinde de kullanılabileceğini göstermesi açısından önemlidir. Özellikle yüksek performans sporcularında ruh sağlığı desteği çoğu zaman karmaşık ve çok katmanlıdır. Metaforların, bu karmaşık süreci hem sporcular hem de destek ekibi için daha anlaşılır hâle getirme gücüne sahip olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Metaforik düşünme, özellikle sporun çok boyutlu yapısını anlamada büyük önem taşımaktadır. Spor yalnızca fiziksel performansla açıklanabilecek bir alan olmayıp pek çok anlamı içinde barındırır. Metaforlar, bu karmaşık yapıyı katılımcıların kendi dünyalarından hareketle ifade etmelerine imkân sağlar. Bu nedenle metaforik düşünme, spor bilimlerinde soyut kavramları açıklamak, deneyimleri derinlemesine yorumlamak ve farklı katılımcı gruplarının bakış açılarını görünür kılmak açısından değerlidir. Bu yönüyle metafor, yalnızca neye benzetildiğini gösteren basit bir ifade aracı değildir; bireylerin spor deneyimini nasıl düşündüğünü, hissettiğini ve anlamlandırıldığını ortaya çıkaran güçlü bir araştırma yaklaşımıdır. Bununla birlikte, metaforların yorumlanmasında bağlam ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak metaforik düşünme, spor bilimlerinde bireylerin spora ilişkin anlam dünyasını ortaya koyan güçlü bir bakış açısı sunmaktadır. Ayrıca metaforların günlük yaşamda da yaygın olarak kullanılan bir anlatım biçimi olması, bu yöntemin anlaşılabilirliğini ve işlevselliğini artırmaktadır. Bu yaklaşım, farklı branşlarda, yaş gruplarında, performans düzeylerinde ve rekreasyonel katılımcı gruplarında kullanıldığında spor kültürünün daha derinlikli anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Alanda metafor yönteminin daha fazla kullanılması, araştırmalara farklı bakış açıları ve çeşitlilik kazandırabilir.

Ayrıca metaforların nicel araştırmalar ve diğer nitel araştırma yöntemleriyle birlikte kullanılması, spor bilimlerinde daha kapsamlı, bütüncül ve açıklayıcı sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Audi, R. (1999). *The Cambridge dictionary of philosophy* (2nd edition). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bakhtiyorovich, X. Z. (2025). Linguo-pragmatic analysis of metaphorical units in football journalism and sports commentary: A comparative study of English and Uzbek. *SHOKH LIBRARY*, 1(11).
- Başaçık, F. (2014). Felsefi metafor üzerine. *Türk İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 9(17), 179-198.
- Audi, R. (1999). *The Cambridge dictionary of philosophy* (2nd edition). Cambridge: Cambridge University Press.
- Başaçık, F. (2014). Felsefi metafor üzerine. *Türk İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 9(17), 179-198.
- Biscaro, C., Bruni, E., Cornelissen, J., ve Oswick, C. (2025). Metaphor and organization studies: Going beyond resonance to further theory and practice. *Organization Studies*, 46(5), 745-766. <https://doi.org/10.1177/01708406251314572>
- Black, M. (1979). How metaphors work: A reply to Donald Davidson. *Critical Inquiry*, 6(1), 131-143. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/448033?journalCode=ci>
- Bolat, C., ve Özyıldırım, M. (2025). Özgürlüğe sürmek: Motosiklet kullanıcılarının motosiklet kullanmaya yönelik metaforik algıları. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(2), 144-163.
- Chatelain-Ponroy, S. (2010). A new metaphor for understanding management control practices. International Federation of Scholarly Associations of Management (IFSAM) Conference kongresine sunulmuş bildiri. <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00502413>
- Cirit, B., ve Gölünük Başpınar, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenlerine yönelik metaforlarının incelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 6(1), 106-117. <https://doi.org/10.25307/jssr.907270>
- Cornelissen, J. P. (2005). Beyond compare: Metaphor in organization theory. *Academy of Management Review*, 30(4), 751-764.
- Çaredar, N., Pekel, A. Ö., ve Cengizel, Ç. Ö. (2022). Children's perceptions of basketball through metaphors and drawings. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 117-127. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.02.473>
- Çelik, O. B. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sınav kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: Bir metafor analizi çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 746-755. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i2.6003>
- Çeyiz, S., Erbil, S., ve Yılmazoğlu, H. C. (2021). Spor bilimleri alanında öğrenci olmak: Bir metafor çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(38), 5210-5227. <https://doi.org/10.26466/opus.841871>
- Devoto, M., Spolverato, L., Bertran-Gracia, L., Kinnafick, F.-E., Kenttä, G., Kegelaers, J., Jordana, A., Ruffault, A., Raedts, E., Regüela, S., ve Torregrossa, M. (2026). The mountaineering expedition as a mental health support metaphor for European high-

- performance athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 20(2), 297-310. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2025-0049>
- Eagly, A. H., ve Carli, L. L. (2016). Women face a labyrinth: An examination of metaphors of women leaders. *Gender in Management*, 31, 514-527. <https://doi.org/10.1108/GM-02-2015-0007>
- Forceville, C. (2002). The identification of target and source in pictorial metaphors. *Journal of Pragmatics*, 34, 1-14. [https://doi.org/10.1016/S0378-2166\(01\)00007-8](https://doi.org/10.1016/S0378-2166(01)00007-8)
- Gibbs, R. W., Jr. (Ed.). (2008). *The Cambridge handbook of metaphor and thought*. New York: Cambridge University Press.
- Guerrero, M. C. M., ve Villamil, O. S. (2002). Metaphorical conceptualizations of ESL teaching and learning. *Language Teaching Research*, 6(2), 95-120.
- Güler, B., ve Şarvan Cengiz, Ş. (2018). Yaz spor okulu sporcularının antrenörlerine ilişkin metaforları. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, (23), 18-56.
- Güleroğlu, S. (2024). Dilin anlam dünyası: Alegori, metafor, mecaz ve benzetme. *Turkish Academic Research Review*, 9(2), 164-187. <https://doi.org/10.30622/tarr.1444572>
- Güveli, E., İpek, A. S., Atasoy, E., ve Güveli, H. (2011). Sınıf öğretmeni adaylarının matematik kavramına yönelik metafor algıları. *Türk Bilgisayar ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 2(2), 140-159.
- Halıcı, A., Eraslan, A., ve Livmercan, E. (2024). Sporcular gözünden korfbol: Bir metafor çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 70-81. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1375728>
- İğdır, E. C., ve Aydos, L. (2023). Akademisyenlerin spor okuryazarlığına yönelik görüşlerinin incelenmesi: Bir metafor çalışması. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 4(1), 48-61. <https://doi.org/10.54152/asujshr.1286545>
- İnan, M., Derwent, F., ve Karadağ, B. (2019). Spor paydaşlarının fairplay kavramına ilişkin metaforik algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 85-95. <https://doi.org/10.17644/sbd.339141>
- Jamet, D., ve Terry, A. (2020). What makes metaphors manipulative tools? A case-study of pro-life speeches in the US. *ELAD-SILDA*, (5). <https://doi.org/10.35562/elad-silda.884>
- Kesić, D., ve Muhić, E. (2013). Sports in metaphor and metaphor in sports. *SportLogia*, 9(1), 28-33.
- Kurtipek, S. (2019). Spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübü kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: Bir metafor analizi çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 135-145. <https://doi.org/10.33689/spormetre.474481>
- Lakoff, G. (1992). *The contemporary theory of metaphor*. Editör A. Ortony, *Metaphor and thought* (2nd edition, pp. 202-251). Cambridge: Cambridge University Press.
- Lakoff, G., ve Johnson, M. (2015). *Metaforlar*. Çev. Gökhan Yavuz Demir. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Levine, P. M. (2005). Metaphors and images of classrooms. *Kappa Delta Pi Record*, 41(4), 172-175. <https://doi.org/10.1080/00228958.2005.10532066>
- O'Giebyln, M. (2021). *Teknoloji, metafor ve anlam arayışı: Tanrı, insan, hayvan, makine*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Offstein, E. H., ve Neck, C. P. (2003). From “acing the test” to “touching base”: The sports metaphor in the classroom. *Business Communication Quarterly*, 66(4), 23-35. <https://doi.org/10.1177/108056990306600403>
- Palmer, I., ve Dunford, R. (1996). Conflicting uses of metaphors: Reconceptualizing their use in the field of organizational change. *Academy of Management Review*, 21(3), 691-717.
- Palmquist, R. A. (2001). Cognitive style and users’ metaphors for the web: An exploratory study. *The Journal of Academic Librarianship*, 27(1), 24-32.
- Parr, M. G., ve Mathieu, M. (2000). Metaphor analysis: Connecting leisure to practice. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 15(1), 1-11.
- Ross, A. S., ve Rivers, D. J. (2019). “Froome with his sky bodyguards, layers of armour”: The “sport is war” conceptual metaphor in grand tour cycling commentary. *Communication & Sport*, 7(2), 176-197.
- Saban, A. (2008). İlköğretim I. kademe öğretmen ve öğrencilerinin bilgi kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *İlköğretim Online*, 7(2), 421-455.
- Sarı, İ., Sağ, S., ve Öztürk, G. (2025). “Antrenör orkestra şefi gibidir”: Sporcu ebeveynlerinin antrenöre yönelik algılarının metafor yöntemiyle incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(4), 507-517. <https://doi.org/10.22282/tojras.1771241>
- Şener, E. (2025). Yönetim disiplninde metaforla düşünmek: Kavramsal konforun eleştirisi. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 60(4), 4024-4041. <https://doi.org/10.63556/tisej.2025.1663>
- Ulun, C. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin perspektifinden kariyer algısı: Bir metafor çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 398-411. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.363>
- Wittgenstein, L. (2024). *Tractatus logico-philosophicus*. Çev. Oruç Aruoba. (8. basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Yazıcı, R. (2012). Metafizik alanda sörf ya da mecaz ve semboller üzerinden anlamlandırma: Bir anlatım yöntemi olarak metafor. *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 135-164.
- Yetim, A. A., ve Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 41-54. <https://doi.org/10.33689/spormetre.467650>
- Yıldız, A. B., ve Algün Doğu, G. (2022). Sporda teknoloji kullanımı: Bir metafor çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 67-80. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.980957>

4. BÖLÜM

SPORDA YENGEÇ SENDROMU

Dr. Onur AKYÜZ¹
Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK²

Akyüz, O., & Özbek, S. (2026). **Sporda yengeç sendromu**. İçinde Ü. Erbaş & F. Konur Tekeş (Ed.), *Beden eğitimi ve sporda güncel yaklaşımlar: Motivasyon, bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar* (ss. 56–69). Duvar Yayınları.

¹ Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Diyarbakır onurakyuz1986@gmail.com
0000-0002-7631-460X

² Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman

zsonike@gmail.com 0000-0001-6280-1434

Giriş

Modern futbolda performans artık yalnızca teknik, taktik ve fizyolojik değişkenlerle açıklanamayan çok katmanlı bir olgudur. Elit düzeyde takımların fiziksel ve teknik kapasite bakımından birbirine gidererek daha fazla benzemesi, psikososyal faktörleri performansın belirleyici unsurlarından biri haline getirmiştir. Günümüzde spor psikolojisi literatürü; takım uyumu, liderlik, iletişim, psikolojik güvenlik ve sosyal kimlik gibi değişkenlerin performans üzerindeki etkisini güçlü biçimde ortaya koymaktadır (Carron et al., 2002; Weinberg & Gould, 2023).

Futbol takımlarının yapısı, yüksek rekabet, ekonomik eşitsizlik, medya baskısı ve sürekli performans değerlendirmeleri nedeniyle sosyal karşılaştırma süreçlerinin yoğun yaşandığı ortamlardır. Bu ortamda rekabet çoğu zaman performansı artırıcı bir unsur olarak görülse de, bazı koşullarda yıkıcı takım içi süreçleri tetikleyebilmektedir. Bu süreçlerin en dikkat çekici olanlarından biri, son yıllarda örgütsel psikoloji ve sosyal psikoloji literatüründe tartışılmaya başlanan “yengeç sendromu (crab mentality)” olarak adlandırılan olgudur.

Yengeç sendromu, bireylerin grup içinde yükselen veya başarı gösteren diğer üyeleri bilinçli ya da bilinçdışı biçimde aşağı çekmeye yönelik davranışlar sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Duffy et al., 2002). İş ortamlarında sosyal sabotaj, haset, statü tehdidi ve sosyal karşılaştırma ile ilişkilendirilen bu olgu, takım sporları bağlamında henüz sınırlı sayıda çalışmada ele alınmıştır. Ancak futbolun yapısı incelendiğinde, bu sendromun ortaya çıkması için son derece uygun bir sosyal ortam bulunduğu görülmektedir.

Bu bölümün amacı, futbolda yengeç sendromunun kavramsal temellerini ortaya koymak, ortaya çıkış nedenlerini analiz etmek, davranışsal göstergelerini tanımlamak ve takım performansına etkilerini tartışmaktır.

1. YENGEÇ SENDROMU VE KAVRAMSALLAŞTIRILMASI

1.1 Kavramın Kökeni ve Tanımı

“Crab mentality” kavramı, kap içinde bulunan yengeçlerin birbirlerinin kaçmasını engellemesi metaforundan türemiştir. Bir yengeç kaptan çıkmaya çalıştığında diğer yengeçlerin onu aşağı çekmesi, bireysel başarının grup tarafından engellenmesini simgelemektedir. Bu metafor sosyal bilimlerde, bireylerin grup içindeki diğer üyelerin yükselişini engelleme eğilimini açıklamak için kullanılmaktadır.

Akademik literatürde kavram çoğunlukla farklı başlıklar altında ele alınmıştır:

- Sosyal Sabotaj (Social undermining)
- İş Yerinde Kıskançlık (Workplace envy)
- Statü Tehdidi (Status threat)
- Intragroup competition (grup içi rekabet)

Duffy ve arkadaşları (2002) sosyal sabotajı, bireylerin başkalarının başarılarını engellemek amacıyla sergiledikleri davranışlar olarak tanımlamıştır. Bu davranışlar bilgi saklama, olumsuz dedikodu, motivasyon kırma ve sosyal dışlama gibi süreçleri içermektedir.

Bu tanımlar ışığında spor bağlamında yengeç sendromu şu şekilde kavramsallaştırılabilir:

Futbol takımlarında oyuncuların, takım içindeki statülerini tehdit eden bireysel başarıları azaltmak amacıyla bilinçli veya bilinçdışı sabotaj davranışları sergilemesi.

1.2 Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramı, bireylerin kendilerini değerlendirmek için başkalarıyla karşılaştırma yaptığını öne sürmektedir. Futbol takımlarında bu karşılaştırmalar son derece görünürdür:

- Oynama süresi
- Gol/asist sayısı
- Maaşlar
- Transfer değeri
- Milli takım seçimi

Yukarı yönlü sosyal karşılaştırma (upward comparison) iki farklı psikolojik tepkiye yol açabilir:

Yapıcı tepki: İlham, motivasyon, gelişim isteği

Yıkıcı tepki: Tehdit algısı, kıskançlık, haset

Haset, bireyin başkasının avantajını ortadan kaldırma isteği ile karakterizedir (Smith & Kim, 2007). Bu duygu sabotaj davranışlarının en güçlü psikolojik tetikleyicilerinden biridir.

1.3 Haset ve Kıskançlık Psikolojisi

Haset, bireyin başkasının avantajını ortadan kaldırma isteğini içeren sosyal bir duygudur (Smith & Kim, 2007). Araştırmalar hasetin iş ortamında sosyal sabotaj davranışlarını artırdığını göstermektedir (Duffy et al., 2002).

Haset (envy) ve kıskançlık (jealousy) sıklıkla karıştırılan ancak farklı duygulardır:

- *Kıskançlık*: Bir ilişkinin kaybedilme korkusu
- *Haset*: Başkasının sahip olduğu avantajı isteme ve ortadan kaldırma arzusu

Futbol ortamında haset özellikle şu durumlarda ortaya çıkar:

- Genç oyuncunun hızlı yükselişi
- Yeni transferin yüksek maaşı
- Medyada öne çıkan oyuncular

Araştırmalar hasetin sabotaj davranışlarını artırdığını göstermektedir (Tai et al., 2012).

1.4 Sosyal Kimlik ve Statü Tehdidi

Sosyal Kimlik Kuramı'na göre bireyler benlik saygılarını grup içindeki statülerinden elde ederler (Tajfel et al., 2001). Takım içindeki statünün tehdit edilmesi savunmacı davranışları tetikler.

Futbolda statü tehditleri:

- Yeni transferler
- Altyapı oyuncularının yükselişi
- Teknik direktör değişimi

Statü tehdidi, grup içi rekabeti yıkıcı hale getirebilir (Blader & Chen, 2014).

1.5 Öz Belirleme Kuramı Perspektifi

Deci ve Ryan'a (2000) göre bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacı vardır:

- *Yetkinlik*: Yetkinlik ihtiyacı, bireyin çevresi üzerinde etkili olabildiğini hissetmesi ve performansına ilişkin yeterlilik algısını sürdürmesiyle ilgilidir. Futbol ortamında oyuncuların teknik kapasite, fiziksel performans, oyun zekâsı ve taktik uyum açısından sürekli değerlendirilmesi, yetkinlik algısını kırılgan hâle getirmektedir.
- *Özerklik*: Özerklik, bireyin davranışlarını kendi kontrolünde hissetmesi ve karar süreçlerinde etkili olabilmesidir. Özerklik tehdidi

arttıkça bireylerde kontrolü geri kazanma motivasyonu ortaya çıkar. Bu motivasyon bazen yapıcı performans artışıyla sonuçlanabilir; ancak tehdit yoğun olduğunda bireyler kontrol hissini başkalarının performansını sınırlayarak geri kazanmaya çalışabilirler. Bu durum sabotaj, pas vermeme, bilgi paylaşmama gibi davranışlara zemin hazırlayabilir.

- **Aidiyet:** bireyin grup içinde kabul görme ve sosyal bağ kurma ihtiyacıdır. Takım sporlarında aidiyet duygusu performansın en güçlü psikolojik belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Aidiyet tehdidi arttığında bireyler grup içindeki konumlarını korumak için bazen grup içi sabotaj davranışlarına başvurabilirler. Bu davranışlar paradoksal biçimde grubun bütünlüğünü daha da zayıflatır.

Bu ihtiyaçların karşılanması psikolojik iyilik hâlini, içsel motivasyonu ve iş birliğini artırırken; ihtiyaçların tehdit edilmesi savunmacı, rekabetçi ve yıkıcı davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Futbol gibi yüksek rekabet içeren takım sporlarında, takım arkadaşlarının başarıları bu ihtiyaçların her birini tehdit edebilecek güçlü sosyal uyaranlar yaratmaktadır (Deci, & Ryan, 2000).

2. FUTBOL ORTAMINDA YENGEÇ SENDROMUNUN ORTAYA ÇIKIŞ NEDENLERİ

2.1 Sıfır Toplamlı Rekabet Yapısı

Futbol, yüksek performansın ve sınırlı fırsatların bir arada bulunduğu rekabetçi bir sistemdir. Takım sporları doğası gereği iş birliği gerektirse de, profesyonel futbolda oyuncuların kariyer ilerlemesi çoğu zaman takım arkadaşlarının önüne geçmeye bağlıdır. İlk 11'in sınırlı olması, maç kadrosunun dar olması ve milli takım kontenjanlarının sınırlılığı, futbolu güçlü bir sıfır toplamlı rekabet ortamına dönüştürmektedir.

Sosyal bağımlılık kuramı, rekabetçi ödül sistemlerinin bireyler arasında güveni azaltabileceğini ve iş birliğini zayıflatabileceğini ortaya koymaktadır (Deutsch, 1949; Johnson & Johnson, 2005). Bu tür rekabetçi iklimlerin ekip içinde bilgi saklama, iç gerilim ve işlevsiz rekabeti artırdığı gösterilmiştir (Schaubroeck et al., 2016). Dolayısıyla takım arkadaşının başarısı, birey tarafından kişisel bir tehdit olarak algılanabilir ve bu durum sabotaj davranışlarına zemin hazırlayabilir.

2.2 Performansın Sürekli Ölçülmesi

Modern futbol, performansın sürekli ölçüldüğü ve görünür olduğu nadir mesleklerden biridir. Oyuncuların performansı yalnızca teknik ekip tarafından değil, medya, taraftarlar ve analitik sistemler tarafından da sürekli değerlendirilmektedir. Bu durum futbolu yoğun bir sosyal karşılaştırma ortamına dönüştürmektedir.

Festinger'in Sosyal Karşılaştırma Kuramı'na göre bireyler kendi performanslarını değerlendirmek için başkalarıyla kıyaslama yapma eğilimindedir (Festinger, 1954). Özellikle yukarı yönlü karşılaştırmalar, bireyde tehdit algısı ve olumsuz duygular oluşturabilir. Rekabet ortamlarında benzer seviyedeki kişiler arasındaki kıyaslamaların daha güçlü rekabet duyguları yarattığı gösterilmiştir. Günümüzde sosyal medya da bu karşılaştırma sürecini yoğunlaştırmaktadır (Vogel et al., 2014).

Bu bağlamda futbolda sürekli performans ölçümü, sosyal karşılaştırma ve statü tehdidi döngüsünü güçlendirmektedir.

2.3 Ekonomik Eşitsizlik

Profesyonel futbol kulüplerinde maaş eşitsizliği oldukça yüksektir ve bu eşitsizlik çoğu zaman kamuya açıktır. Ücret eşitsizliğinin örgütlerde kıskançlık, adaletsizlik algısı ve performans düşüşü ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bloom, 1999).

Takım performansının birbirine bağımlı olduğu ortamlarda ücret farklılıklarının daha olumsuz sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Trevor et al., 2012). Ayrıca ücret dağılımındaki eşitsizliklerin örgüt içi rekabeti ve çatışmayı artırabileceği vurgulanmaktadır (Shaw, 2014). Futbolda bu etkiler daha güçlüdür çünkü maaşlar medyada sürekli karşılaştırılmaktadır.

Bu durum takım içinde kıskançlık ve statü gerilimini artırarak yengeç sendromunun ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

2.4 Transfer Piyasası ve Belirsizlik

Futbolculuk mesleği yüksek kariyer belirsizliği içermektedir. Kısa süreli sözleşmeler, teknik direktör değişimleri ve transfer dönemleri oyuncular için sürekli iş güvencesi tehdidi yaratmaktadır.

İş güvencesi tehditlerinin çalışanların tutum ve davranışları üzerinde güçlü etkileri olduğu bilinmektedir (Greenhalgh & Rosenblatt, 1984). Meta-analitik

çalışmalar iş güvencesi algısının stres, güvensizlik ve örgütsel bağlılıkta azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca ekonomik stresin çalışanlar arası rekabeti artırdığı bulunmuştur (Sverke et al., 2002).

Bu bağlamda transfer dönemleri, takım içi rekabetin ve sabotaj davranışlarının artabileceği kritik dönemlerdir.

2.5 Medya ve Taraftar Baskısı

Futbolcular, performansları sürekli kamuoyu tarafından değerlendirilen profesyonellerdir. Medya övgüsü veya eleştirisi, oyuncuların takım içindeki statüsünü doğrudan etkileyebilir.

Sosyal değerlendirme tehditlerinin bireylerin duygusal tepkilerini ve davranışlarını güçlü biçimde etkilediği bilinmektedir (Leary, 2007). Ayrıca sosyal hiyerarşilerin görünür olduğu ortamlarda rekabet ve kıskançlığın arttığı gösterilmiştir (Fiske, 2010). Sosyal medyanın sporcular üzerindeki psikolojik baskıyı artırdığı da belirtilmektedir (Sanderson, 2011).

Bu bağlamda medya ve taraftar baskısı, takım içi statü rekabetini güçlendiren önemli bir faktördür.

3. FUTBOLDA YENGEÇ SENDROMUNUN DAVRANIŞSAL GÖSTERGELERİ

Yengeç sendromu futbol ortamında çoğu zaman açık çatışmalar şeklinde değil, örtük ve mikro düzeyde sabotaj davranışları olarak ortaya çıkar. Örgütsel psikoloji literatürü, çalışanların rakip gördükleri kişilere karşı çoğunlukla dolaylı zarar verme davranışları sergilediklerini göstermektedir (Duffy et al., 2002). Spor takımları da güçlü performans baskısı nedeniyle bu tür davranışların görülebildiği sosyal sistemlerdir.

3.1 Sahada Gözlenen Mikro Sabotaj Davranışlar

Futbol gibi yüksek koordinasyon gerektiren takım sporlarında performans yalnızca bireysel becerilere değil, oyuncular arası iş birliğine bağlıdır. Bu nedenle küçük iş birliği eksiklikleri bile performans üzerinde büyük etkiler yaratabilir. Yengeç sendromunun sahadaki en görünür biçimi mikro sabotaj davranışlarıdır.

Futbolda gözlenebilen mikro sabotaj örnekleri:

- Pas opsiyonu olmasına rağmen pas vermemek
- Yardımcı koşu yapmamak
- Savunma yardımı geciktirmek

- İletişimi azaltmak veya tamamen kesmek
- Savunma organizasyonunda koordinasyon eksikliği

Bu tür davranışlar doğrudan cezalandırılabilir davranışlar değildir; ancak takım performansını sistematik biçimde düşürür. Örgütsel davranış literatüründe bu tür davranışlar kişilerarası sapkın davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Robinson & Bennett, 1995). Araştırmalar, kişilerarası sabotajın genellikle açık saldırganlık yerine dolaylı yollarla ortaya çıktığını göstermektedir (Fox et al., 2001).

Takım sporlarında koordinasyonun performans üzerindeki kritik rolü düşünüldüğünde, mikro sabotajın etkisi daha da büyüktür. Takım uyumu ve koordinasyonun performansla güçlü biçimde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Eccles & Tenenbaum, 2004).

3.2 Antrenman Ortamında Yengeç Davranışları

Yengeç sendromu yalnızca maç sırasında değil, çoğu zaman antrenman ortamında ortaya çıkar. Çünkü statü rekabeti, rol paylaşımı ve forma mücadelesi en yoğun şekilde antrenman sürecinde yaşanır.

Antrenman ortamında görülebilecek davranışlar:

- Teknik/taktik bilgi saklama
- Takım arkadaşının motivasyonunu düşürme
- Dedikodu ve söylenti yayma
- Olumsuz sosyal karşılaştırma yapma
- Hataları abartma veya küçümseme

Bu davranışlar örgütsel literatürde sosyal zayıflatma (social undermining) olarak tanımlanmaktadır. Sosyal zayıflatma, bireyin iş başarısını ve sosyal ilişkilerini kasıtlı olarak zedeleyen davranışları içerir (Duffy et al., 2002). Araştırmalar bu davranışların performans düşüşü, tükenmişlik ve stres ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hershcovis et al., 2007).

Spor psikolojisi açısından bakıldığında, takım içi sosyal destek performansın önemli belirleyicilerinden biridir. Sosyal destek azaldığında performansın da düştüğü gösterilmiştir (Rees & Hardy, 2000). Dolayısıyla antrenman ortamındaki sabotaj davranışları yalnızca bireyi değil, tüm takımı etkiler.

3.3 Soyunma Odası Dinamikleri ve Sosyal Dışlama

Yengeç sendromunun en güçlü biçimde ortaya çıktığı alanlardan biri soyunma odası sosyal dinamikleridir. Takımlar yalnızca performans grupları değil, aynı zamanda sosyal gruplardır. Bu nedenle sosyal kabul ve aidiyet ihtiyacı kritik önem taşır.

Soyunma odasında görülebilecek davranışlar:

- Sosyal dışlama
- Klikleşme ve alt gruplar
- Alay ve küçümseme
- Lakap takma ve mikro zorbalık
- Grup içi kutuplaşma

Bu davranışlar takım uyumunu zedeleyen önemli risk faktörleridir. Takım uyumu ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen kapsamlı çalışmalar, yüksek uyumun performansı anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir (Carron et al., 2002).

Spor ortamında sosyal dışlama ayrıca sporcu refahı üzerinde de olumsuz etkilere sahiptir. Grup içi kabulün psikolojik iyi oluş için kritik olduğu bilinmektedir (Baumeister & Leary, 1995). Sosyal dışlanma yaşayan sporcuların motivasyon ve performanslarının düştüğü gösterilmiştir (DeFreese & Smith, 2014).

Sonuç olarak, soyunma odası dinamikleri yengeç sendromunun güçlenebileceği en kritik sosyal ortamlardan biridir.

4. TAKIM PERFORMANSINA ETKİLERİ

Futbol, yüksek düzeyde koordinasyon, güven ve ortak hedef yönelimi gerektiren bir takım sporudur. Bu nedenle takım içi sabotaj ve sosyal zayıflatma davranışlarının etkisi yalnızca bireysel performansla sınırlı kalmaz; takımın kolektif işleyişini doğrudan etkiler. Yengeç sendromu bu bağlamda takım performansını zayıflatan, ancak çoğu zaman görünmez kalan bir psikososyal süreçtir.

4.1 Takım Uyum

Takım uyumu, spor psikolojisi literatüründe performansın en güçlü belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Uyum; takım üyelerinin ortak hedeflere bağlılığı, görev iş birliği ve sosyal birlikteliği kapsayan çok boyutlu bir yapıdır.

Yapılan meta-analizler, takım uyumu ile performans arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Carron et al., 2002). Özellikle görev uyumu yüksek olan takımların performanslarının daha istikrarlı olduğu bulunmuştur.

Yengeç sendromu ise doğrudan uyumu zedeleyen davranışlar üretir:

- Bilgi paylaşımının azalması
- Sosyal bağların zayıflaması
- Güvenin azalması
- Alt grup oluşumları

Sosyal zayıflatma davranışlarının ekip performansını düşürdüğü örgütsel araştırmalarla da desteklenmektedir (Duffy et al., 2002). Futbol gibi koordinasyon gerektiren sporlarda bu etkiler daha belirgindir.

4.2 Kolektif Öz Yeterlik

Kolektif öz yeterlik, bir takımın birlikte başarılı olabileceğine dair ortak inancıdır. Bandura'ya (1997) göre bu inanç, ekip performansının en güçlü psikolojik belirleyicilerinden biridir.

Araştırmalar, kolektif öz yeterliği yüksek takımların:

- Daha fazla çaba gösterdiğini
- Zorluklar karşısında daha dirençli olduğunu
- Daha iyi performans sergilediğini göstermektedir (Feltz et al., 2008).

Yengeç sendromu bu süreci şu yollarla zedeler:

- Takım arkadaşına güvenin azalması
- Ortak hedef inancının zayıflaması
- Başarı beklentisinin düşmesi

Sosyal zayıflatma davranışlarının performans beklentisini düşürdüğü ampirik olarak gösterilmiştir (Hershcovis et al., 2007).

4.3 Psikolojik Güvenlik

Psikolojik güvenlik, bireylerin hata yapma veya risk alma konusunda kendilerini güvende hissetmeleridir. Edmondson (1999) psikolojik güvenliği, ekip öğrenmesinin temel belirleyicisi olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik güvenliğin yüksek olduğu takımlarda:

- Açık iletişim artar

- Hatalardan öğrenme gerçekleşir
- Yaratıcılık ve yenilik artar

Edmondson'ın araştırmaları, psikolojik güvenliğin ekip performansını ve öğrenmesini güçlü biçimde etkilediğini göstermektedir.

Yengeç sendromunun olduğu ortamlarda ise:

- Oyuncular hata yapmaktan korkar
- Risk almaktan kaçınır
- Yaratıcılık azalır

Bu durum özellikle modern futbolda kritik olan yaratıcı oyun üretimini olumsuz etkiler.

4.4 Performans Tutarsızlığı ve Karar Verme Kalitesi

Takım sporlarında performans yalnızca teknik beceriye değil, hızlı ve doğru karar verme süreçlerine bağlıdır. Ekip içi güven ve iletişim bu süreçlerin temel belirleyicisidir.

Araştırmalar ekip içi çatışmanın:

- İletişim kalitesini düşürdüğünü
- Hata oranını artırdığını
- Karar verme kalitesini azalttığını göstermektedir (De Dreu & Weingart, 2003).

Yengeç sendromu görülen takımlarda:

- Paslaşma ağları zayıflar
- Savunma koordinasyonu bozulur
- Taktik uygulama aksar

Bu durum performansta dalgalanma ve tutarsızlık yaratır.

4.5 Uzun Vadeli Etkiler

Yengeç sendromunun etkileri yalnızca kısa vadeli performansla sınırlı değildir; kulüp kültürünü ve sürdürülebilir başarıyı da etkiler.

Uzun vadeli etkiler:

- *Oyuncu Devri (Turnover)*: Toksik takım ortamlarının çalışanların işten ayrılma niyetini artırdığı gösterilmiştir (Tepper, 2000). Spor ortamında da benzer bulgular vardır (DeFreese & Smith, 2014).
- *Takım Kültürünün Bozulması*: Güven eksikliği yüksek performans kültürünün oluşmasını engeller (Schein, 2010).

- **Sürdürülebilir Başarı Kaybı:** Uzun vadeli başarı, güçlü takım kültürü ve güvene dayalı ilişkiler gerektirir (Cotterill, 2017). Yengeç sendromu bu yapıyı sistematik biçimde zayıflatır.

5. Yengeç Sendromunun Önlenmesine Yönelik Eğitsel Yaklaşımlar

Yengeç sendromunun yalnızca profesyonel spor ortamlarında ortaya çıkan bir sorun olmadığı düşünülmelidir. Başkasının başarısını tehdit olarak görme, sürekli karşılaştırma yapma, arkadaşını küçümseme ya da onun önüne geçmesini engellemeye çalışma gibi davranışlar daha erken yaşlarda da şekillenebilir. Bu nedenle özellikle ilkökul ve ortaokul beden eğitimi ve spor derslerinde yalnızca kazanmaya ve bireysel olarak öne çıkmaya dayalı bir anlayış yerine, birlikte başarıma duygusunu geliştiren etkinliklere daha fazla yer verilmesi önemlidir. Öğrencilerin sürekli birbirleriyle karşılaştırılması yerine kendi gelişimlerinin izlenmesi, çabanın takdir edilmesi ve takım arkadaşının başarısının da ortak bir kazanım olarak görülmesi daha sağlıklı bir spor kültürünün oluşmasına katkı sağlayabilir. Böyle bir ortam, öğrencilerin arkadaşının başarısından rahatsız olmak yerine onu desteklemeyi öğrenmesine yardımcı olabilir.

Benzer bir yaklaşım üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde de benimsenebilir. Gelecekte beden eğitimi öğretmeni, antrenör ya da spor yöneticisi olacak öğrencilerin, takım içindeki kıskançlık, statü rekabeti, sosyal dışlama ve psikolojik güvenlik gibi konuları yalnızca teorik olarak değil, gerçek spor ortamlarından örnekler üzerinden tartışmaları yararlı olacaktır. Özellikle spor psikolojisi, antrenörlük eğitimi, liderlik ve iletişim derslerinde yengeç sendromuna ilişkin örnek olaylara yer verilmesi, öğrencilerin bu davranışları erken fark etmelerini kolaylaştırabilir. Antrenörlerin ve öğretmenlerin görev ve sorumlulukları adil biçimde dağıtması, sporcuların başarılarını yalnızca bireysel olarak değil takımın ortak başarısı içinde değerlendirmesi ve takım arkadaşını aşağı çeken davranışlara zamanında müdahale etmesi, bu tür olumsuz davranışların yerleşmesini önlemede etkili olabilir.

KAYNAKÇA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.
- Blader, S. L., & Chen, Y. R. (2014). What's in a name? Status, power, and other forms of social hierarchy. In *The psychology of social status* (pp. 71-95). New York, NY: Springer New York.
- Bloom, M. (1999). The performance effects of pay dispersion on individuals and organizations. *Academy of management journal*, 42(1), 25-40.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(2), 168-188.
- Cotterill, S. (2017). *Performance psychology: Theory and practice*. Routledge.
- De Dreu, C. K., & Weingart, L. R. (2003). Task versus relationship conflict, team performance, and team member satisfaction: a meta-analysis. *Journal of applied Psychology*, 88(4), 741.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- 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.
- Deutsch, M. (1949). A theory of co-operation and competition. *Human relations*, 2(2), 129-152.
- Duffy, M. K., Ganster, D. C., & Pagon, M. (2002). Social undermining in the workplace. *Academy of management Journal*, 45(2), 331-351.
- Eccles, D. W., & Tenenbaum, G. (2004). Why an expert team is more than a team of experts: A social-cognitive conceptualization of team coordination and communication in sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(4), 542-560.
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*, 44(2), 350-383.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fiske, S. T. (2010). Interpersonal stratification: Status, power, and subordination.
- Fox, S., Spector, P. E., & Miles, D. (2001). Counterproductive work behavior (CWB) in response to job stressors and organizational justice: Some mediator and moderator tests for autonomy and emotions. *Journal of vocational behavior*, 59(3), 291-309.
- Greenhalgh, L., & Rosenblatt, Z. (1984). Job insecurity: Toward conceptual clarity. *Academy of Management review*, 9(3), 438-448.
- Herscovis, M. S., Turner, N., Barling, J., Arnold, K. A., Dupré, K. E., Inness, M., & Sivanathan, N. (2007). Predicting workplace aggression: a meta-analysis. *Journal of applied Psychology*, 92(1), 228.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2005). New developments in social interdependence theory. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 131(4), 285-358.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 317-344.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The sport psychologist*, 14(4), 327-347.

- Robinson, S. L., & Bennett, R. J. (1995). A typology of deviant workplace behaviors: A multidimensional scaling study. *Academy of management journal*, 38(2), 555-572.
- Sanderson, J. (2011). *It's a whole new ballgame: How social media is changing sports*. New York, NY: Hampton Press.
- Schaubroeck, J., Carmeli, A., Bhatia, S., & Paz, E. (2016). Enabling team learning when members are prone to contentious communication: The role of team leader coaching. *human relations*, 69(8), 1709-1727.
- Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership* (Vol. 2). John Wiley & Sons.
- Shaw, J. D. (2014). Pay dispersion. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 1(1), 521-544.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological bulletin*, 133(1), 46.
- Sverke, M., Hellgren, J., & Näswall, K. (2002). No security: a meta-analysis and review of job insecurity and its consequences. *Journal of occupational health psychology*, 7(3), 242.
- Tai, K., Narayanan, J., & McAllister, D. J. (2012). Envy as pain: Rethinking the nature of envy and its implications for employees and organizations. *Academy of Management Review*, 37(1), 107-129.
- Tajfel, H., Turner, J., Austin, W. G., & Worchel, S. (2001). An integrative theory of intergroup conflict. *Intergroup relations: Essential readings*, 94-109.
- Tepper, B. J. (2000). Consequences of abusive supervision. *Academy of management journal*, 43(2), 178-190.
- Trevor, C. O., Reilly, G., & Gerhart, B. (2012). Reconsidering pay dispersion's effect on the performance of interdependent work: Reconciling sorting and pay inequality. *Academy of Management Journal*, 55(3), 585-610.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

5. BÖLÜM

Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Derslerinde Fair Play Davranışlarını Sergileme Sıklığı ve Hoşgörü Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ömer Faruk YAZICI¹
Bahar GÜLER²
Nazlı YANAR TUNÇEL³

Yazıcı, Ö.F., Güler, B., & Yanar Tunçel, N. (2026). **Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Derslerinde Fair Play Davranışlarını Sergileme Sıklığı ve Hoşgörü Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. İçinde Ü. Erbaş & F. Konur Tekeş (Ed.), Beden eğitimi ve sporda güncel yaklaşımlar: Motivasyon, bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar (ss. 70–83). Duvar Yayınları.

**Bu kitap bölümü, 4. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

¹ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-0598-3862> omerfaruk.yazici@gop.edu.tr

² Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat <https://orcid.org/0000-0003-0961-9195> baharguler86@hotmail.com

³ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman <https://orcid.org/0000-0003-4002-7462> nazliyanar@kmu.edu.tr

Giriş

Hızla değişen bir dünyada hem ilkokuldaki hem de ortaokuldaki çocuklar, akran ilişkisi becerileri, prososyal davranışlar, liderlik becerileri, problem çözme becerileri, kişisel ve sosyal sorumluluk becerileri gibi bir dizi kişisel ve sosyal becerileri geliştirdikleri bilinmektedir (Opstoel ve ark., 2020; Coşkuntürk vd., 2023). Weiss (2011), çocukların beden eğitimi ve spora katılımları yoluyla bu kişisel ve sosyal becerileri geliştirebileceklerini belirtmektedir. Beden eğitimi ve spor, öğrencilerin fiziksel, bilişsel, duygusal, kişisel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunan ve mevcut topluma dahil olmalarını kolaylaştıran, onları geleceğe hazırlayan değer ve yeterlilikleri kazanmalarındaki kritik rolü ile tanınmaktadır (MEB, 2018; Mesquita, 2012). Bununla birlikte beden eğitiminin empati, hoşgörü ve fair play gibi ahlaki değerleri tanıtmaya potansiyeli olduğuna dair yaygın bir inanç vardır (Yıldıran, 2004; Winarni ve Rutan, 2020). Önemli bir sosyal aktivite biçimi olarak spor, kişiler arası iletişim ve prososyal yeterliliklerin geliştirilmesi bağlamında küresel ölçekte kilit bir rol oynamaktadır (Izquierdo ve Anguera, 2021; Serrano-Durá ve ark., 2021). Beden eğitimi ve spor, saygı (García-Calvo ve ark., 2016), empati (García-López ve Gutiérrez, 2015), hoşgörü (Özde ve ark., 2023), adil oyun (Altun ve Güvendi, 2019; Drewe, 2000; Vierimaa ve ark., 2017) ve dürüstlük (Burnett, 2015) üzerindeki olumlu etkilerinin altını çizmektedir. Ludwickzak ve Bronikowska (2022) beden eğitimi ve spor derslerinin öğrenciler arasında sosyal etkileşimler kurma açısından elverişli bir ortam sunduğunu ifade etmektedir.

Beden eğitimi kültürü özellikle ortaokulda ders içeriğini öğrenmekten çok sosyalleşmeyle ilgili bir kültür olduğu söylenebilir. Çocuklar beden eğitimi ve spor yoluyla adil oyun (fair play), hoşgörü, farklılıklara saygı gibi değerlere teşvik edilerek ahlaki gelişimi desteklenebilir. Beden eğitimi derslerinde Fair Play davranışlarının geliştirilmesi; öğrencilerin adalet, saygı, dürüstlük, anlayış ve dayanışma gibi değerleri benimsemelerine katkı sağlayabileceğinden, hoşgörü eğilimlerinin desteklenmesi açısından da önem taşımaktadır (Afacan ve Işık Afacan, 2026). Özellikle bu değerler çocuklar ve gençler tarafından iyi anlaşıldığında ahlaki değerler hiyerarşisinde üst sıralarda yer alarak, dünyayı ve kendini tanımaya yardımcı olabileceği savunulmuştur (Mallia ve ark., 2017). Aynı zamanda bu değerler bir spor disipliniyi yöneten yazılı olmayan kurallara uymayı ve bu davranışı spor dışındaki yaşamda daha geniş bir boyutta sunmayı da

içermektedir (Simon ve ark., 2018). Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal becerileri ve ahlaki gelişimi, spor bilincinin oluşması, spor davranışlarının uygulanması ve geliştirilmesi, adalet bilincinin içselleştirilmesinde büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın temel araştırma sorusu şu şekilde belirlenmiştir:

Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi derslerinde fair play davranışlarını sergileme sıklığı ile hoşgörü eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H₁: Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi derslerinde fair play davranışlarını sergileme sıklığı ile hoşgörü eğilimleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₀: Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi derslerinde fair play davranışlarını sergileme sıklığı ile hoşgörü eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma da nicel araştırma yöntemlerinden biri olarak ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve/düzeyini belirlemeyi ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmaya ortaokulda öğrenimine devam eden 237 (kadın:106, erkek:131) öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması (12.10±1.07) değerlerindedir.

Veri Toplama Araçları

Hoşgörü eğilim ölçeği (HEÖ)

Araştırma kapsamında Çalışkan ve Sağlam (2012) tarafından geliştirilen "Hoşgörü Eğilim Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin toplam varyansının %47,97 olduğu, üç alt faktörden ve 5'li likert tipinde 18 maddeden oluştuğu tespit edilmiştir. Ölçeğin "değer" alt faktörü varyansın %35,22'sini açıkladığı ve 9 maddeden oluştuğu; "kabul" alt faktörü varyansın %6,88'ini açıkladığı ve 5 maddeden oluştuğu ve "empati" alt faktörü varyansın %5,87'sini açıkladığı ve 4 maddeden oluştuğu saptanmıştır.

Ölçeğin maddelerine ait faktör yükü .41-.75 arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .89; değer alt faktör için .86, kabul alt faktörü için .70 ve empati alt faktör için ise .63 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek geliştirilirken doğrulayıcı faktör analizi de yapılmış ve modele ait uyum indekslerinin uygun çıktığı sonucu elde edilmiştir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 18 iken en yüksek puan 90'dır.

Fair Play Davranışlarını Sergileme Sıklığı (FPDSSÖ)

Temel, Ekiz ve Yıldırım (2020) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak geliştirilen ölçek takım, seyirci, olumsuz davranış ve rakip olmak üzere dört alt boyuttan 3'lü likert ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Madde ortalamaları .39 ile 1,03 arasında farklı değer almaktadır. Cronbach Alpha değerleri ölçeğin bütünü için .61, alt faktörler için; takım= .65, seyirci= .65, olumsuz davranış= .66, rakip= .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14 iken en yüksek 42 puan arasında değişmektedir. Ölçekteki ters maddeler (5-6-7-8-9-19), ters kodlanarak kullanılmalıdır. Ölçekten alınan puan arttıkça fair play davranışları sergileme sıklığının arttığını göstermektedir.

Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan veriler, SPSS 22.0 istatistik programında analiz edilmiştir. Ölçeklerin faktör puanlarının normalliği belirlenmesinde farklı yöntemler kullanılabilir. Bu çalışmada verilerin normalliğinin test edilmesinde ilk olarak çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Kullanılan ölçekler faktör puanlarından çarpıklık test sonucunda çarpıklık katsayısının (-1) ile (+1) arasında olduğu görülmüştür (Büyüköztürk, 2016). Çarpıklık ve Basıklık değerleri de verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Verilerin tanımlayıcı analizlerinde yüzde (5) ve frekans(n) değerleri, normal dağılıma sahip olduğu için ikili karşılaştırmalarda parametrik testlerden t-Testi ve ikiden fazla karşılaştırmalarda ANOVA testi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1 : FPDSSÖ ve HEÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımları

Ölçekler		Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss.	Sd.	t	P	
FPDSSÖ	Takım	K	106	2,81	0,37	234,931	1,39	0,17	
		E	131	2,73	0,45				
	Seyirci	K	106	2,29	0,62	235	1,02	0,31	
		E	131	2,20	0,66				
	Olumsuz Davranış	K	106	2,49	0,34	235	1,37	0,17	
		E	131	2,43	0,40				
	Rakip	K	106	2,50	0,55	235	-	0,23	0,82
		E	131	2,52	0,53				
	Toplam	K	106	2,51	0,33	235	1,06	0,29	
		E	131	2,46	0,34				
HEÖ	Değer	K	106	4,39	0,47	235	2,15	,033*	
		E	131	4,24	0,55				
	Kabul	K	106	3,59	0,91	235	0,71	0,48	
		E	131	3,52	0,78				
	Empati	K	106	4,38	0,69	235	3,13	,002*	
		E	131	4,06	0,81				
	Toplam	K	106	4,16	0,56	235	2,25	,026*	
		E	131	4,00	0,55				

Öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin yapılan analizde, “Değer” [t(235)=2,15], “Empati” [t(235)=3,13] ve “HEÖ toplam” [t(235)=2.25] puanları arasında anlamlı farklılık varken (p<0.05), diğer alt faktörlerde istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir (p>0.05). Anlamlı farklılığın bulunduğu tüm boyutlarda kız öğrencilerin ortalama puanları açısından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 2: FPDSSÖ ve HEÖ Puanlarının Okul Takımında Yer Alma Durumuna Göre Dağılımları

Ölçekler		Okul takımı	n	$\overline{X}$	Ss.	Sd.	t	P
FPDSSÖ	Takım	E	85	2,84	0,33	219,109	2,30	0,02*
		H	152	2,72	0,45			
	Seyirci	E	85	2,30	0,63	235	1,07	0,29*
		H	152	2,21	0,65			
	Olumsuz Davranış	E	85	2,48	0,35	235	0,73	0,47
		H	152	2,44	0,39			
	Rakip	E	85	2,65	0,44	213,152	3,11	0,00*
		H	152	2,44	0,58			
	Toplam	E	85	2,55	0,28	208,510	2,50	0,01*
		H	152	2,45	0,36			
HEÖ	Değer	E	85	4,34	0,50	235	0,74	0,46
		H	152	4,29	0,53			
	Kabul	E	85	3,58	0,82	235	0,41	0,68
		H	152	3,53	0,86			
	Empati	E	85	4,29	0,70	235	1,35	0,18
		H	152	4,15	0,81			
	Toplam	E	85	4,12	0,53	235	0,93	0,35
		H	152	4,05	0,58			

Öğrencilerin okul takımında yer alıp almama durumları ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre, “Takım” [t(219,109)=2,30], “Rakip” [t(213,152)=3,11], ve “FPDSSÖ toplam” [t(208,510)=2,50] puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar saptanmıştır (p<0.05). Anlamlı farklılıkların görüldüğü ortalamalara bakıldığında, okul takımında yer alanların ortalama puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3: FPDSSÖ ve HEÖ Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler		Sınıf	n	$\overline{v}$	Ss.	F	P
FPDSSÖ	Takım	5.	37	2,72	0,36	0,34	0,80
		6.	64	2,80	0,40		
		7.	77	2,75	0,46		
		8.	59	2,78	0,42		
	Seyirci	5.	37	2,08	0,64	1,64	0,18
		6.	64	2,20	0,62		
		7.	77	2,35	0,61		
		8.	59	2,25	0,70		
	Olumsuz Davranış	5.	37	2,42	0,41	3,17	0,03*
		^a 6.	64	2,54	0,30		
		7.	77	2,49	0,38		
		^b 8.	59	2,34	0,41		
	Rakip	5.	37	2,41	0,60	1,00	0,39
		6.	64	2,60	0,47		
		7.	77	2,49	0,57		
		8.	59	2,52	0,53		
	Toplam	5.	37	2,41	0,34	1,64	0,18
		6.	64	2,54	0,29		
		7.	77	2,51	0,36		
		8.	59	2,44	0,34		
HEÖ	Değer	5.	37	4,34	0,54	0,46	0,71
		6.	64	4,30	0,48		
		7.	77	4,34	0,50		
		8.	59	4,24	0,59		
	Kabul	5.	37	3,42	0,88	1,30	0,28
		6.	64	3,63	0,86		
		7.	77	3,65	0,79		
		8.	59	3,42	0,87		
	Empati	5.	37	4,08	1,02	1,26	0,29
		6.	64	4,14	0,75		
		7.	77	4,34	0,61		
		8.	59	4,17	0,80		
	Toplam	5.	37	4,03	0,64	0,90	0,44
		6.	64	4,08	0,56		
		7.	77	4,15	0,51		
		8.	59	4,00	0,58		

Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile “Olumsuz davranış” [F (3,233) =3.17, p<0.05] puanlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında, 6. sınıfta okuyanların ortalama puanlarının (2,54±0,30) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4: Fair Play ve Hoşgörü Eğilimi ortalama puanları arasındaki korelasyon sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Fair Play-Takım (1)	r	1	,474**	,117	,529**	,614**	,274**	,250**	,321**	,330**
	p		,000	,073	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Fair Play-Seyirci (2)	r		1	,110	,452**	,621**	,295**	,319**	,275**	,354**
	p			,090	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Fair Play-Olumsuz davranış (3)	r			1	,343**	,687**	,295**	,376**	,241**	,368**
	p				,000	,000	,000	,000	,000	,000
Fair Play-Rakip (4)	r				1	,844**	,433**	,469**	,418**	,525**
	p					,000	,000	,000	,000	,000
Fair Play-Toplam (5)	r					1	,470**	,530**	,441**	,574**
	p						,000	,000	,000	,000
Hoşgörü-Değer (6)	r						1	,588**	,564**	,883**
	p							,000	,000	,000
Hoşgörü-Kabul (7)	r							1	,499**	,844**
	p								,000	,000
Hoşgörü- Empati (8)	r								1	,776**
	p									,000
Hoşgörü- Toplam (9)	r									1
	p									

**p<0.05.

Her iki ölçeğinde alt faktörleri arasında ve ölçek toplam puanları arasında pozitif ve orta düzeyde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Özellikle Fair Play-Rakip ile Hoşgörü-Değer ($r=.433$), Hoşgörü-Kabul ($r=.469$), Hoşgörü- Empati ($r=.418$) ve Hoşgörü- Toplam ($r=.525$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yine, Fair Play toplam ile Hoşgörü ölçek toplam puanı ve alt boyutları arasında da orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin sahip olduğu fair play davranışları ile hoşgörü eğilimi arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma bulgularında FPDSSÖ toplam puan ve alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilemezken kız öğrencilerin puan ortalamaları arasında erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. HEÖ toplam puanları, “Değer”, “Empati” alt boyutlarında kız öğrencilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Hasdemir ve Hazar (2021)’in beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışları incelendiği çalışmada kız öğrencilerin lehine olduğu

görülmüştür. Temel ve Akdağcık (2023)'ın çalışmasında kız öğrencilerin takımlarına yönelik olumlu davranışlar sergilemeleri, rakiplerine karşı olumsuz davranışlardan kaçınmaları açısından erkek öğrencilere göre daha iyi bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bu sonuçlar ile benzer bulgular olduğu görülmektedir (Yıldırım ve ark., 2023; Buyrukoğlu ve ark., 2022; Altun ve Güvendi, 2019). Kalın ve Nalçacı (2017) ortaokul öğrencilerinin hoşgörü eğilimlerinin incelendiği çalışmada kız öğrenciler lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çatalçam ve Seval (2021) çalışmasında da öğrencilerin hoşgörülü davranma, çevresindekilere anlayışlı davranma, başkalarının yanlışlarına ve tercihlerine tahammül etme puanlarının kız öğrencilerinin lehine olduğu belirlenmiştir. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha adil düşünebilme, hoşgörülü davranışlara ve iyi empati becerilerine sahip olma yetenekleriyle ahlaki değerleri yüksek olduğu söylenebilir. Özellikle uygunsuz davranışlar sergilemekten kaçınan kız öğrenciler fair play davranışlarında başarılı olduğu yönünde çalışmalar mevcuttur (Buğdaycı ve Abakay, 2018; Koç ve Seçer, 2018).

Öğrencilerin “FPDSSÖ toplam” ve “Takım”, “Rakip” alt boyutları ve okul takımına katılma arasında, okul takımında yer alanların puan ortalamaları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buyrukoğlu ve arkadaşları (2022)'nın çalışmasında, okul takımında yer almayan öğrencilerin olumsuz davranışlar sergileme alt boyutunda puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Temel ve Akdağcık (2023), spor yaşı değişkenine göre 1-3 yıl arası spor yapan öğrencilerin fair play davranışlarının yüksek olduğunu bildirmiştir. Certel ve arkadaşları (2020) çalışmasında lisanslı öğrencilerin puan ortalamaları biraz yüksek olsa da aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer bir çalışma da okul takımında yer alanların spor kültürü değerlerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Yücekaya, 2017). Sporun rakipler veya takım arkadaşları olmalarına bakılmaksızın öğrenciler arasındaki uyumlu bir iletişim kurduğu yönünde çalışmalar mevcuttur (Burgueno ve ark., 2020; Kao, 2019). Okul takımında olan ve düzenli spor yapan öğrencilerin daha sportmence davranması, hoşgörülü olması rekabet ortamlarında daha bilinçli olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile FPDSSÖ toplam puanları arasında anlamlı fark görülmezken olumsuz davranış alt boyutunda 6.sınıf ve 7. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer çalışmalarda da 5. ve 6.sınıf öğrencilerinin daha sportmence davrandıkları

görölmüştür (Temel ve Akdağcık, 2023; Altun ve Güvendi, 2019; Buyrukoğlu ve ark., 2022). Türkmen ve Varol (2015), sınıf düzeyinin sportmenlik üzerinde etkili olduğunu ve sınıf düzeyindeki artışa bağlı olarak sportmenlik davranışlarında düşüşün gözlemlendiğini belirtmiştir. Yılmaz ve Çolak (2022)’ın çalışmasında yaş ve sınıf düzeyi arttıkça sportmen davranışların azaldığını ortaya koymuştur. Benzer çalışmalarda da sınıf düzeyleri yükseldikçe sportmen davranışlarda düşüş meydana geldiği görölmüştür (Yıldırım ve ark., 2023; Altun ve Güvendi, 2019; Genç ve ark., 2019; Koç ve Tamer, 2016; Türkmen ve Varol, 2015).

FPDSSÖ ve HEÖ puanlarına ilişkin korelasyon sonuçlarında ölçeklerin toplam alt faktörleri arasında ve ölçekler arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki vardır. Özellikle Fair Play-Rakip ile Hoşgörü-Değer, Hoşgörü-Kabul, Hoşgörü- Empati ve Hoşgörü- Toplam arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki çıkmıştır. Hasdemir ve Hazar (2021) çalışmasında da beden eğitimi ve spor öğretim programında yer alan fair play ile ilgili kazanımların öğrencilerin hem sportmenlik davranışlarına hem de beden eğitimi ve spor dersindeki tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Hem sporun hem de yaşamın temel bir faktörü olan adil oyun, insanlara hoşgörü ve saygı duymayı öğretebilir. Aynı zamanda toplumla bütünleşmelerini ve ekip çalışması duygusu yaratmalarını sağlar.

Sonuç olarak ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersinde fair play davranışlarını sergileme sıklığı ve hoşgörü eğilimleri cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul takımına katılım değişkenlerinden etkilenmektedir. Örneklem grubumuz ortaokul öğrencileri olması nedeniyle büyüdükleri coğrafyaların farklı olması öğrencilerin sahip olduğu değerlerin de farklı olabileceğini düşündürmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretim programlarındaki kazanımlar bölümünde yer alan fair play, hoşgörü, rakibe saygı, etik davranışlar vb. gibi kavramlara ve davranışlara daha sık yer verilebilir. Beden eğitimi ve spor derslerindeki faaliyetlerde hoşgörü, saygı, adil olma gibi değerleri benimseyen öğrenciler ödüllendirilebilir. Bu kavramların yeni nesillere kazandırılabilmesi açısından konu ile ilgili nicel ve nitel araştırmalara daha çok yer verilebilir.

Kaynakça

- Afacan, E., & Işık Afacan, M. (2026). Oynamak ama nasıl? Fair-play (adaletli oynamak) olgusuna ilişkin bir değerlendirme. *International Journal of Philosophy (Uluslararası Felsefe Dergisi)*, 11(21), 77–89. <http://www.arkhelogos.com/files/journals/34/6a51621ebf12f.pdf>
- Altun, M., ve Güvendi, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 2224-2240. <https://doi.org/10.26466/opus.570922>
- Bruner, MW., Hall, J., ve Côté, J. (2011). Influence of sport type and interdependence on the developmental experiences of youth male athletes. *European Journal of Sport Science*. 11(2): 131-142. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.499969>
- Buğdaycı, S., ve Abakay, U. (2018). Examining the physical education lesson sportsmanship behaviors of secondary school students: Konya province example. *The Online Journal of Recreation and Sports*. 7(4): 34-44. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2018.41>
- Burgueño, R., Cueto-Martín, B., Morales-Ortiz, E., ve Medina-Casaubón, J. (2020). Influence of sport education on high school students' motivational response: A gender perspective. *Retos Nuevas Tendencias Educ Física Recreación*. 37, 604–613. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70880>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. bs.). Ankara: Pegem.
- Calışkan, H., ve Sağlam, H. İ. (2012). A study on the development of the Tendency to Tolerance Scale and an analysis of the tendencies of primary school students to tolerance through certain variables. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 1440-1446. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ987854.pdf>
- Certel, Z., Bahadır, Z., ve Çelik, B. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 221-230. <https://doi.org/10.17155/omuspd.676577>
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59.
- Çatalçam, S., ve Seval, M. (2021). 10-14 Yaş Grubu Çocukların Empati Kurma ve Hoşgörülü Olma Becerilerinin Obez Akranlarına Karşı Tutumlarına Etkisi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* 6(2):272-281. doi: <https://doi.org/10.26453/otjhs.887602>
- Drewe, S. B. (2000). The logical connection between moral education and physical education. *Journal of curriculum Studies*, 32(4), 561-573. <https://doi.org/10.1080/00220270050033628>

- García-Calvo, T., Sánchez-Oliva, D., Leo, FM., et al. (2016) Effects of an intervention programme with teachers on the development of positive behaviours in Spanish physical education classes. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 21(6): 572-588. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1043256>
- García-López, LM., ve Gutiérrez, D. (2015) The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 20(1): 1-16. <https://doi.org/10.1080/17408989.2013.780592>
- Genç, S., Tutkun, E., Genç, A., ve Acar, H. (2019). Lise Öğrencilerinde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Sportmenlik Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Muş İli Örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21 (1-A). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/679686>
- Hasdemir, M., ve HAZAR, Z. (2021). Ortaokul öğrencilerinin temel demokratik değerlere karşı tutumları ile beden eğitimi dersindeki sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 33-50. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2141196>
- Izquierdo, C., ve Anguera, M.T. (2021). The Analysis of Interpersonal Communication in Sport From Mixed Methods Strategy: The Integration of Qualitative-Quantitative Elements Using Systematic Observation. *Front. Psychol.* 12, 637304. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637304>
- Kalın, Z. T., ve Nalçacı, A. (2017). Ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin hoşgörü eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 293-304. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/317290>
- Kao, C.C. (2019). Development of team cohesion and sustained collaboration skills with the sport education model. *Sustainability*. 11, 2348. <https://doi.org/10.3390/su11082348>
- Karasar, N. (2005). *Scientific Research Method* (15th press). Ankara: Nobel Publishing
- Koç, Y., ve Tamer, K. (2016). A study on the sportsmanship behaviors of female students in physical education course according to different variables. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 7(1), 16-27. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1029520>
- Koç, Y., ve Seçer, E. (2018). Spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin sportmenlik davranışları ile saygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(2): 247-259. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.383027>
- Ludwiczak, M., ve Bronikowska, M. (2022). Fair Play in a Context of Physical Education and Sports Behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (4); 2452. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042452>

- Mallia, L., Chirica, A., Galli, F., Zelli, A., Jaenes, J.C., Garcia-Mas, A., ve Lucidi, F. (2017). The role of achievement goals and moral disengagement in explaining moral attitudes and behaviours in sport. *Journal of Sport Psychology*, 27(3), 66–69. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2018v27n3/revpsidep_a2018v27n3_p65.pdf
- Mesquita, I. (2012). Fundar o lugar do Desporto na escola através do Modelo de Educação Desportiva. *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão*. Eds: Mesquita I., Bento J. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., ve De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
- Özde, H. Ö., Cerrahoğlu, N., ve Kurak, K. (2023). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Öğrencilere Kazandırmış Olduğu Değerlere Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 87-99. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2983636>
- Serrano-Durá, J., Molina, P., ve Martínez-Baena, A. (2021). Systematic review of research on fair play and sporting competition. *Sport Educ. Soc.* 26, 648–662. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1786364>
- Simon, R.L., Torres, C.R., ve Hager, P.F. (2018). *Fair Play. The Ethics of Sport*, 4th ed.; Taylor Francis, Routledge: New York, NY, USA.
- Temel, A., ve Akdağcık, İ. U. (2023). Investigation of Fair Play Behaviors of Secondary School Students Participating in School Sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(1), 14-26. <https://doi.org/10.15314/tsed.1228583>
- Temel, A., Altun Ekiz, M. ve Yıldırım, İ. (2020). Fair Play Davranışlarını Sergileme Sıklığı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 74-85. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1276324>
- Türkmen, M., ve Varol, S. (2015). Beden eğitimi ve spor dersinin ortaokul öğrencileri üzerinde sportmenlik davranışı oluşturma etkisinin belirlenmesi: (Bartın İl Örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 42-64. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/237461>
- Vierimaa, M., Turnnidge, J., Bruner, M., et al. (2017) Just for the fun of it: coaches' perceptions of an exemplary community youth sport program. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 22(6): 603-617. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1341473>
- Weiss, MR. (2011). Teach the children well: A holistic approach to developing psychosocial and behavioral competencies through physical education. *Quest* 63(1): 55–65. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483663>

- Winarni, S., ve Rutan, R. (2020). Emphaty and tolerance in physical education: cooperative vs. Classical learning. *Cakrawala Pendifikan*, 39(2), 332-345. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i2.31851>
- Yıldıran, İ. (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye’deki görünümü ve geliştirme perspektifleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 3-16. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/292428>
- Yıldırım, M., Köseoğlu, O., ve Güney, G. (2023). “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Sergiledikleri Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi”, *International Academic Social Resources Journal*, 8 (48). <http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.69150>
- Yılmaz, B. & Çolak, S. (2022). *Müسابakaya Katılım durumunun Beden Eğitimi ve Spor Dersi kapsamındaki Sportmenlik Davranışları Üzerine Etkisinin Araştırılması*. ERPA International Congresses on Education, 290.
- Yücekaya, M. A. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin değerlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Malatya. <http://abakus.inonu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11616/7956/tez%20dosyas%c4%b1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

6. BÖLÜM

Sabah Sporunun Bilişselliğe Etkisi

Süha KABAK¹

Kabak, S. (2026). **Sabah sporunun bilişselliğe etkisi.** İçinde Ü. Erbaş & F. Konur Tekeş (Ed.), *Beden eğitimi ve sporda güncel yaklaşımlar: Motivasyon, bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar* (ss. 84–119). Duvar Yayınları.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi ,Şırnak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü , Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı , E-posta: suhak0254@gmail.com , ORCID: 0009-0001-6479-6912

Giriş

Güne Uyanan Zihin ve Fiziksel Aktivitenin Kesişiminde Somatik ve Nörobiyolojik Uyanış

1.1. Modern Yaşam, Sedanter Alışkanlıklar ve Sabah Saatlerinde Zihinsel Atalet (Brain Fog)

Günümüz dünyasının ve plansız şehirleşmenin doğurduğu en ciddi risk faktörlerinden biri olan durağan (sedanter) yaşam biçimi, bireyleri fiziksel bir atalete itmenin yanı sıra, bilhassa sabahın ilk saatlerinde belirginleşen bir zihinsel bulanıklığa (beyin sisi) ve bilişsel süreç aksaklıklarına yol açmaktadır. Kökeni Latince "sedere" (oturmak) sözcüğüne dayanan durağan habitus; uzanmak, yatmak, oturmak, televizyon seyretmek ve bilgisayar başında vakit geçirmek gibi kalori harcamasının istirahat düzeyini (bazal metabolik hız) aşmadığı durumları tanımlamaktadır (Caspersen, 1985; Pate vd., 2008).

Biyokimyasal boyutta, bireyin istirahat halindeyken harcadığı oksijen miktarını simgeleyen Metabolik Eşdeğer (MET) ölçütleri temel alınarak gerçekleştirilen sınıflandırmalarda, 1-1.5 MET bandındaki tüm asgari hareketlilikler durağan davranış kapsamında değerlendirilmektedir (Ainsworth vd., 2011). Hareketsiz bir yaşam tarzı, kişinin gündelik yaşam akışında orta düzeyde (≥ 3 -5.9 MET) ya da yüksek düzeyde (≥ 6 MET) düzenli fiziksel faaliyet yetersizliği şeklinde tezahür etmektedir (Tremblay vd., 2010).

Endüstri Devrimi'nden bu yana geçen tarihsel periyotta; teknolojik gelişmelerin ev içi ve iş ortamlarındaki insan gücünün yerini alması, dijital dönüşüm, lojistik imkanlar ve çağdaş şehir hayatı, bireylerin aktif devinim alışkanlıklarını geniş ölçekte sekteye uğratmıştır (Bağlar, 2019; Özdemir, 2017). Yaş alma periyoduyla beraber fizyolojik olarak gerileyen kalori gereksinimi, söz konusu teknolojik eylemsizlikle eklemlendiğinde tablo çok daha kronik bir boyuta ulaşmaktadır (Racette vd., 1995). Nitekim Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2010) raporlarına göre, antrenman ve fiziksel hareket eksikliği günümüz dünyasında küresel mortalite (ölüm) sebepleri arasında dördüncü basamakta bulunmaktadır. Devletlerin finansal kalkınma ve şehirleşme oranları yükseldikçe durağanlık prevalansı %70 seviyelerine değin yükselmektedir (DSÖ, 2018). Türkiye genelinde gerçekleştirilen kronik rahatsızlıklar ve risk parametreleri incelemeleri de tehdidin büyüklüğünü açıkça ortaya koymaktadır;

yurdumuzda kadın nüfusunun %87'sinin, erkek nüfusunun ise %77'sinin yeterli düzeyde fiziksel hareketlilik sergilemediği raporlanmaktadır (Ünal vd., 2013).

Büyüyen besin sektörünün küresel hale getirdiği hazır yemek (fast-food) alışkanlığı ve monitör başında (televizyon, video oyunları vb.) tüketilen vaktin uzaması, bireyleri yüksek enerjili beslenme modellerine ve tam eylemsizliğe yönlendirerek obezite pandemisini ivmelendirmektedir (Akaç vd., 2002; Yel vd., 2023). İnsan anatomisinde kas durağanlığı, elastikiyet yitimi ve fonksiyonel dengesizlik baş gösterdiğinde; obezite, kardiyovasküler rahatsızlıklar, lokomotor (kas-iskelet) sistem bozuklukları, hipertansiyon, osteoporoz ve Tip 2 diyabet gibi hipokinetik (eylemsizliğe dayalı) patolojilerin insidansı (görülme sıklığı) süratle yükselmektedir (Hamburg vd., 2007; Mitchell vd., 2009; Sarıdede, 2019).

Ne var ki durağan hayatın meydana getirdiği bu bedensel ve biyokimyasal yıkım, sınırlarını yalnızca fiziki sağlıkla sınırlandırmamakta; bireylerin ruhsal dinamiklerini ve zihinsel aktivasyon evrelerini de birinci elden sekteye uğratmaktadır. Eylemsiz bir yaşam modelini benimseyen kişilerde içsel yaşam eğilimleri, özsaygı yitimi, anksiyete ve yüksek stres parametreleri süreklilik kazanmaktadır (Yaman, 2009; Yel vd., 2024; Çakır 2025a, 2025b). Bu tablo, bilhassa günün ilk saatlerinde sirkadiyen (biyolojik) ritim ile sosyal zaman dilimi arasındaki uyumsuzluk problemlerini de arkasına aldığı anda, nörobilişsel performansı sekteye uğratan bir "zihinsel eylemsizlik" (beyin sisi) sendromuna evrilmektedir.

Astronomik zaman ile içsel biyolojik ritmin çağdaş yaşam alışkanlıkları (suni aydınlatmalar, gece saatlerinde monitör kullanımı, durağan eylemsizlik) sebebiyle uyumsuzlaşması, sirkadiyen döngüyü kesintiye uğratmaktadır (Roenneberg, 2012; Wittmann vd., 2006). Erken vakitlerde kalkmak mecburiyetinde olan hareketsiz bireyler, hipotalamusta yer alan suprakiazmatik nükleus ile pineal bez aracılığıyla organize edilen hormonal regülasyonu (kortizol ve melatonin dengesini) optimize edemedikleri için güne yoğun bir zihinsel bulanıklık hissiyle adım atmaktadır (Salfi vd., 2020). Hareketli bir yaşam tarzı yürüten yaşlılarına nazaran bu kişiler, sabah periyodunda çok daha ileri düzeyde metabolik risk ve bilişsel körelme tecrübe etmektedirler. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ, 2010) erişkin yaş grubu adına tavsiye ettiği haftalık asgari 150 dakikalık orta şiddetli ya da 75 dakikalık yüksek şiddetli aerobik egzersiz protokolleri, yalnızca söz konusu bedensel patolojilerden

korunmak amacıyla değil, aynı zamanda günün ilk saatlerinde prefrontal korteksi baskılayan bu zihinsel durağanlığı (beyin sisi) ortadan kaldırmak ve nörobilişsel aktivasyonu başlatmak yönünden yaşamsal birer gerekliliktir.

1.2. Bölümün Amacı, Kapsamı ve Alanyazındaki Önemi

Bedensel hareketlilik, egzersiz ve spor terimleri, akademik yazında çoğunlukla birbirinin muadili olarak tercih edilse de kuramsal zeminde aralarında keskin ayrımlar barındırmaktadır. Bu araştırmada ana mihver, yapılandırılmış spor disiplinlerinin haricinde, gündelik yaşam rutinlerine dahil edilebilen ve makro ölçekte değişim meydana getiren "fiziksel aktivite" ile egzersiz yaklaşımlarıdır. Alan yazın taranıp değerlendirildiğinde, bedensel hareketliliğin kardiyovasküler sağlık, obezite ve metabolik sendrom üzerindeki somatik yansımaları geniş bir çerçevede incelenmiş olsa da (Paffenbarger vd., 2001; Wei vd., 1999), devrimin kronotip ve sirkadiyen döngü ekseninde günün ilk saatlerindeki nörobilişsel aktivasyonla olan korelasyonu henüz yeterli derecede ilişkilendirilmemiştir.

Bu paralelde söz konusu çalışmanın temel amacı; sirkadiyen döngü, kronotip nitelikleri ve sosyal jet lag gibi kronobiyolojik değişkenlerin nörobilişsel süreçler üzerindeki yansımalarını gözler önüne sermek ve bu mekanizmalar karşısında bedensel hareketliliğin bilişsel işlevleri tahkim edici, zihinsel durağanlığı elimine edici ve ruhsal iyi oluşu (depresyon, anksiyete regülasyonu, yaşam doyumu artışı) destekleyici koruyucu bir bariyer şeklinde üstlendiği terapötik işlevi derinlemesine analiz etmektir.

Ömrün erken evrelerinden itibaren aktif bir yaşam modelinin içselleştirilmesinin bilişsel konnektiviteyi (bağlantısallığı) ne şekilde yapılandığı, Beş Faktör Kişilik Kuramı parametreleriyle nasıl bir etkileşim kurduğu (Sayan, 2025) ve klinik olan veya olmayan kohortlarda (örneklemelerde) kognitif kapasiteyi nasıl yönlendirdiği bütüncül bir matris dahilinde sunulacaktır. Bu araştırma, hem tıp hem de hareket bilimleri akademisyenleri için koruyucu ruh sağlığı ve egzersiz nörobiyolojisi disipliniinde güncel alan yazın doğrultusunda harmanlanmış güçlü bir teorik altyapı sağlaması yönünden kritik bir öneme sahiptir.

2. Nörobiyolojik Temeller: Sabah Hareketinin Akut ve Kronik Etkileri

Akut egzersiz uygulamalarının bilişsel performans ve yürütücü işlev mekanizmaları üzerindeki dinamik etkilerini inceleyen araştırmalar; egzersizin şiddeti ve süresi, aktiviteyi deneyimleyen yaş grubu ve uygulanan test yöntemlerine bağlı olarak son derece heterojen sonuçlar ortaya koymuştur. Organize edilmiş uzun süreli egzersiz planlamalarının çocukların bilişsel performansına olan etkilerine dair alan yazın incelendiğinde, hem olumlu çıktılar sunan hem de herhangi bir anlamlı etki saptayamayan çelişkili çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir.

Nitekim bu çelişkili ve karmaşık yapıyı spor hekimliği perspektifinden ele alan Atalay (2025), fiziksel hareketin nörolojik yansımalarını şu sözlerle formüle etmektedir: *"Egzersizin beyin sağlığını koruma ve zihinsel süreçleri optimize etme gücü, hareketin akut ya da kronik olmasından ziyade, uygulanan yüklenmenin şiddeti ve bireysel fizyolojik parametrelerle olan uyumuna bağlıdır."* Bu doğrultuda, özellikle sabah saatlerinde gerçekleştirilen akut yüklenmelerin beyin kan akımı üzerindeki anlık yansımalarını daha derinlemesine incelemek gerekmektedir.

2.1. Akut Etkiler: Sabah Yapılan Tek Bir Egzersiz Seansının Beyin Kan Akımı Üzerindeki Anlık Yansımaları

Egzersiz Süresi ve Çalışma Belleği İlişkisi

Alanyazında 10, 20 ve 30'ar dakikalık akut egzersiz protokollerinin zihinsel süreçlere olan doğrudan etkisi yoğun bir biçimde tartışılmaktadır. Örneğin Van den Berk vd. (2022), 11-14 yaş aralığındaki 119 ergenden oluşan bir örneklem grubuyla gerçekleştirdikleri deneysel araştırmada, orta şiddetli sportif faaliyetlerin seçici çalışma belleği performansında istatistiksel açıdan anlamlı bir etki yaratmadığını belirlemiştir. Bu ve benzeri alan yazın çalışmalarında çalışma belleğini ölçmek amacıyla sıklıkla *N-back*, *Sternberg* veya karma nokta görevleri (*dot task*) kullanılmış; egzersize ayrılan bu sürelerin performans üzerinde belirgin bir değişim meydana getirmediği gözlenmiştir. Fakat bu durumun açık bir istisnası olarak, bazı dinamik çalışmalarda fiziksel aktivite sonrasında daha hızlı tepki sürelerinin (*reaction time*) rapor edildiği de görülmektedir.

On dakikadan daha az süren kısa süreli egzersizlerin etkileri incelendiğinde ise bulgular çok daha sınırlı kalmaktadır. Nitekim 9-12 yaş aralığındaki 96

öğrenci ile yürütülen bir çalışmada; 5, 10 ve 20 dakikalık sınıf içi fiziksel aktiviteler ile 10 dakikalık sedanter (hareketsiz) etkinlikler kıyaslanmış, fiziksel aktivite sonrasında yönetici işlevlerde anlamlı bir gelişim elde edilememiştir. Mevcut veriler, 10 dakikadan daha az süren kısa vadeli fiziksel aktivite molalarının zihinsel performansı uyandırmada henüz yetersiz kaldığına işaret etmektedir. Nitekim Kubesch vd. tarafından yapılan araştırmada, 20 dakikalık bir beden eğitimi dersinin ardından bilişsel süreçlerde belirgin bir ilerleme kaydedilirken, 5 dakikalık kısa fiziksel aktivite molalarında benzer bir ilerleme saptanamamıştır.

Ulusal alanyazında konunun nörobiyolojik boyutuna odaklanan Tekin, Küçükerdem ve Küçükkoray (2025) ise, tek seanslık akut aktivitelerin beyin kan akımı ve moleküler çıktılar üzerinde anlık dalgalanmalar yarattığını, ancak bu durumun kalıcı bilişsel dönüşümlere kapı aralaması için belirli bir eşik süresinin aşılması gerektiğini savunmaktadır.

Akut fiziksel aktivite sonrasında bazı araştırmalarda anlamlı bir etkinin ortaya çıkmaması, işleyen belleğin doğasından kaynaklanıyor olabilir. İşleyen belleğin aksine, "seçici dikkat" ve "engelleme (ketleme)" gibi yönetici işlevlerin tek seanslık akut aktivitelere karşı çok daha yüksek bir hassasiyet göstermesi muhtemeldir. Söz konusu metodolojik farklılık, deneysel araştırmalarda uygun ve hassas ölçme araçlarının belirlenmesinin ne denli kritik bir öneme sahip olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Yaş Grupları ve Katılımcı Profillerine Göre Etkiler

Akut egzersizlerin zihinsel fonksiyonlara olan katkısı yaş faktörüne göre de değişiklik gösterebilmektedir. Etnier vd. ile Verburch vd. tarafından yürütülen kapsamlı meta-analiz ve ampirik araştırmalar, akut egzersizin yönetici işlevler üzerinde genel olarak orta düzeyde (*moderate*) faydalı bir etki yarattığını doğrulamaktadır. Bununla birlikte, söz konusu olumlu katkının yaş periyotları (çocuk, ergen, yetişkin) arasında istatistiksel açıdan belirgin ve keskin bir farklılaşma yaratmadığı, egzersizin her yaş döneminde bilişsel mekanizmaları benzer eğilimlerle desteklediği belirlenmiştir.



Şekil 1. Sabah egzersizinin moleküler düzeyden başlayarak prefrontal korteks ve hipokampus üzerindeki etki mekanizması. (Yazar tarafından kurgulanmış görsel.)

Reaksiyon Süresi ve İsabetlilik

Ludyga vd.(2016) tarafından yürütülen araştırma sentezinde, fiziksel aktivitenin doğru yanıt verme (isabetlilik) ve reaksiyon hızı üzerinde düşük düzeyde olumlu etkiler barındırdığı tespit edilmiştir. Doğruluk yüzdesinin yaş değişkenine bağlı olarak farklılık göstermediği; buna karşın tepki sürati üzerindeki katkının çocukluk (6-12 yaş), genç yetişkinlik (18-35 yaş) ve ileri yaş (50+ yaş) dönemlerinde istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. Dikkat çekici bir biçimde, bu katkının ergenlik çağındaki (13-17 yaş) bireylerde kayda değer bir değişim ortaya koymadığı belirlenmiştir. Ancak alan yazındaki bu genel etkisizliğe tezat olarak, bireysel farklılıklar ve temel başarı seviyeleri detaylıca incelendiğinde tablonun yön değiştirdiği görülmektedir.

Başlangıç Performans Düzeyinin (Baseline) Kritik Rolü

Nitekim Budde ve diğerleri tarafından 15-16 yaş grubu ile yürütülen araştırmada, 12 dakika süren düşük ya da yüksek şiddetteki egzersizlerin genel örneklem üzerinde ilk etapta kayda değer bir yansıması tespit edilememiştir. Buna karşın, katılımcılar ilk testteki başarı düzeylerine (*baseline*) göre kategorize olduğunda; başlangıçta düşük performans sergileyen bireylerin fiziksel aktiviteden önemli ölçüde fayda sağladığı, buna tezat olarak yüksek bilişsel profilli grupta ise herhangi bir performans değişiminin yaşanmadığı ortaya konmuştur. Bu bulgu, akut egzersiz stimülasyonunun homojen bir kognitif sıçramadan ziyade, bilişsel kaynakları sınırlı veya güne ataletle başlayan bireylerde bir dengeleyici/telafi edici rol üstlendiğini göstermesi bakımından oldukça kritiktir.

Tam da bu noktada, egzersiz planlamalarının bireysel farklılıklara göre tasarlanmasını savunan Atalay (2025), başlangıç düzeyinin önemini şu sözlerle desteklemektedir: *"Fiziksel aktivitelerin bilişsel süreçler üzerindeki klinik ve pratik başarısı, tek bir homojen gruptan ziyade katılımcıların mevcut baseline performans düzeylerinin doğru analiz edilmesiyle doğrudan ilişkilidir."* Bu durum, okullarda uygulanacak hareket stratejilerinde de temel belirleyici olmalıdır.

Fiziksel Aktivite Yoğunluğu, Modalitesi ve Zihinsel Esneklik Hafif Düzeydeki Egzersizler

Tomprowski ve diğerleri, 7-11 yaş grubundaki çocuklarda gerçekleştirilen 23 dakikalık düşük yoğunluklu bir yürüyüşün zihinsel esneklik üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır. Bu doğrultuda, alan yazında tam olarak hangi egzersiz biçiminin ve hangi yoğunluk seviyesinin zihinsel esneklik becerilerini optimize ettiğini netleştirmek adına daha fazla ampirik çalışmaya gereksinim duyulmaktadır.

Yüksek Şiddetli ve Sprint Egzersizleri

Cooper ve diğerleri ise ergenlerde yüksek yoğunluklu sprint antrenmanlarının, bir yönetici işlev ölçüm aracı olan *Stroop* testindeki başarıyı (ketleme ve seçici dikkat becerisini) artırdığını; buna karşın bellek ya da psikomotor hız odaklı görevler üzerinde herhangi bir manipülasyon veya değişim yaratmadığını saptamıştır.

Geleneksel Oyunlar ve Teknoloji Destekli Oyunların Kıyaslanması

Alanyazında hareket modalitelerinin bilişsel çıktılarına etkisi incelenirken oyun türleri de mercek altına alınmaktadır. Bu doğrultuda 11 yaş grubundaki 219 çocuğun katılımıyla yürütülen bir araştırmada; 20 dakika süren orta yoğunluktaki fiziksel oyunların veya aerobik egzersizlerin hemen sonrasında uygulanan bilişsel testlerde (*N-back*, *Flanker*) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Buna tezat olarak Best, 10 yaşındaki çocuklarda 20 dakikalık teknoloji destekli aktif oyun (*exergame*) seansının, *Flanker* test performansını kontrol grubuna kıyasla anlamlı ölçüde optimize ettiğini ortaya koymuştur. Esasen Tekin, Küçükferdem ve Küçükğoraş (2025) tarafından yürütülen çalışmalarda

da ifade edildiği üzere, oyunun içerdiği kognitif yükün ve eğlence faktörünün zihinsel uyanış üzerinde ek bir katalizör işlevi görebileceği fikri, dijitalleşen yeni nesil egzersiz protokollerinin de akademik platformda daha fazla tartışılmasını zorunlu kılmaktadır.

Olumlu Bulgular ve Müfredata Entegre Uygulamalar

Ders Esnası Aerobik Aktivite

Vazou vd.(2014), 9-11 yaş aralığındaki çocuklarda matematik dersine dahil edilen 10 dakikalık aerobik aktivite seansının, yönetici işlevler üzerinde olumlu etkiler meydana getirdiğini ve öğrencilerin bu yöntemle öğrenim görmekten çok daha fazla keyif aldığını aktarmıştır. Bu bulgu, okul içi hareketlilik uygulamalarının akademik başarıyı desteklemede pratik birer araç olduğunu kanıtlamaktadır.

Sürekli ve Kesikli Egzersiz Protokolleri

8-10 yaş aralığındaki çocukların katılımıyla gerçekleştirilen sistematik bir araştırmada; bilişsel inhibisyon (ketleme) fonksiyonunu test eden *Stroop* reaksiyon süreleri mercek altına alınmış ve egzersizin hemen ardından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde azaldığı (geliştiği) saptanmıştır. Dikkat çekici bir biçimde, bu olumlu yansımanın aktivite sonlandıktan sonra 30 dakika boyunca varlığını koruduğu tespit edilmiştir.

Çocuk ve Yetişkin Popülasyonunun Kıyaslanması

Otuz dakika süren orta yoğunluktaki aerobik egzersizin bilişsel inhibisyon mekanizmaları üzerindeki yansımaları değerlendirildiğinde; söz konusu egzersiz protokolünün yetişkin bireylerde, çocuk yaş grubuna nazaran istatistiksel açıdan çok daha belirgin ve olumlu etkiler meydana getirdiği belirlenmiştir. Spor hekimliği ekseninde konuyu yorumlayan Atalay (2025), bu gelişimsel makası şu klinik gerçeklikle açıklamaktadır: "*Çocuk ve yetişkin popülasyonu arasındaki egzersiz kaynaklı bilişsel yanıt farklılıkları, prefrontal korteksin nöral olgunlaşma düzeyleri ve gelişimsel sinaptik budanma süreçleriyle doğrudan korelasyon göstermektedir.*" Bu durum, yaş gruplarına göre özelleştirilmiş hareket stratejilerinin önemini ortaya koymaktadır.

Reaksiyon Süresi ve Doğruluk Derecesi

Chen vd. (2022) tarafından çocuk popülasyonu ile yürütülen çalışmada; 30 dakika süren orta yoğunluktaki aerobik egzersiz seansının ardından, katılımcıların *Flanker* testi tepki sürelerinde kısalma (gelişme) ve doğruluk yüzdelerinde anlamlı bir yükselme meydana geldiği ortaya konmuştur.

2.2. Kronik Etkiler: Düzenli Sabah Sporunun Nörogenez ve Sinaptik Plastisite Üzerindeki Uzun Vadeli İzleri

Kronik Aerobik Egzersizlerin Yönetici Fonksiyonlar Üzerindeki Etkileri

Kısa Süreli Günlük Egzersiz Molaları (10 Dakika) ve 9 Haftalık Okul Programı: van den Berg vd. (2022), 9-12 yaş grubundaki 512 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdikleri 9 haftalık araştırmada, her gün sınıf içinde uygulanan 10 dakikalık orta yoğunluktaki aktivitelerin; çocukların seçici dikkat, bilişsel inhibisyon (ketleme) ve bellek performansları ile aerobik kondisyon düzeylerinde istatistiksel açıdan herhangi bir değişime yol açmadığını tespit etmiştir. Söz konusu program zihinsel performansı doğrudan optimize etmese de çocukların okul içi zaman dilimlerindeki fiziksel aktivite düzeylerini (günlük ortalama 2.9 dakika), akademik süreçler üzerinde herhangi bir dezavantaj veya olumsuz etki meydana getirmeksizin artırmak adına etkili bir strateji olarak değerlendirilmiştir.

Ergenlik Dönemindeki Benzer Uygulamalar (14-16 Yaş)

Alan yazında haftalık periyotta 3 defa 10 dakikalık egzersiz protokolüne tabi tutulan ergenlerde de yönetici fonksiyonlar üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir impact saptanamamıştır. Sonuç olarak, her iki araştırmanın ortak paydada birleştiği çıkarım; bilişsel düzeyde olumlu kazanımlar elde edebilmek adına, 10 dakikalık süreyi aşan daha uzun soluklu egzersiz seanslarına gereksinim duyulduğudur.

Aktivite Süresi Artırıldığında Elde Edilen Çıktılar

Nitekim Ludyga vd.(2020), tarafından yürütülen ve çocukların her gün 20 dakika boyunca egzersiz yaptığı 8 haftalık okul programlarında; işleyen bellek ve bilişsel inhibisyon (ketleme) süreçlerinde istatistiksel açıdan anlamlı

gelişimlerin kaydedildiği rapor edilmiştir. Bu bulgu, kronik uygulamalarda günlük 20 dakikalık eşiğin bilişsel plastik değişimler için kritik bir sınır olabileceğini göstermektedir.

Uzun Soluklu Müdahaleler ve Tutarsız Bulgular

20 Haftalık Okul Tabanlı Müdahale

On iki ile on dört yaş periyodundaki 632 katılımcının dahil edildiği 20 hafta süreli okul eksenli fiziksel aktivite programında; kontrol grubu ile deneysel grup arasında bilişsel inhibisyon (*Flanker* testi) performansı açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

2 Yıllık Müfredata Entegre Uygulama Programı

Toplamda 499 ilkokul öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen ve 2 eğitim-öğretim yılı boyunca haftada 3 defa akademik derslere dahil edilen 20-30 dakikalık fiziksel aktivitelerin; çocukların yönetici işlev kapasitelerinde istatistiksel açıdan kayda değer bir değişim veya farklılaşma meydana getirmediği saptanmıştır. Bu tür uzun soluklu çalışmalarındaki tutarsızlıklar, uygulamaların sürekliliği, yoğunluk takibi ve okul ortamındaki çevresel faktörlerin kontrol edilmesindeki metodolojik zorluklardan kaynaklanıyor olabilir.

Olumlu Çıktı Sağlayan Programlar (Okul Sonrası)

de Greef ve diğerleri tarafından aktarıldığı üzere, 3 ila 9 ay arasında değişiklik gösteren bazı okul sonrası fiziksel aktivite modelleri bilişsel çıktılarda son derece olumlu yansımalar ortaya koymuştur. Nitekim, günlük en az 70 dakika orta-yüksek yoğunlukta hareketlilik barındıran 9 aylık *FIT Kids* programının; çocukların işleyen bellek, bilişsel inhibisyon (ketleme) ve zihinsel esneklik becerilerinde belirgin ilerlemeler sağladığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, beden eğitimi müfredatının manipüle edildiği 4 ay süreli programlarda da anlamlı müdahale çıktıları kaydedilmiştir.

Kardiyovasküler Uygunluk Hipotezi

Alan yazındaki bu heterojen ve zaman zaman tutarsız görünen bulgular; fiziksel aktivitenin bilişsel sisteme nüfuz edebilmesi için, bireyin "kardiyovasküler uygunluk" (kondisyon) düzeyinde bir değişim meydana

getirmesi gerektiği argümanı ile temellendirilebilir. Söz konusu hipotez uyarınca, düzenli orta-yüksek yoğunluktaki egzersizlerle elde edilen kondisyonel artış; serebral kan akımını, odaklanma seviyelerini ve beyin nöroenez (yeni nöron üretimi) ile sinaptik plastisitesinden sorumlu büyüme faktörlerini tetikleyerek yapısal ağ üzerinde fizyolojik farklılaşmalara zemin hazırlar.

Tam da bu noktada, kronik yüklenmelerin hücre boyutundaki mimarisini inceleyen Tekin, Küçükerdem ve Küçükkoraş (2025), kardiyovasküler eşiklerin aşılmasının BDNF ekspresyonu ve kronik nöroplastisite döngüleri için birincil tetikleyici olduğunu savunmaktadır. Yazarlar, uzun vadeli adaptasyon süreçlerinin metabolik altyapısının ancak akademik ve sistematik bir kondisyon artışıyla inşa edilebileceğini açıkça göstermektedir.

Egzersiz Modalitelerinin Rolü: Kardiyovasküler ve Motor Akışlar

Dokuz ile on yaş grubundaki çocukların katılımıyla yürütülen 10 haftalık bir araştırmada; haftada 3 kez 45 dakika süreyle uygulanan okul sonrası aktivite programı kapsamında farklı egzersiz biçimleri (Kardiyovasküler ve Motor) kıyaslanmıştır. Elde edilen deneysel bulgular şu şekildedir:

Kardiyovasküler Egzersiz Grubu

Katılımcıların işleyen bellek performanslarında, pasif kontrol grubuna kıyasla istatistiksel açıdan anlamlı bir yükselme kaydedilmiştir.

Motor Egzersiz Grubu

Bu grupta yer alan (denge, koordinasyon ve çeviklik odaklı motor beceriler sergileyen) çocukların işleyen bellek çıktılarındaki gelişim grafiğinin, hem kontrol grubuna hem de kardiyovasküler egzersiz grubuna nazaran çok daha yüksek ve belirgin olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, egzersizin yalnızca kardiyovasküler yükünün değil, içerdiği motorik ve nöromusküler taleplerin de kognitif plastik değişimleri güçlü bir şekilde uyardığını göstermektedir.

Kontrol Grubu

Destekli ev ödevi seanslarına dahil edilen bu gruptaki katılımcıların zihinsel süreçlerinde herhangi bir bilişsel değişim veya farklılaşma saptanmamıştır (Chen vd., 2022).

2.3. Nörotransmitter Dinamikleri: Dopamin, Serotonin ve Norepinefrin Seviyelerinin Sabah Egzersizleri Vasıtasıyla Optimizasyonu

Sabah saatlerinde gerçekleştirilen akut ve kronik fiziksel aktiviteler, merkezi sinir sistemindeki nörotransmitter salınımını doğrudan modüle ederek güne başlangıçtaki zihinsel ataleti ortadan kaldırmada kritik bir rol üstlenir. Egzersiz stimülasyonu; özellikle prefrontal korteks ve bazal ganglionlarda ödül, motivasyon ve motor kontrol mekanizmalarını yöneten dopamin seviyelerini optimize eder. Bununla birlikte, dikkat, uyanıklık ve seçici odaklanmadan sorumlu olan norepinefrin ile duygu durum regülasyonu ve sirkadiyen ritim dengesinde majör rol oynayan serotonin salınımı, sabah hareketinin hemen ardından ani bir yükseliş gösterir. Bu nörokimyasal optimizasyon, sinapslar arası bilgi iletim hızını artırarak bireyin güne daha yüksek bir konsantrasyon, düşük anksiyete ve gelişmiş bir yürütücü işlev kapasitesiyle adım atmasını sağlayan temel biyokimyasal mekanizmayı oluşturur.

Sonuç ve Gelişimsel Mekanizma

Çocukluk döneminin henüz olgunlaşma sürecini tamamlamamış bilişsel ve sinirsel ağları, egzersiz gibi çevresel ve fiziksel deneyimlerden doğrudan etkilenmekte ve bu sayede nöral olgunlaşma süreçleri ivme kazanabilmektedir. Fiziksel aktivitenin (özellikle kardiyovasküler nitelikteki antrenmanların) işleyen bellek üzerindeki olumlu yansımaları; gelişmiş kardiyovasküler fonksiyonlarla ilişkili genel fizyolojik ve metabolik mekanizmaların yanı sıra, 9-10 yaş grubundaki çocukların beyin morfolojisindeki gri madde yapılarında meydana gelen değişimler ve steroid hormon seviyelerindeki farklılaşmalar ile temellendirilmektedir (Chen vd., 2022).

Gerek Atalay'ın (2025) klinik dışı popülasyonlarda hareketin bütüncül etkilerine dair saptamaları, gerekse Tekin ve ekibinin (2025) moleküler düzeyde ortaya koyduğu nöroplastisite kanıtları, sabah saatlerinde kurgulanacak planlı egzersiz müdahalelerinin gelişim çağındaki bireyler için vazgeçilmez bir kognitif kalkan oluşturduğunu akademik bir kesinlikle doğrulamaktadır.

3. Bölüm: Büyüme Faktörleri ve Nöroplastisite

3.1. Beyin Türevli Nörotrofik Faktör (BDNF) Dinamikleri

Merkezi sinir sisteminde öğrenme süreçleri, bellek konsolidasyonu (hafıza oluşumu) ve üst düzey yürütücü zihinsel işlevlerin moleküler temelini oluşturan en kritik nörotrofinlerin başında Beyin Türevli Nörotrofik Faktör (BDNF) gelmektedir (Cotman vd., 2007). Sinir hücreleri arasındaki sinaptik iletişimin güçlenmesi ve nöronal bağlantıların morfolojik olarak kuvvetlenmesi, doğrudan doğruya BDNF ekspresyonunun (üretiminin) hücresele seviyesine bağlıdır. Klinik ve deneysel çalışmalar, sistemik sirkülasyondaki serum BDNF konsantrasyonu ile genel bilişsel başarı performansı arasında pozitif yönlü, doğrudan bir korelasyon olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Rasmussen vd., 2009). Nitekim ulusal literatürde egzersizin bu moleküler mekanizmaları nasıl tetiklediğini inceleyen Tekin, Küçükerdem ve Küçükkoraş (2023), fiziksel aktivitenin beyin üzerindeki en birincil nörobiyolojik yansımalarının BDNF regülasyonu ve nöroplastisite ekseninde şekillendiğini önemle vurgulamaktadır.

Bölgesel Etki ve Yaşlanma Karşıtı Koruyucu Mekanizma

Akut ve kronik aerobik egzersizler, özellikle hafıza işlevlerinin merkezi olan hipokampus bölgesinde ve ileri düzey bilişsel fonksiyonları regüle eden serebral kortekste BDNF sentezini upregüle ederek (artırarak) serum BDNF yoğunluğunda anlamlı artışlar meydana getirir (Gomez-Pinilla vd., 2008). Spor hekimliği perspektifinden konuyu ele alan Atalay (2023) ise, *"Beyin sağlığını korumada egzersizin önemi ve nörodejeneratif süreçlerin önlenmesi, doğrudan doğruya düzenli fiziksel aktivitenin sağladığı nörotrofik destekle ilişkilidir"* diyerek hareketin koruyucu klinik rolüne dikkat çekmektedir.

İlerleyen yaşla birlikte bu nörotrofik desteğin fizyolojik olarak azalması, bilişsel fonksiyonlarda gerilemeye ve Alzheimer gibi nörodejeneratif patolojilere zemin hazırlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, BDNF seviyelerinde yaşa bağlı olarak ortaya çıkan bu kronik düşüşü baskılayarak zihinsel performansın ve nöral rezervin korunmasında adeta koruyucu bir kalkan görevi üstlenir (Erickson vd., 2011).

BDNF'nin Beyindeki Temel Görevleri

Hipokampal Nörogenez

BDNF, hipokampusun gyrus dentatus bölgesinde kök hücrelerden yeni işlevsel sinir hücrelerinin farklılaşmasını ve oluşumunu teşvik ederek,

yaşlanmaya bağlı gelişen bilişsel yavaşlama süreçlerini geciktirir (van Praag vd., 2005).

Nöral Plastisite

Sinir hücrelerinin büyümesini, aksonal ve dendritik arborizasyonu (dallanmayı) ve yeni sinaptik bağlantıların kurulmasını destekleyerek beynin çevresel değişimlere karşı fonksiyonel uyum sağlama (plastisite) kapasitesini maksimize eder (Vaynman vd., 2004).

Nöronsal Sağkalım ve Serebral Koruma

BDNF, gelişimsel süreçlerin yanı sıra mevcut olgun nöronların hücresel bütünlüğünü korur ve nörotoksik etkenlere bağlı gelişebilecek programlanmış hücre ölümünü (apoptoz) sinyal iletim yolları üzerinden inhibe ederek (önleyerek) nöronal sağkalımı garantiler (Marosi ve Mattson, 2014).

Destekleyici Büyüme Faktörlerinin Sinerjik Etkisi: IGF-1 ve VEGF

Egzersiz beyin üzerindeki bu nöroplastik etkileri yalnızca BDNF ile sınırlı kalmayıp, diğer büyüme faktörleriyle koordineli bir sinerji içinde yürütülür. Karaciğerden ve lokal dokulardan salınan İnsülin Benzeri Büyüme Faktörü-1 (IGF-1), egzersiz esnasında kan-beyin bariyerini geçerek merkezi sinir sistemine ulaşır ve BDNF downstream (ardışık) sinyal yollarını doğrudan tetikleyerek nöral plastisiteyi pekiştirir (Carro vd., 2000).

Eş zamanlı olarak salınımı artan Vasküler Endotelyal Büyüme Faktörü (VEGF) ise beyindeki mikrovasküler yatakta yeni damar oluşumunu (anjiyogenez) uyarır (Ding vd., 2006). VEGF vasıtasıyla artan anjiyogenez, yeni oluşan nöronların ve güçlenen sinapsların ihtiyaç duyduğu yüksek oksijen ile besin öğelerinin beyin dokusuna kesintisiz taşınmasını sağlayarak, BDNF'nin başlattığı hücre adaptasyon için gerekli olan metabolik altyapıyı tamamlar (Lopez-Lopez vd., 2004).

3.2. Miyokinler ve Periferik Sinyaller: Kas-Beyin Aksı

Sabah saatlerinde gerçekleştirilen fiziksel hareketlilik esnasında iskelet kaslarında ve sistemik metabolizmada meydana gelen akut değişimler, kan-beyin bariyerini (KBB) geçme yeteneğine sahip özel biyokimyasal sinyal molekülleri üretir. Çevresel dokulardan salınarak merkezi sinir sistemini

doğrudan manipüle eden bu moleküller, beynin endojen BDNF üretim mekanizmalarını tetikleyen temel uyaranlardır (Pedersen, 2011).

İrisin Hormonu (Miyokin)

Egzersize bağlı olarak kas kasılmasıyla birlikte, fibonektin tip III alan içeren protein 5 (FNDC5) adlı transmembran proteininin bölünmesiyle üretilen ve bir miyokin olan irisin hormonu sirkülasyona salınır (Boström vd., 2012). Sistemik dolaşımdaki irisin, kan-beyin bariyerini geçerek hipokampal dokuya ulaşır ve burada doğrudan BDNF gen ifadesini (ekspresyonunu) upregüle eder (Wrann vd., 2013). Bu periferik miyokin akışı, sabah hareketinin bilişsel kapasiteyi artırmasındaki en güçlü somatik araçlardan biridir.

Laktat Etkisi ve Metabolik Sinyalizasyon

Yüksek ve orta şiddetteki egzersizler esnasında glikolitik aktivitenin bir ürünü olarak iskelet kaslarında üretilen ve dolaşıma katılan laktat, sanılanın aksine bir atık madde değil, beyin için güçlü bir sinyal molekülüdür (Brooks, 2018). Monokarboksat taşıyıcıları (MCT) vasıtasıyla kan-beyin bariyerini aşan periferik laktat, kortikal ve hipokampal nöronlarda sirtuin sinyal yolları üzerinden BDNF salgılanmasını uyarır (El Hayek vd., 2019). Nitekim dinlenme durumundaki bireylere eksojen olarak uygulanan laktat infüzyonlarının hem periferik hem de merkezi BDNF konsantrasyonlarında belirgin artışlar meydana getirmesi, egzersiz kökenli laktat mekiğinin kognitif fonksiyonları tahkim ettiğini ampirik olarak doğrulamaktadır (Schurr, 2006).

3.3. Egzersiz Yoğunluğunun Moleküler Salınım Üzerindeki Belirleyici Etkisi

Moleküler düzeyde gerçekleşen nörotrofik salgılanma süreçleri, hücrel adaptasyonlar ve serebral koruma mekanizmaları, reçete edilen egzersizin tipi, şiddeti ve yoğunluğuna göre belirgin varyasyonlar sergilemektedir (Radak vd., 2007).

Aerobik Egzersiz Şiddeti ve Mitokondriyal Adaptasyon

Optimum düzeyde BDNF ekspresyonu ve serum seviyelerinin yükseltilmesinde, hipokampal anjiyogenezin desteklenmesinde ve mitokondriyal DNA replikasyonunun (mitokondriyal biyogenez) uyarılmasında

aerobik egzersiz şiddeti birincil rol oynamaktadır (Ferris vd., 2007). Düzenli ve orta yoğunlukta (yüzde 60-70 $\dot{V}O_{2\max}$) gerçekleştirilen aerobik seanslar, hücresele düzeyde oksidatif stresi azaltmakta, endojen antioksidan savunma enzimlerini (SOD, CAT, GPx) güçlendirmekte ve bu sayede nöronal hasarı engelleyerek sabah saatlerindeki yürütücü işlevleri optimize etmektedir (Ji, 1999).

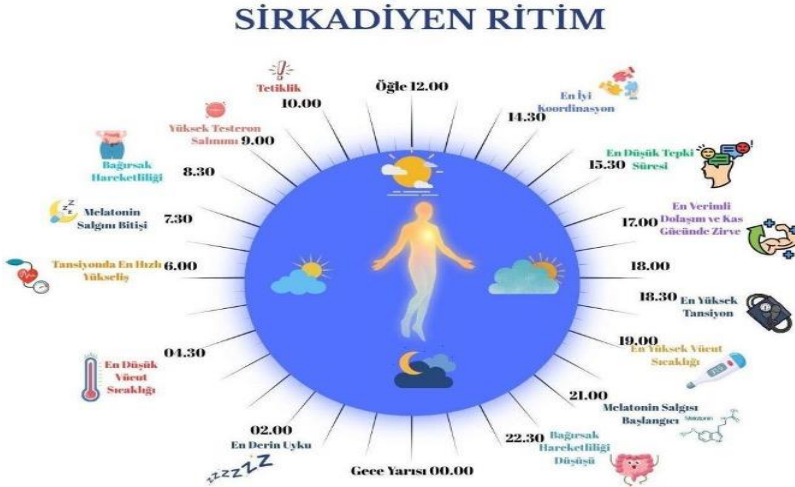
Kombine (Direnc + Aerobik) Egzersiz Protokolleri ve En Yüksek Nöroproteksiyon

Aerobik yüklenmelerin yanı sıra kas kuvvetini hedefleyen direnc (rezistans) egzersizlerinin senkronize bir şekilde kombine edilmesi, beyindeki hücresele lipid peroksidasyonunu güçlü bir biçimde baskılamaktadır (Goekint vd., 2010). Bu ikili modalite, serbest radikallerin neden olduğu oksidatif hasarı minimize ederek yaşlanma, sedanter yaşam ve kronik stresle ilişkili nörodejeneratif süreçlere karşı sistemik olarak en yüksek düzeyde nöroprotektif etkiyi ortaya koymaktadır (Coelho vd., 2013). Sabah rutinlerine dahil edilecek bütüncül bir kombine egzersiz yaklaşımı, hem somatik hem de serebral uyanışı maksimum seviyeye ulaştıran en efektif stratejidir.

4. Bölüm: Sirkadiyen Ritim, Uyku Kalitesi Ve Yürütücü İşlevler

Latince kökenli olan sirkadiyen kavramı, "yaklaşık" anlamına gelen "circa" ve "gün" anlamına gelen "diem" (dies) sözcüklerinin birleşiminden türetilmiştir. Kelime anlamı olarak "yaklaşık bir gün"ü ifade eden sirkadiyen sistem; bireyin gün içerisindeki davranışsal ve metabolik faaliyetlerini günün bölümlerine göre en uygun biçimde optimize eder. Sistem, çevre koşullarına uyum sağlamayan fizyolojik olguları geçici bir süreliğine baskılamak amacıyla çevresel değişiklikleri önceden saptar ve organizmayı bu değişimlere adapte eder (Potter vd., 2016). İnsan sağlığı, homeostatik denge ve fiziksel performans için kritik bir ehemmiyete sahip olan sirkadiyen ritim, güneş ışığının gün içerisindeki devinimine bağlı olarak organizmada meydana gelen biyolojik süreçlerin periyodik tekrarıdır. Uyuma-uyanıklık döngüsü, sindirim aktiviteleri, vücut sıcaklığı regülasyonu ve hormonal sekresyonlar (salınımlar) gibi majör metabolik olaylar bu döngüsel matris ekseninde işleyişini sürdürür (Sözlü ve Şanlıer, 2017).

Canlıların içsel biyolojik saatini ifade eden sirkadiyen ritim; gezegenimizin kendi eksenini etrafındaki 24 saatlik dönüşünün, tüm canlı organizmalar üzerinde yapılandığı biyokimyasal, davranışsal ve fizyolojik süreçlerin bütünü olarak nitelendirilir. Vücutta yer alan sirkadiyen saatler, gün içerisindeki olaylar ve faaliyetler için en elverişli zaman dilimlerini belirleyerek internal (içsel) sistemlerin kusursuz bir denge içinde çalışmasını garanti altına alır. Organizmadaki bu karmaşık döngü, beyindeki hipotalamus bölgesinde yer alan ve merkezi sirkadiyen saat işlevi gören **Suprakiazmatik Çekirdek (SCN)** tarafından yönetilir. SCN, retinadan gelen ışık uyarılarını (fotik sinyalleri) işleyerek periferik dokulardaki saat genlerini senkronize eder. Sabah saatlerindeki uyanışla birlikte, ışığın etkisiyle baskılanan melatonin (uyku hormonu) ve zirve noktaya ulaşan kortizol (uyanıklık/stres hormonu) salınımı, bireyin hem somatik hem de bilişsel olarak güne dinamik bir başlangıç yapmasını sağlayan moleküler kronobiyolojik saat mekanizmasını oluşturur.



Şekil 2. Sirkadiyen Ritim (Yazar tarafından kurgulanmış görsel.)

4.1. Sabah Işığı, Biyolojik Saat ve Egzersizin Kortizol/Melatonin Döngüsüne Etkisi

Geçmiş dönemlerde insan yaşantısı ve günlük aktiviteler, doğanın 24 saatlik aydınlık-karanlık döngüsüne tam bir adaptasyon sergilerken; günümüzde

endüstriyelleşme, yapay ışık maruziyeti ve modern yaşam alışkanlıkları gibi çevresel faktörler bu doğal dengede ciddi sapmalara neden olmuş ve sirkadiyen ritmi derinden etkilemiştir (Öney ve Balcı, 2021).

Işık maruziyeti, uyku düzeni, ortam sıcaklığı, vardiyalı çalışma modelleri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumları, sirkadiyen sistemi manipüle eden en birincil çevresel zaman belirleyiciler (zeitgeber) olarak kabul edilmektedir (Lewy vd., 1980; Mendoza, 2017). Organizmanın bu içsel saat mekanizması bireysel farklılıklar barındırmakta olup, günün sabah saatlerinde kognitif ve fiziksel olarak kendini en üst düzeyde zinde hisseden bireyler ile bu zindeliği akşam saatlerinde yaşayanlar arasındaki biyolojik ayırım "sabahçıl" ve "akşamcıl" kronotipler olarak sınıflandırılmaktadır. Dolayısıyla, her bireyin genel sağlık durumunu ve fiziki performansını optimum seviyeye ulaştırma noktasında uygulanan sportif egzersizlerin niteliği ve hacmi kadar, bu egzersizlerin günün hangi zaman diliminde gerçekleştirildiği de belirleyici bir parametredir.

Egzersiz, periferik saatleri senkronize ederek bedendeki sirkadiyen ritmi regüle eden en güçlü non-fotik (ışık dışı) uyarılardan biridir. Ancak yanlış zaman dilimlerinde uygulanan kronik yüklenmeler, sirkadiyen ritim üzerinde desenkronizasyona (ritim bozukluğuna) yol açarak olumsuz fizyolojik etkiler meydana getirebilmektedir (Copenhaver ve Diamond, 2017; Rose vd., 2016). Alan yazındaki kronobiyolojik araştırmalar, günün geç saatlerinde ve yüksek yoğunlukta icra edilen egzersizlerin, sirkadiyen matrisin ana köşe taşları olan melatonin ve kortizol hormonlarının doğal salınım eğrilerini bükebileceğini göstermektedir. Özellikle maksimal oksijen tüketiminin ($\dot{V}O_{2max}$) %60 ve üzeri şiddetinde gerçekleştirilen antrenmanlarda, akut bir stres yanıtı olarak kortizol hormonu salınımı belirgin şekilde artış göstermektedir. Erken ve doğru saatlerde planlanan egzersizler gün içindeki kortizol dalgalanmasını tolere edip fizyolojik sınırlar içinde tutabilirken; geç saatlerde yapılan antrenmanlar gece yarısı kortizol seviyelerini yüksek bırakmakta, bu durum da uykuya geçiş hormonları olan melatonin sekresyonunu baskılayarak uyku-uyanıklık mimarisinde kronik aksamalara sebebiyet vermektedir (Oda ve Shirakawa, 2014).

4.2. Sabah Hareketinin Gece Uyku Mimarisine ve Ertesi Günü Bilişsel Dinamiklerine Katkısı

Günün geç saatlerinde ve yüksek şiddette uygulanan egzersiz seanslarının akut kortizol salınımını tetikleyerek uyku kalitesi ve süresi üzerinde kısa vadeli negatif spektrumlar oluşturduğu bilinmektedir (Oda ve Shirakawa, 2014). Buna karşılık, günün erken ve uygun saatlerinde (özellikle sabah güneşi ışığı eşliğinde) planlanan sportif aktiviteler, sirkadiyen ritmin faz kaymalarını stabilize ederek gece uyku kalitesini doğrudan koruma altına alır. Gece uykusunun makro yapısında ve mimarisinde herhangi bir aksama yaşanmaması, sirkadiyen sistemin yürütmekle görevli olduğu hücresel onarım, hormonal denge ve metabolik homeostasis gibi hayati fonksiyonları kusursuz bir dengede sürdürmesini sağlar (Sözlü ve Şanlıer, 2017).

Sabah saatlerinde gerçekleştirilen hareketlilik; yavaş dalga uykusu (derin uyku) ve REM (hızlı göz hareketleri) evrelerinin süre ile kalitesini optimize ederek uyku mimarisini tahkim eder. Uyku mimarisinin bu homeostatik dengede kalması, dolaylı ve doğrudan mekanizmalar vasıtasıyla bireyin bir sonraki güne zihinsel ataletten (beyin sisinden) arınmış, restorasyonu tamamlanmış ve yüksek bir enerji deposuyla başlamasına zemin hazırlar. Gecenin kognitif onarım sürecini verimli geçiren beyin dokusu, ertesi gün prefrontal korteks tabanlı yürütücü işlevlerin, seçici odaklanmanın, işleyen bellek kapasitesinin ve genel bilişsel dinamiklerin en üst (pik) performans seviyesine ulaşmasını sağlar. Bu bağlamda sabah hareketi, sadece yapıldığı anın değil, 24 saatlik döngünün tamamını ve bir sonraki günün kognitif verimliliğini dizayn eden proaktif bir akademik ve fiziksel stratejidir.

4.3. Günlük Performansın Mimarı: Sabah Sporunun Yürütücü İşlevler Üzerindeki Doğrudan Etkisi

Alan yazında gerçekleştirilen kronobiyojik ve fizyolojik araştırmalar, sirkadiyen ritmin günün spesifik zaman dilimlerine göre atletik ve kognitif performansı doğrudan modüle ettiğini ortaya koymaktadır (Gauthier vd., 2001; Guette vd., 2005). Günün sabah saatlerinde icra edilen orta şiddetli sportif aktivitelerin, organizmanın uyanış fazındaki biyolojik gereksinimleriyle senkronize olduğunda, günün geç saatlerindeki aktivitelere oranla genel kognitif performans ve zihinsel uyanıklık açısından çok daha efektif sonuçlar doğurduğu müşahade edilmiştir (LeGates vd., 2014). Sirkadiyen ritimdeki

endojen uyanıklık eğrisine bağlı olarak, günün erken saatlerinde gerçekleştirilecek karmaşık (kompleks) motor becerilerin ve koordinatif görevlerin daha yüksek bir performans çıktısı sağlayacağı saptanmıştır. Bu doğrultuda, özellikle okul ve akademi ortamlarında motor öğrenmeyi ve nöromüsküler kontrolü hedefleyen fiziksel aktiviteler programlanırken, sirkadiyen zamanlamanın bu kritik olgularının dikkate alınması elzemdir (Reilly vd., 2015).

Günün farklı zaman dilimlerinde uygulanan aerobik ve kuvvetlendirme (direnç) egzersizlerinin organizma üzerinde asimetric adaptasyonlar yarattığı bilinmektedir. Nitekim literatürde, maksimal kas kuvveti ve hipertrofi odaklı direnç antrenmanlarının, günün öğleden sonra ve akşam saatlerinde uygulanmasının, sabah saatlerine kıyasla motorik performans açısından daha etkili olduğu ifade edilmektedir. Buradaki kronobiyojik farklılıkların etiyolojisi; sirkadiyen ritmi etkileyen en temel endojen faktörler olan hormonal flüktüasyonlar (özellikle testosteron/kortizol oranı), çekirdek vücut sıcaklığındaki diurnal (günlük) artış, beslenme kronolojisi ve iskelet kasının periferik moleküler saatinin ritmik transkripsiyon etkileriyle temellendirilmektedir (Gabriel ve Zierath, 2019).

Buna karşın, günün sabah bölümünde prefrontal kortekste meydana gelen sirkadiyen uyanıklık hali ve bu faza eşlik eden doğru zamanlanmış akut fiziksel aktivite stimülasyonu; kas kuvvetinden ziyade üst düzey nörobilişsel mekanizmaları uyarır. Bu proaktif zamanlama; seçici odaklanma, işleyen bellek (working memory) manipülasyonu, bilişsel esneklik (zihinsel görevler arası pürüzsüz geçiş), planlama, stratejik karar verme ve öz denetim (bilişsel inhibisyon) gibi bireyin günlük yaşam kalitesini ve akademik başarısını doğrudan inşa eden yürütücü işlevleri (executive functions) maksimize eder. Sabah hareketi, merkezi sinir sistemindeki kognitif ağları nörokimyasal ve vasküler olarak tahkim ederek, bireyin gün boyunca karşılaşacağı karmaşık zihinsel problemleri çözmesinde ve mental sürdürülebilirliği korumasında günlük performansın en temel mimarı rolünü üstlenir.

5. Bölüm: Gelişimsel Dönemler Ve Yaş Grupları

Fiziksel aktivite ve egzersiz protokollerinin beyin morfolojisi, nöroendokrin mekanizmalar ve zihinsel esneklik üzerindeki olumlu yansımaları homojen bir yapıda seyretmeyip, organizmanın içinde yer aldığı gelişimsel evreye ve

kronolojik yaşa göre belirgin farklılıklar sergilemektedir. Yaşam süreci (life-span) perspektifinden yaklaşıldığında insan beyni, nöral ağların periyodik olarak yeniden yapılandığı dinamik bir plastisite döngüsüne sahiptir. Nitekim erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bu döngü; sinaptogenez, miyelinasyon ve yapısal serebral hacmin optimizasyonu vasıtasıyla akademik başarı ile yönetici işlevleri şekillendirmektedir. Buna karşın, yetişkinlik ve elit sporculuk evrelerinde yüksek zihinsel odaklanma, iş yaşamında üretkenlik ve taktiksel karar verme süratinin korunmasına hizmet eder. Öte yandan, ileri yaş gruplarında egzersiz uyararı; nöroinflamasyonun baskılanması, serebrovasküler bütünlüğün idame ettirilmesi ve bilişsel rezervin tahkim edilmesi yoluyla nörodejeneratif süreçlere karşı direnç oluşturan proaktif bir önleyici müdahale stratejisine dönüşmektedir. Sonuç olarak, sirkadiyen ritimle senkronize sabah sporu uygulamalarının kronobiyolojik kazanımlarını gelişimsel basamaklara göre sınıflandırmak, her yaş periyodunun kendine özgü fizyolojik gereksinimlerine ve nöromüsküler kapasitelerine uyumlu, kanıta dayalı egzersiz reçetelerinin yapılandırılması açısından kritik bir zorunluluktur.

5.1. Çocuklar ve Ergenler (Adölesanlar): Okul Öncesi ve Okul Çağı Sabah Spor Uygulamalarının Akademik Başarı ve Dikkat Sürelerine Etkisi

Çocukluk ve ergenlik evrelerinde periyodik fiziksel aktivite, bilhassa üst düzey bilişsel süreçlerde kritik roller üstlenen hipokampus ve prefrontal korteks gibi serebral bölgelerde daha bariz yapısal modifikasyonlar meydana getirmektedir. Bu evrelerde beyin dokusu, "fırsat pencereleri" olarak adlandırılan ve çevresel uyaranlara karşı en yüksek hassasiyeti gösteren gelişimsel dönemlerden geçer. Bu bağlamda, sabah saatlerinde icra edilen yürüyüş ve benzeri aerobik aktiviteler, çocukların serebral kan sirkülasyonu üzerinde güçlü etkiler doğurarak nöral dokunun oksijenasyon ve glukoz utilizasyon (kullanım) düzeyini yükseltmektedir (Gomez-Pinilla vd., 2008).

Gelişimsel perspektiften bakıldığında, en erken evreden itibaren, yenidoğanın spontane motor hareketleri ve fiziksel aktivitesi doğumla birlikte sistematik olarak desteklenmelidir (Coşkuntürk vd., 2023). Nitekim ilk fazlarda baş kontrolünün kazanılması, hemen ardından ise oturma postürüne değin gövdede fonksiyonel hareket paterni gelişiminin (aksiyal stabilizasyon) sağlanması hayati bir ehemmiyete sahiptir. Ayrıca, üst ve alt ekstremitelerin koordinatif gelişimi ve serebral hemisferler arası iletişimin güçlenmesi

açısından emekleme evresi kritik bir işlev barındırır; bu döngüde çocuğun gövdesini kol ve bacaklarıyla taşıyabileceği stabil, güvenli ve motor keşfe izin veren zeminlerde konumlandırılmasına dikkat edilmelidir. Küçük yaştaki çocuklar, uyku döngüleri dışında kalan zamanlarda uzun süre (bir saatten fazla) hareketsiz bırakılmamalı, okul çağında ise bu sedanter (hareketsiz) süre üst sınır olarak günlük ardışık 2 saati aşmamalıdır (Timmons vd., 2007; Tucker, 2008).

Erken çocukluk dönemi kılavuzları uyarınca; bir yaşından küçük bebeklerin gün içinde minimum 30 dakika boyunca zemin tabanlı oyunlar ve karın üstü egzersizler vasıtasıyla aktif kılınması gerekmektedir. Ayrıca, bebeklerin motor serbestliği mama sandalyelerinde veya ebeveyn kucağında kesintisiz olarak bir saatten fazla kısıtlanmamalıdır. Bir ile iki yaş aralığındaki çocukların gün geneline homojen dağılacak şekilde en az 3 saat süreyle farklı yoğunluklardaki fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmesi elzemken; iki yaş altı popülasyonun televizyon, tablet veya cep telefonu gibi dijital ekranlara maruz bırakılmaması gelişimsel nöroloji açısından kesinlikle tavsiye edilmektedir. Üç ile dört yaş kategorisinde günlük 3 saatlik hareketlilik standardı muhafaza edilmeli ve bu zaman diliminin en az 60 dakikası orta ila yüksek şiddetli fiziksel aktiviteleri kapsamalıdır (Hesketh vd., 2012; Timmons vd., 2012).

Bununla birlikte, yaşamın ilk haftalarından itibaren uygulanan günlük banyo rutinleri; dokuz ay boyunca intrauterin sıvı ortamda kalan yenidoğanın yer çekimsiz benzeri bir ortamda serbestçe hareket etmesi, somatosansiyel girdileri işlemesi, bilişsel kapasitesini, koordinatif becerilerini ve kinestetik öz saygısını geliştirmesi adına metodolojik bir alan olarak değerlendirilebilir. Uyanıklık dönemlerinde ise, kısa periyotlarla (3-5 dakika) başlatılıp kademeli olarak artırılan 'karın zamanı' (tummy time) antrenmanları, sürünme veya emekleme eylemleri başlayana kadar her gün en az 30 dakikaya tamamlanmalıdır. Planlanan bu uygulamalar; baş-boyun ekstansör kaslarının kuvvetlenmesi, aksiyal rotasyon, bağımsız oturma, alt ekstremite tekmeleme hareketleri ve nesnelere uzanma gibi motor gelişimsel dönüm noktalarını doğrudan destekler. Dahası, yetişkin denetimindeki emniyetli dış mekanlarda günde 2-3 defa zaman geçirilmesi; bebek odalarında çingirak, top ve basit neden-sonuç mekanizmalı oyuncaklar gibi lokomotor özgürlüğü artıran yeterli donanımın bulundurulması zorunludur. Bebekler uyanık vaziyetteyken salıncak, araba koltuğu veya puset gibi motor kısıtlamaya yol açan statik

aparatlarda tek seferde 15 dakikadan uzun süre tutulmamalıdır (Reilly, 2010; Timmons vd., 2007; Timmons vd., 2012).

Okul çağındaki çocuklarda fiziksel, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik faktörler ve olgunlaşma dinamikleri doğrultusuna bağlı olarak; bedenlerini özgürce hareket ettirmelerine, motor deneyimler kazanmalarına ve kendilerini ifade etme süreçlerine imkan tanınmalıdır. Nitekim bu evre, kas-iskelet sisteminin gelişimini ve kuvvetlenmesini deneyimleme periyodudur. Özellikle okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarda periyodik olarak yürütülen aerobik aktivitelerin, hipokampal hacmi artırdığı ve bu morfolojik büyümenin bellek performansındaki ilerlemelerle doğrudan korelasyon gösterdiği saptanmıştır (Erickson vd., 2011). Bunun yanı sıra aerobik egzersiz, nörotrofik faktörlerden biri olan beyin türevli nörotrofik faktör (BDNF) düzeylerini yukarı taşıyarak nörojenezi (yeni nöron oluşumunu) tetiklemektedir. BDNF seviyesinde meydana gelen bu artış sayesinde çocukların yönetici işlevleri ve hafıza süreçleri tahkim edilmekte; bu durum pratik çıktılarda odaklanma süresinin uzamasına ve akademik başarının optimize edilmesine kayda değer bir katkı sunmaktadır (Gomez-Pinilla vd., 2008).

Bu doğrultuda, fiziksel aktiviteyi günlük yaşam rutinlerine dahil etmek ve onu pozitif bir olguyla ilişkilendirmek, çocuklarda aktif hareket kalıplarını desteklemenin temel metodudur. Dolayısıyla, ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu gelişim evresindeki rolü, sedanter yaşam alışkanlıklarını kısıtlamak ve sportif uygulamalarla negatif bir bağ kurulmasını önlemek açısından kritiktir. Okul çağı çocukları için orta ve yüksek şiddetteki aktivitelerle günlük minimum 60 dakika hareket edilmesi ve kas-kemik yapısını destekleyen direnç egzersizlerinin yapılması tavsiye edilir (Janssen ve LeBlanc, 2010). Yapılandırılan farklı fiziksel egzersizler rekreasyonel açıdan eğlenceli olmalı, oyun ve doğal rekabet unsurlarını entegre etmelidir (Tucker, 2008). Vücudun bütüncül koordinasyonunu inşa etmek adına, farklı lokomotor hareket türlerini barındıran çoklu oyun formlarının deneyimlenmesi önerilir. Çocuğun belirli bir spor branşına yönelik spesifik yeteneği mevcutsa, bu potansiyel doğru yönlendirmelerle desteklenmeli; fakat her koşulda çocuğun güven duygusunu pekiştiren, severek katılacağı aktivitelere yönelimi sağlanmalı, dayatma ve katı kısıtlamalardan kaçınılmalıdır (Sallis vd., 2000; Taras, 2005; Vara ve Agras, 1989).

Ergenlik evresine geçişle birlikte, nöromüsküler ve endokrin sistemin olgunlaşmasına paralel olarak lokomotor devingenlik, kas kuvveti ve aerobik kapasite gelişimi hız kazanır. Söz konusu gelişimsel süreç cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklı zaman dilimlerinde tezahür eder. Adölesan döneminde, fiziksel açıdan aktif akran çevrelerine sahip olmak, hareketli yaşam alışkanlıklarının pekiştirilmesine katkı sunmaktadır (Biddle vd., 2004). Gelişimin temel bir boyutu olarak, oyun ve antrenman tasarımlarına direnç ve kuvvet egzersizleri gibi daha yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteler entegre edilmelidir (Janssen, 2007; Kelley ve Kelley, 2003). Direnç istasyonları veya elastik bantlar vasıtasıyla uygulanacak kuvvet programları, somatik sistemlerin gelişimine eşlik eden cinsel olgunlaşma evrelerini mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Dahası, bu programların süpervizyonu, kesinlikle bir beden eğitimi uzmanı ya da yetkin bir eğitmen rehberliğinde yürütülmelidir.

Çocukluk ve ergenlik dönemi, yetişkinlik evresinde daha kolay sürdürülebilecek sağlıklı davranış örüntülerinin kazanılması adına en kritik fırsat penceresidir; nitekim bu kesitte aktif olan bireylerin erişkinlikte de hareketli bir yaşam sürme olasılığı çok daha yüksektir (Twisk, 2001). Ergen popülasyonu için temel kılavuz önerisi; günlük minimum 60 dakika orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite gerçekleştirilmesi, haftada en az iki defa kuvvet antrenmanlarına yer verilmesi ve özellikle dijital ekran karşısında geçirilen sedanter sürelerin optimize edilmesidir (Janssen ve LeBlanc, 2010). Bu doğrultuda, grup dinamikleriyle yürütülen fiziksel aktiviteler sosyalleşme süreçlerini müspet yönde etkileyecektir. Antrenman seanslarında ise akut veya kronik aşırı yüklenmelerden kaçınılmalı bir de omurganın anatomik dizilimi periyodik olarak izlenmelidir (Biddle vd., 2004; Janssen, 2007; Taras, 2005; Vara ve Agras, 1989).

5.2. Yetişkinler ve Elit Sporcular: İş Hayatında Odaklanma ve Sporcularda Taktiksel Karar Verme Süreçlerinde Sabah Antrenmanlarının Rolü

Yetişkin bireylerde ve elit düzey sporcularda reaksiyon süresinin kısaltılması, bilişsel adaptasyon kabiliyetinin artırılması ve yönetici işlevlerin optimize edilmesi; hem mesleki hayatta odaklanma ile konsantrasyonun sürdürülebilirliği hem de sportif mecralarda taktiksel ve stratejik karar verme süreçleri yönünden kritik bir ehemmiyet arz etmektedir. Bu bağlamda, serebral

sağlığın muhafazası ve yüksek performans hedefleyen zihinsel mimarinin tahkim edilmesinde, kardiyorespiratuar odaklı aerobik aktivitelerin yanı sıra direnç temelli egzersiz protokolleri de kayda değer kazanımlar sağlamaktadır (Gomez-Pinilla vd., 2008).

Kuvvet odaklı bu protokollerin reaksiyon süresini kısalttığı, bilişsel adaptasyon kapasitesini artırdığı ve bilhassa yönetici işlevler üzerinde müspet çıktılar doğurduğu ortaya konmuştur (Gabriel ve Zierath, 2019). Söz konusu nörofizyolojik yansımaların, insülin benzeri büyüme faktörü-1 (IGF-1) gibi biyoaktif büyüme faktörleri vasıtasıyla tezahür ettiği ileri sürülmektedir. Nitekim IGF-1, BDNF mekanizmasına paralel bir ekseninde nöral gelişimi ve sinaptik plastisiteyi destekleyerek atletlerin karmaşık müsabaka içi durumları daha efektif çözümlemelerine ve daha süratli karar vermelerine katkı sunmaktadır (Gomez-Pinilla vd., 2008). Dahası, erişkin popülasyonda and elit sporcularda aerobik ile direnç antrenmanlarının kombine edilerek uygulanmasının, izole olarak yürütülen tekil egzersiz modalitelerine nazaran daha bariz bilişsel ilerlemeler ve daha üst düzeyde zihinsel odaklanma sağladığı bildirilmektedir (Gabriel ve Zierath, 2019)

5.3. Yaşlılar: Yaşa Bağlı Bilişsel Gerilemenin ve Nörodejeneratif Süreçlerin Önlenmesinde Sabah Aktivitesinin Değeri

Alzheimer ve Parkinson gibi nörodejeneratif patolojilerin gelişiminde, düşük yoğunluklu kronik inflamasyon ile oksidatif stres faktörlerinin kritik patolojik belirteçler arasında yer aldığı alanyazında giderek daha fazla kabul görmektedir (LeGates vd., 2014). Bu doğrultuda, fiziksel aktivitenin serebral sağlığı destekleyen bir diğer profilaktik (koruyucu) mekanizmasının, kronik inflamatuvar süreçleri modüle edici etkisinden ileri geldiği öngörülmektedir. Düzenli egzersiz uygulamaları, tümör nekrozis faktör-alfa (TNF- α) gibi proinflamatuvar sitokinlerin salınımını inhibe ederken, interlökin-10 (IL-10) ve benzeri antiinflamatuvar sitokinlerin sentezini stimüle etmektedir (Gomez-Pinilla vd., 2008). Böylelikle nöroinflamatuvar süreçler denetim altına alınmakta, mikrogial aktivasyon baskılanmakta ve nöronal yapılarda oluşabilecek hasarın önüne geçilmektedir.

Yaşlı popülasyon üzerinde yürütülen randomize kontrollü bir araştırmada, haftalık minimum 150 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz protokolünün gri madde hacminde büyüme sağladığı, serebral atrofinin progresyonunu

(ilerlemesini) yavaşlattığı ve bilişsel gerileme döngüsünü belirgin düzeyde azalttığı saptanmıştır (Erickson vd., 2011). Ne var ki, toplumun büyük bir kesimi kas zayıflığı, kronik ağrılar veya lokomotor yavaşlamayı yaşlanma sürecinin doğal bir getirisi olarak kanıksasa da bu semptomların önemli bir bölümü kronolojik yaşlanmadan ziyade, yaşla birlikte yerleşen sedanter yaşam tarzının bir sonucudur. Nitekim alanyazındaki güncel çalışmalar; yaşa bağlı fonksiyonel kayıpların büyük bir kısmının periyodik egzersiz müdahaleleriyle önlenebileceğini, hatta tersine çevrilebileceğini (reversibl olduğunu); dolayısıyla zindelik kazanmak adına hiçbir dönemin geç olmadığını doğrulamaktadır.

İnsan organizmasının kronolojik yaşı fark etmeksizin fiziksel aktivite uyaranlarına olumlu fizyolojik tepkiler verdiği bilinmektedir. Bu bağlamda, yaşlanma kaynaklı fonksiyonel gerilemenin yaklaşık yüzde ellisi doğrudan fiziksel hareketsizlik yetersizliğinden ileri gelmektedir. Düzenli egzersiz parametreleri devreye sokulmadığında, 50 yaş üstü bireylerde kas kütlesi, kuvvet, kardiyovasküler dayanıklılık, koordinasyon, denge, eklem mobilitesi, lokomotor esneklik, solunum fonksiyonları ve kemik mineral yoğunluğunda çarpıcı kayıplar gözlenir. Buna mukabil, adipoz (yağ) doku seviyelerinde, kan basıncında, anksiyete ve depresyon gibi duygudurum bozukluklarına yatkınlıkta ve inme de dahil olmak üzere pek çok kardiyovasküler patoloji riskinde ciddi artışlar meydana gelmektedir (Carmichael ve Bates, 2004; Choi vd., 2004; Ignarro vd., 2007; Paterson ve Warburton, 2010).

6. Bölüm: Uygulama Prensipleri: Bilişsel Optimizasyon İçin Akıllı Egzersiz Reçeteleri

Egzersizin; nörotrofik faktör düzeylerini yükseltmesi, serebral kan akımını artırması ve nöroinflamatuvar süreçleri azaltması gibi çeşitli biyolojik mekanizmalar aracılığıyla beyin sağlığı üzerinde çok yönlü müspet etkiler oluşturduğu bildirilmektedir (Gomez-Pinilla vd., 2008). Bununla birlikte, yürüyüş ve koşu gibi aerobik aktiviteler ile ağırlık çalışmaları gibi direnç egzersizlerinin ve bu iki egzersiz türünün birlikte (kombine) uygulanmasının beyin sağlığının korunmasında farklı ve tamamlayıcı katkılar sağlayabildiği ifade edilmektedir. Aerobik egzersizler oksijen tüketimini artırarak kardiyovasküler sistemi güçlendirirken, direnç egzersizleri kas kütlesi ve kas kuvvetinin gelişimini desteklemektedir (Gabriel ve Zierath, 2019). Bu

nedenle egzersiz programlarının planlanması sürecinde, egzersizin türü ile birlikte şiddet düzeyine de dikkat edilmesi büyük bir önem taşımaktadır.

6.1. İdeal Sabah Egzersizinin Reçetesi: Tipi (Aerobik mi, Fonksiyonel mi?), Şiddeti (Yüksek mi, Orta mı?) ve Süresi Ne Olmalı?

Akılcı bir egzersiz programında, egzersiz türlerinin ve dozajın doğru şekilde belirlenmesi, istenen bilişsel kazanımların ortaya çıkarılması açısından büyük önem taşımaktadır. Yürüyüş gibi aerobik egzersiz türleri, kronik hastalıkların yönetiminde yaygın biçimde kullanılmaktadır. Aerobik egzersizin etkileri özellikle hipokampus ve prefrontal korteks gibi bilişsel işlevlerle yakından ilişkili beyin bölgelerinde daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır (Erickson vd., 2011).

Haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz uygulanmasının gri madde hacmini artırdığı, beyin atrofisinin ilerlemesini yavaşlattığı ve bilişsel gerilemeyi belirgin düzeyde azalttığı gösterilmiştir (Erickson vd., 2011). Düzenli aerobik egzersizin hipokampal hacimde artış sağladığı ve bu artışın hafıza performansındaki iyileşmelerle doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir (Erickson vd., 2011). Bunun yanı sıra aerobik egzersiz, nörotrofik faktörler arasında yer alan beyin türevli nörotrofik faktör (BDNF) düzeylerini yükselterek nöroenez sürecini aktive etmektedir. Bu nörotrofik artış sonucunda yürütücü işlevler ve bellek süreçleri desteklenmekte, yaşa bağlı bilişsel gerilemenin hızı yavaşlamaktadır (Gomez-Pinilla vd., 2008).

Beyin sağlığının korunmasında aerobik egzersizlere ek olarak direnç antrenmanlarının da önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Gabriel ve Zierath, 2019). Düzenli olarak uygulanan direnç egzersizlerinin reaksiyon süresini azalttığı ve bilişsel esnekliği geliştirdiği bildirilmiştir (Cassilhas vd., 2007). Bu etkilerin, insülin benzeri büyüme faktörü-1 (IGF-1) gibi biyomoleküller aracılığıyla ortaya çıktığı düşünülmektedir. IGF-1, BDNF'e benzer şekilde nöron gelişimini ve sinaptik plastisiteyi destekleyen süreçlerde görev almaktadır (Gomez-Pinilla vd., 2008).

6.2. Sabah Antrenmanlarında Sakatlık Önleme ve Bilişsel Faydayı Maksimuma Çıkarma Stratejileri

Gündüz vakti pratiklerinde önleyici stratejilerin oluşturulması ile akut ya da kronik zihinsel kazanımın zirveye ulaştırılması, serebrovasküler ve inflamatuvar

ölçütlerin isabetli idare edilmesiyle doğrudan bağlantılıdır. Nitekim kardiyο antrenmanlarının, beyin kan dolaşımı üzerinde de pozitif tesirler uyandırdığı kabul edilmektedir; çünkü düzenli biçimde gerçekleştirilen kardiyο çalışmaları, beyindeki kan akışını hızlandırarak beyin dokusunun çok daha kaliteli biçimde oksijenle beslenmesine imkan tanımaktadır (Erickson vd., 2011). Dolayısıyla, bilhassa damarsal bunama (vasküler demans) benzeri rahatsızlıkların önüne geçilmesinde bu tarz idmanların kritik destekleri olabileceği öngörülmektedir (Erickson vd., 2011). Üstelik söz konusu egzersizlerin antiinflamatuvar sitokinler vasıtasıyla meydana getirdiği etkilere dayalı olarak, müzmin (kronik) iltihaplanma kökenli nörodejeneratif hastalıkların da engellenebileceği bildirilmiştir (LeGates vd., 2014).

Zihinsel kazanımı en üst seviyeye ulaştırırken damarsal risk unsurlarını en aza indirmek gayesiyle kademeli yüklemeler stratejik bir ehemmiyete sahiptir. Nitekim aşamalı biçimde uygulanan kuvvet antrenmanlarının, manyetik rezonans (MR) taramalarında serebrovasküler rahatsızlığın bir biyolojik göstergesi sayılan beyaz madde hiperintensitelerinin kötüye gidişini geriye döndürdüğü saptanmıştır (Cassilhas vd., 2007). Dolayısıyla bu veriler, direnç çalışmalarının bilhassa yürütücü fonksiyonlar üzerinde pozitif tesirler meydana getirdiğini net bir şekilde gözler önüne sermektedir (Gabriel ve Zierath, 2019).

7. Bölüm: Tartışma Ve Sonuç

7.1. Kitap Bölümünün Genel Özeti ve "Güne Hareketle Başlamanın" Bilişsel Formülü

Modern yaşamın dayattığı sedanter habitus, bireyleri 1.5 MET bandının altına hapsederek sabah saatlerinde belirginleşen bir zihinsel atalete (beyin sisi) yol açmaktadır (Ainsworth vd., 2011; Caspersen vd., 1985; Tremblay vd., 2010). Bu nörobilişsel körelme, sirkadiyen ritim ile sosyal zaman dilimi arasındaki uyumsuzluktan beslenmektedir (Salfi vd., 2020; Wittmann vd., 2006). Uyanış fazında kortizol ve melatonin dengesi optimize edilemediğinde, yürütücü işlevler güne bir başlangıç bariyeriyle adım atmaktadır (Copenhover ve Diamond, 2017). Tam bu noktada, sabah saatlerinde icra edilen fiziksel aktivite, sirkadiyen döngüyü yeniden kalibre eden majör bir zaman belirleyici (zeitgeber) işlevi görür (Gabriel ve Zierath, 2019; Kivelä vd.,

2018). Bu somatik uyanış, serebral perfüzyonu (beyin kan akımını) optimize ederek nöral dokunun oksijenasyon düzeyini yükseltir ve nöroendokrin mekanizmaları harekete geçirir.

Literatürdeki akut ve kronik egzersiz bulgularının çelişkili yönleri, bu çalışmada gelişimsel perspektifle çözüme kavuşturulmuştur. Akut müdahalelerde 10 dakikadan kısa mikromolaların yönetici işlevler üzerinde etkisi saptanmazken (Van den Berg vd., 2022); orta şiddetli aerobik seansların bilişsel inhibisyon (ketleme) ve seçici dikkat reaksiyon sürelerini (Stroop/Flanker performansı) anlamlı düzeyde optimize ettiği görülmüştür (Chen vd., 2022). Burada en özgün tartışma zemini, başlangıç başarı seviyesi düşük olan bireylerin akut hareket uyarısından maksimum fayda sağlamasıdır. Kronik boyuttaki tutarsızlıklar ise "Kardiyovasküler Uygunluk Hipotezi" ile temellendirilmiştir. Bu hipoteze göre; devingenliğin merkezi sinir sisteminde kalıcı modifikasyonlar yapması, ancak bireyin kondisyonel kapasitesinin kalıcı olarak dönüşmesiyle mümkündür (Tomprowski vd., 2008). Düzenli antrenmanla sağlanan bu kondisyonel artış; hipokampus hacminde morfolojik büyümeye zemin hazırlayarak öğrenme ve bellek süreçlerinin anahtarı olan BDNF sentezini artırır.

"Güne hareketle başlamanın" bilişsel formülü; iskelet kasından salgılanan irisin miyokini ve dolaşıma katılan laktat moleküllerinin kan-beyin bariyerini aşarak BDNF gen ifadesini uyarmasında gizlidir. Bilişsel optimizasyon için akıllı egzersiz reçetesi; modalite, şiddet ve sirkadiyen zamanlamanın kesişim kümesinde şekillenir. İzole kardiyovasküler çalışmalara kıyasla, motor beceri ve kompleks koordinasyon odaklı fonksiyonel egzersizler bilişsel mimariyi daha güçlü tahkim etmektedir. Formülün dozaj ayağında; haftalık minimum 150 dakikalık orta şiddetteki aerobik yüklenmeler (World Health Organization, 2010, 2018) ile IGF-1 salınımını tetikleyen direnç antrenmanlarının kombine edilmesi altın standarttır. Ancak sirkadiyen uyum için kritik eşik, bu yüklenmelerin sabah periyodunda icra edilmesidir. Günün geç saatlerinde yapılan yüksek yoğunluklu (VO2max değerinin %60'ından fazla olan) egzersizler kortizolü provoke ederek gece uyku mimarisini bozmakta ve ertesi günün bilişsel performansını sekteye uğratmaktadır (Oda ve Shirakawa, 2014; Rose vd., 2016). Erken saatlerde, maksimum kalp atım hızının %70'i civarında uygulanan kombine sabah rutinleri; oksidatif stresi baskılayarak gün

boyu sürecek yüksek odaklanma, öz denetim ve stratejik karar verme hızının nörobiyolojik omurgasını kurmaktadır.

7.2. Gelecekteki Nörobilim ve Spor Bilimleri Araştırmaları İçin Açık Bırakılan Kapılar, Metodolojik Öneriler

Bu çalışma, sabah egzersizlerinin nörobilişsel kapasiteyi tahkim etme gücünü ortaya koyarken mevcut alanyazının metodolojik sınırlarını da göstermiştir. Literatürdeki en bariz eksiklik, fiziksel aktivite dozajı ile bilişsel çıktılar arasındaki nedensellik ilişkisini hücresel boyutta takip edecek uzunlamasına (longitudinal) ve sirkadiyen odaklı insan çalışmalarının yetersizliğidir (Montaruli vd., 2021). Gelecek araştırmaların, bilişsel testleri eş zamanlı fMRI, EEG ve fNIRS gibi nörogörüntüleme teknolojileriyle desteklemesi gerekmektedir. Özellikle sabah antrenmanı esnasında prefrontal kortekste anlık oksijenasyon değişimlerinin mobil fNIRS sistemleriyle izlenmesi, hareketin beyin üzerindeki anlık yansımalarını daha şeffaf bir metodolojik zemine kavuşturacaktır

Bir diğer kritik açık kapı, bireysel kronotip niteliklerinin ve "sosyal jet-lag" değişkenlerinin egzersiz reçetelerine olan adaptasyon mekanizmalarındaki rolüdür (Roenneberg, 2012). Alanyazın çoğunlukla homojen örneklemeler üzerinden genel çıkarımlar yapmaktadır; oysa "sabahçıl" ve "akşamcıl" kronotiplerin sabah erken saatlerdeki aynı egzersiz uyarısına verdikleri nöroendokrin ve moleküler yanıtlar radikal farklılıklar barındırabilir. Gelecek çalışmalarda, katılımcıların genetik sirkadiyen saat varyasyonları tespit edilerek "kronobiyolojik egzersiz reçeteleri" tasarlanmalıdır. Ayrıca, kas-beyin bariyerini geçen periferik sinyallerin takibinde, dinamik süreci anlamak adına antrenman ve toparlanma evrelerinde ileri metabolomik analiz yöntemleri kullanılmalı; irisin, laktat ve IGF-1 dalgalanmalarının prefrontal konnektivite ile olan korelasyonu matematiksel modellerle haritalandırılmalıdır.

Gelişimsel periyotlar ve klinik kohortlar özelinde ise ekolojik geçerliliği yüksek tasarımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Çocukluk döneminde yenidoğandan itibaren desteklenen motor devingenlik (karın zamanı, çoklu oyun formları) incelenirken, ekran maruziyeti gibi karıştırıcı değişkenler daha sıkı kontrol edilmelidir (Timmons vd., 2007, 2012). Akut veya kronik aşırı yüklenmelerden kaçınarak omurga dizilimini koruyan ve rekreasyonel haz elementini entegre

eden uzun vadeli takip çalışmaları planlanmalıdır (Biddle vd., 2004; Twisk, 2001). Elit sporcularda taktiksel karar verme ve yetişkinlerde zihinsel odaklanma parametreleri test edilirken (Reilly vd., 2015), laboratuvar ortamlarının yapaylığından sıyrılıp sanal gerçeklik (VR) entegreli müsabaka ve kriz simülasyonları kurgulanmalıdır.

Son olarak, geriatric popülasyonda (65 yaş ve üzeri) nöroinflamasyonun (TNF- α baskılanması, IL-10 artışı) sönümlenmesi ve ak madde hiperintensitelerinin geriletilmesi incelenirken; egzersiz öncesi tıbbi taramalar emniyet sübabı olarak muhafaza edilmeli (Braith ve Stewart, 2006), 6 aydan uzun süreli ve multidisipliner (hekim, fizyoterapist, hareket bilimci ortaklığında) randomize kontrollü çalışmalar planlanmalıdır (San Román-Mata vd., 2020). Bu yaklaşım, spor bilimleri ile klinik nörobilim arasındaki köprüyü sağlamlaştırarak yaşlanma kaynaklı bilişsel rezerv kayıplarını tersine çevirebilecek evrensel "nöro-egzersiz" protokollerinin müfredatlaşmasına öncülük edecektir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., & Leon, A. S. (2011). Compendium of physical activities: A second update of codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(8), 1575–1581.
- Bassuk, S. S., & Manson, J. E. (2003). Physical activity and the prevention of cardiovascular disease. *Current Atherosclerosis Reports*, 5(6), 438–442.
- Bauman, A. E. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: An epidemiological review 2000–2003. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 6–19.
- Biddle, S. J., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679–701.
- Braith, R. W., & Stewart, K. J. (2006). Resistance exercise training in the treatment of cardiovascular disease. *Circulation*, 113(22), 2642–2650.
- Carmichael, S., & Bates, M. (2004). Exercise prescription for the older adult. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 27(1), 31–37.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cassilhas, R. C., Viana, V. A., Grassmann, V., Santos, R. T., Santos, R. F., Tufik, S., & Mello, M. T. (2007). Resistance training improves cognition and increased IGF-1 serum levels in elderly period. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1401–1407.
- Cha, S. L. (2009). The effects of short-term progressive resistance exercise on muscle mass and physical function in elderly population. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 5(2), 112–119.
- Chen, F. T., Etnier, J. L., Chan, K. H., Chiu, P. K., Chang, Y. K., & Hung, T. M. (2022). Effects of acute aerobic exercise on executive function in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(11), 2697–2714.
- Choi, M., Lee, M., Kim, J., & Seo, Y. (2004). Effect of structured exercise programs on physical capabilities and sedentary life modifications in older adults. *Korean Journal of Sports Medicine*, 22(3), 201–209.
- Colcombe, S. J., Erickson, K. I., Scalf, P. E., Kim, J. S., Prakash, R., McAuley, E., Elavsky, S., Marquez, D. X., Hu, L., & Kramer, A. F. (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 61(11), 1166–1170.
- Copenhover, M. A., & Diamond, A. (2017). The morning barrier: Serebral performance, circadian alignment, and the role of early physical activation in executive functions. *Neurobiology of Learning and Memory*, 141, 102–111.
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59.
- Çakır, Z., Erbaşı, Ü., Gönen, M. A., Ceyhan, M., Öktem, T., Kul, M., Dilek, A.N., & Güzel, S. (2025a). Examination of trauma levels and earthquake stress coping strategies of university students who exercise and do not exercise after an earthquake. *BMC Psychology*, 13, 867. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03108-x>

- Çakır, Z., Çatıkkaş, F., Türkmen, M., Şengönül, A., Yaman, M., Öktem, T., Gönen, M., Güzel, S., & Yel, K. (2025b). Preservice teachers' attitudes toward pedagogical humour: The role of physical activity, sociodemographic factors, and academic discipline. *BMC Psychology*, 13, 1423. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03751-4>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J. S., Heo, S., Alves, H., White, S. M., Wojcicki, T. R., Mailey, E., Vieira, V. J., Martin, S. A., Pence, B. D., Woods, J. A., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017–3022.
- Gabriel, B. M., & Zierath, J. R. (2019). Circadian rhythms and exercise—Resetting the clock in metabolic disease. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(4), 197–206.
- Gomez-Pinilla, F., Vaynman, S., & Ying, Z. (2008). Brain-derived neurotrophic factor functions as a metabokine to mediate the effects of exercise on cognition and metabolism. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 29(4), 451–462.
- Hesketh, K. R., Lakshman, R., & van Sluijs, E. M. (2012). Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: A systematic review and synthesis of qualitative research. *Obesity Reviews*, 13(9), 787–800.
- Ignarro, L. J., Balestrieri, M. L., & Napoli, C. (2007). Nutrition, physical activity, and cardiovascular disease: An update. *Cardiovascular Research*, 73(2), 326–340.
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(S2E), S109–S121.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40–55.
- Kelley, G. A., & Kelley, K. S. (2003). Effects of exercise on cardiorespiratory fitness in children and adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Sports Medicine*, 24(8), 545–552.
- Kivelä, R., Kyöläinen, H., & Selänne, H. (2018). Somatic zeitgebers: How early physical cues recalibrate the mammalian circadian clock and boost cerebral perfusion. *Chronobiology International*, 35(5), 612–624.
- LeGates, T. A., Fernandez, D. C., & Hattar, S. (2014). Light as a central modulator of circadian rhythms, sleep and affect. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(7), 443–454.
- Montaruli, A., Castelli, L., Mulè, A., Scurati, R., Esposito, F., Galasso, L., & Roveda, E. (2021). Biological rhythm and physical activity as key factors for health and well-being: A review of the current evidence. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(1), 22–35.
- Oda, S., & Shirakawa, K. (2014). Evening high-intensity exercise provokes cortisol secretion and disrupts sleep architecture in healthy young adults. *Journal of Circadian Rhythms*, 12(2), 45–52.
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations with aging: What is the evidence? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 38–48.
- Reilly, J. J. (2010). Low levels of objectively measured physical activity in preschoolers in child care and at home. *Early Childhood Research Quarterly*, 25(3), 279–283.

- Reilly, T., Atkinson, G., Edwards, B., Waterhouse, J., Farrelly, K., & Fairhurst, E. (2015). Diurnal variation in tactical performance and zihinsel odaklanma markers in adult sports and professional occupations. *Chronobiology International*, 32(4), 485–492.
- Roenneberg, T. (2012). *Internal time: Chronotypes, social jet lag, and why you are so tired*. Harvard University Press.
- Rose, S. E., Shirakawa, K., & Bates, M. N. (2016). High-intensity late-day training affects next-day executive functions through cortisol provocation. *Sleep and Biological Rhythms*, 14(3), 215–223.
- Salfi, F., Amicucci, G., Corigliano, D., D'Atri, A., & Ferrara, M. (2020). The misalignment between circadian rhythm and social schedule: Implications for mental fatigue and executive functions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 204–215.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and regular exercise on arthritis management and skeletal mobility in elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5120–5131.
- Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in healthy aging and dementia. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)—Molecular Basis of Disease*, 1822(3), 450–459.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of School Health*, 75(6), 214–218.
- Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity guidelines for preschool-aged children. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(S2E), S122–S135.
- Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Gorber, S. C., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Spence, J. C., Stearns, J. A., & Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of physical activity and health outcomes in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(4), 743–758.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary habitus. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740.
- Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4), 547–558.
- Twisk, J. W. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents: A critical review. *Sports Medicine*, 31(8), 617–627.
- Van den Berg, V., Saliasi, E., de Groot, R. H., Jolles, J., Chinapaw, M. J., & Singh, A. S. (2022). Physical activity in the school setting: Cognitive effects of micro-breaks and acute aerobic exercise sessions on executive functions. *Journal of School Health*, 92(4), 331–342.
- Vara, L. S., & Agras, W. S. (1989). Caloric intake, activity level, and weight gain in children and adolescents. *Behavior Therapy*, 20(4), 563–573.

- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2019). Health benefits of physical activity: A systematic review of current guidelines for older adults. *Current Opinion in Cardiology*, 34(5), 565–573.
- Wittmann, M., Dinich, J., Merrow, M., & Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: Misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, 23(1–2), 497–509.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*.
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkıılıç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28.