

LİFE KİNETİK İLE SPORDA PERFORMANS GELİŞİMİ

* Sporcular için
zihinsel antrenman!

Doç. Dr. Ali YILDIRIM
Ahmet Ercan BOZKURT



LİFE KİNETİK İLE SPORDA PERFORMANS GELİŞİMİ

**Doç. Dr. Ali YILDIRIM
Ahmet Ercan BOZKURT**

**Editör
Doç. Dr. Tugay YILMAZ**



Life Kinetik ile Sporda Performans Gelişimi
Doç. Dr. Ali YILDIRIM, Ahmet Ercan BOZKURT

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Editör: Doç. Dr. Tugay YILMAZ
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Baskı: Şubat 2026
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-8572-45-2

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

ÖN SÖZ

Günümüzde spor performansı, yalnızca fiziksel yeterlilikler temelinde değerlendirilmemekte; bilişsel süreçler, algısal yetiler ve nöromotor uyum gibi çok boyutlu bileşenler dikkate alınarak ele alınmaktadır. Bu doğrultuda spor bilimleri alanında, merkezi sinir sisteminin uyum sağlama kapasitesini geliştirmeyi amaçlayan yenilikçi antrenman yaklaşımları giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında yer alan Life Kinetik antrenmanı, hareket, biliş ve algı unsurlarını bütünleştiren nörobilim temelli bir uygulama modeli olarak öne çıkmaktadır. Bu kitap çalışması, Life Kinetik antrenman yaklaşımını spor bilimleri bakış açısıyla inceleyerek kuramsal altyapısını ortaya koymayı, güncel bilimsel bulguları sistematik bir biçimde sunmayı ve farklı spor branşlarına yönelik uygulama örneklerini bilimsel çerçevede değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda eser; antrenörler, spor bilimciler, akademisyenler ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören öğrenciler için referans niteliğinde bir kaynak olmayı hedeflemektedir. Bu çalışmanın, spor ve bilişsel antrenman alanında yapılacak yeni araştırmalara ilham vermesi ve uygulayıcılara yol gösterici olması en büyük temennimizdir.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	3
-------------	---

1. BÖLÜM

SPOR

Spor Kavramı ile Tanışma.....	7
1.1. SPOR NEDİR?	9
1.2. SPOR ETİMOLOJİSİ	10
1.3. DÜNDEN BUGÜNE SPORUN TARİHİ	11
1. 3. 1. Olimpiyatlar	13
1. 3. 2. Modern Olimpiyatlar	15
1. 3. 3. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)	17
1.4. TÜRK TARİHİNDE SPORUN BAŞLANGICI	17
1. 4. 1. Türklerin Olimpiyatla Tanışması	18
1. 4. 2. Olimpiyatlarda Türkler	21

2. BÖLÜM

SPOR PSİKOLOJİSİ

Spor Psikolojisi Kuramı	25
2.1. SPOR PSİKOLOJİSİ NEDİR?	27
2.2. SPOR PSİKOLOJİSİNİN TARİHÇESİ?	25
2.3. SPOR PSİKOLOJİSİNDE BİLİŞSEL FAKTÖRLER?	26
2. 3. 1. Dikkat ve Konsantrasyon.....	26
2. 3. 2. Zihinde Canlandırma (İmgeleme).....	27
2. 3. 3. İletişim	28
2. 3. 4. Karar Verme.....	29
2.4. SPOR PSİKOLOJİSİNDE DUYUŞSAL FAKTÖRLER?	30
2. 4. 1. Motivasyon (Güdülenme)	30
2. 4. 2. Özgüven.....	31
2. 4. 3. Kaygı	33
2. 4. 4. Benlik Saygısı (Öz Saygı)	34

3. BÖLÜM

LİFE KİNETİK

Life Kinetik Antrenman Metodu	37
3.1. LİFE KİNETİK NEDİR?	39
3.2. LİFE KİNETİK ANTRENMAN ALANLARI	41
3. 2. 1. Esnek Vücut Kontrolü	42
3. 2. 2. Görsel Sistem	43
3. 2. 3. Bilişsel Yetenek	44
3.3. LİFE KİNETİK ANTRENMANLARI	45
3.4. LİFE KİNETİK ANTRENMAN FAYDALARI	47
3.5. LİFE KİNETİK ÇALIŞMALARI	48
3.6. LİFE KİNETİK ANTRENMAN DRİLLERİ	52
KAYNAKLAR.....	55



1. BÖLÜM

SPOR

Spor Kavramı ile Tanışma

- Spor Nedir?
- Sporun Etimolojisi
- Dünden Bugüne Sporun Tarihi
- Türk Tarihinde Sporun Başlangıcı

1.1. SPOR NEDİR?

Sporun çok yönlü bir olgu olması nedeniyle, ona birçok farklı tanım getirilmiştir. Bu çeşitliliğin temel nedeni ise sporun farklı bakış açılarıyla ele alınmasından kaynaklanmaktadır. Spor sözcüğünün kökeni Latinceye dayanmaktadır. Latince’de *disportare* ve *deportare* terimleri, ‘ayırarak’ ya da ‘dağıtmak’ anlamlarında kullanılmıştır. 17. yüzyıldan itibaren ise kelimenin ilk hecesi düşmüş ve günümüzdeki sport biçimiyle yaygınlaşmıştır. Kuralları önceden belirlenmiş, bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen bedensel ve zihinsel etkinliklerin tümüne spor denir (Alpman, 1972). Türk Dil Kurumunda “Bedeni geliştirmek amacıyla belirli kurallara göre kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen hareketlerin tümü” olarak tanımlanan sporun İngilizcede “Kurallara göre, zevk için ya da iş olarak oynanan fiziksel çaba ve beceri gerektiren oyun, yarışma, etkinlik” anlamında kullanıldığı görülmektedir (TDK, 2024; Cambridge Dictionary, 2024). Spor, kolektif bir çaba olarak, insanların sosyal ilişkilerini geliştirmeye ve toplumsal katılımı artırmaya yardımcı olur. Bunun yanı sıra, bireylerin bir araya gelmesine olanak tanıyarak özgürlük bilincinin yerleşmesine katkı sağlarken, aynı zamanda iş birliği ve dayanışmayı da güçlendirir. Günümüzde spor "Bireylerin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığını destekleyen, yarışmalarda başarı kazanma unsurlarını içeren bir yapıdır. Bu, kişiliğin oluşumu ve gelişimi açısından eğitimciler tarafından önerilen bir disiplin olarak öne çıkar. Aynı zamanda, geniş kitleler tarafından ilgiyle takip edilen bir eğlencenin, enerjiyi yönlendirmek ve dengeli, mücadeleci bir bakış açısı kazandırmak amacıyla yöneticiler tarafından kullanılan bir yöntem olduğunu da belirtmek gerekir. Bu sistem, insana zevk ve tatmin veren bir oyun anlayışının geliştirilmiş kurallarla şekillendirilmiş bir ifadesidir" (Kat, 2009). Bu bağlamda sporun çok yönlü gelişim sağlayabilmesi, çoğu uzman kişi tarafından önerilmesi ve teşvik edilmesi gerektiğine yöneltmiştir. Spor, temelinde fiziksel iş kapasitesi ve üstün teknikle başarı ve estetiğe ulaşma amacını taşır. Teknolojik gelişmelerin etkisiyle, spor daha geniş boyutlara ulaşmış ve boş zaman aktivitelerinden kaynaklanan, belirli kurallara göre organize edilen, sonuç olarak kazanma veya kaybetme ile maddi ve manevi kazanç sağlamaya yönelik bir toplumsal olay haline gelmiştir (Atlı, 1986). Spor, aynı zamanda sosyal bir durum olarak açıklanabilir; adrenalin dolu ortamda oyun oynama ve rekabet ederek stresi azaltıp rahatlamayı sağlar. Rekabetin olduğu bu ortamda, yüksek mücadele gerektiren hamleler yapılır ve kaslar yoğun bir şekilde çalışır. Spor, profesyonel sporcuların yarışmasının ve başarılarının ötesinde, izleyicilerin sosyal gelişimine katkıda bulunan, eğlenceli ve teknik bilgi içeren bir etkinlik olarak tanımlanabilir (Taşçıoğlu,2000).

Sonuç olarak Spor toplumsal yaşamın ve kültürün vazgeçilmez bir parçasıdır ve zamanla evrim geçirmektedir. İnsanlar, doğayı kontrol etme çabası içinde oldukları gibi, aynı zamanda kendi bedenlerini de kontrol altına alma arayışındadırlar. Bireyler spor aracılığıyla bir takıma veya gruba katılarak yalnızlık hissinden kurtulurlar. Bir spor takımını desteklemek, o takımın zaferleri veya yenilgileri ile özdeşleşmeyi sağlar ve bu durum bireyin kendi başarısı gibi algılanır. Yalnızken duygularını dışa vuramayan insanlar, grup içinde daha açık ve coşkulu olabilirler. Bu nedenle, psikiyatristler spor alanlarını bir tür terapi ortamı olarak değerlendirmektedir. Spor, bastırılmış duyguların serbest bırakılmasına ve bireylerin rahatlamasına yardımcı olduğu için, uzmanlar tarafından tedavi amaçlı mekanlar olarak görülmektedir (Türkel, 2010).

1.2. SPOR ETİMOLOJİSİ

Pek çok spor bilimci, spor sosyoloğu ve spor tarihçisine göre sporun bilinen tarihi avcılıkla başlamaktadır. Ancak aralarında sporcuların da bulunduğu farklı disiplinlerde çalışan pek çok kişinin avcılığın bir spor olmadığını, aksine savaşı içerdiği ve teşvik ettiği, rekabet yoluyla savaşın yeniden üretildiği görüşü gün geçtikçe artmaktadır. Tuzak kurma, hile yapma, rekabet ve avlanma gibi eylemlerin, Taş Devri'nin sonlarında avcı erkeklerin daha derin analitik zekalarının bir sonucu olarak ortaya çıktığını savunan Perlman (2006), avlanmanın derinleştirdiği erkeksi psikolojinin eşitlikçi klan müdahale ettiğini iddia etmektedir. Avcılıkla derinleşen erkek zihniyeti gün geçtikçe kadınların eşitlikçi klan-kabile yapısına özellikle de artı ürün¹ üzerinde hak iddia ettiğini öne sürmüştür. Bu müdahale sonrası tarihte ilk kez gasp ve zorla ele geçirme edimleri ortaya çıkmıştır. Bu müdahaleler güç ve kuvvet içermek zorundadır. Bu güç ve kuvvetin ihtiyacı tarih sahnesinde güç ve kuvvet kabiliyetleri yüksek bireyler ortaya çıkmasına zemin oluşturmuştur. Bu durumun sonucunda sporsal faaliyetlerin tohumu atılmıştır. Bu tohum sportif hareketleri sistemli hale getirip avcılık tarihinin derinleşmesini sağlamıştır (Kaya, 2020). Yeni dönem artık eşitlikçi klan-kabileden uzaklaşarak ata-erkil aşiret formuna dönüşmeye başlamıştır. Bu yeni dönemde artı ürün gaspı için en önemli ihtiyaç tartışmasız güçlü ve kuvvetli savaşçı varlığıdır. Bu ihtiyaç sporsal faaliyetler geliştirilerek giderilmiştir.

Tüm uygarlıklarda sporun savaş nedeniyle atlı yarış arabaları, okçuluk, mızrak fırlatma, gibi edimlerle ilişkisinin kurulmasının temeli bu sebeplerden

¹ Artı Ürün: Hayatın devam edebilmesi için gerekli olan üründen daha fazlası

oluşmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, sporun kökeninin yaklaşık beş bin yıllık uygarlık geçmişine, başka bir ifadeyle savaşların tarihine kadar uzandığı görülmektedir. Kadınların bu dönemlerdeki tarım ve toplayıcılık faaliyetleri esnasında oynadıkları oyunlar sporsal faaliyetlerin uygarlık tarihinden ziyade beden eğitimi ve oyunusal faaliyetler olarak sınırlandırılmaktadır (Kaya ve Öner, 2021). Bu yönlerle hareketin avcı kültür ve toplayıcı kültür olarak ayrı formlardan türediği kanısı spor bilimcilerin sporun etimolojisi araştırmalarında saptadıkları bir durumdur. Avcı kültürden türeyen hareket formunda vurmak, kırmak gibi eylemlerin daha çok çobanlık baskı altına alma, yarış ve rekabete evrildiği gözlemlenmiştir. Bu durumun Mevcut olan spor anlayışıyla paralel olduğu gözlemlenebilir. Toplayıcılık kültüründen gelen hareket formunda ise yaşam vermek, tohum ekmek, ebedilik gibi terimler ile yapılması bizi tarım ile biçim kazandığı kanısına götürmektedir. Bu kültür içerisindeki toprağın üremesi ve kadının doğurgan yapısı gibi ortak özelliklerden yola çıkarak kadına “Doğa Ana” Vasfını kazandırdığı tahmin edilmektedir. Yapılan literatür taramaları sonucunda ise daire, çember, kadın cinsel organı gibi yaşamın sonsuzluğunu simgeleyen kavramların oyun ve spor ile örtüştüğü görülmektedir (Kaya, 2020).

1.3. DÜNDEN BUGÜNE SPORUN TARİHİ

Spor tarihinin önemini 2003 yılında Şahin tarafından; “Toplumların spor tarihlerini incelemek, günümüzdeki durumu anlamak açısından önemli bir kaynak sağlar. Her toplumun kendine özgü gelenekleri, tutkuları ve alışkanlıkları, o toplumun genel yapısını şekillendirir. Kültürel düzeylerine bağlı olarak farklı özelliklere sahip olan toplumların, belirli konulara karşı duyarlılıkları da değişiklik gösterir. Bu bağlamda, geçmişte ve günümüzde hangi kültürel ortamlarda hangi sporların geliştiği, sporun üstlendiği roller ve sağladığı işlevler üzerine yapılacak bir değerlendirme, kültür ve spor arasındaki etkileşimi anlamamıza yardımcı olacaktır” (Şahin, 2003) sözleri ile vurgulanmıştır. Sporun tarihine baktığımızda, ilk nerede ve hangi topluluklar tarafından yapıldığı tam olarak bilinmemektedir. Ancak ilkel dönemlerde yaşam koşullarının kısıtlı olduğu düşünülürse, bireylerin savunma veya saldırı becerilerini geliştirmeleri gerektiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle, sporun başlangıcının bu amaçlarla ortaya çıktığı söylenebilir. Spor, insanlıkla özdeşleşmiş bir varoluştur. Genel kabul gören görüşe göre spor tarihi, insanların hayatta kalmak için avcılıktan korunma, avlanma, savunma ve bedensel sağlıklarını sürdürme amacıyla yaptıkları hareketlere ve kullandıkları araçlara kadar geriye gitmektedir. (A. Tekin ve G. Tekin, 2014). Sporun tarihi, insanların doğaya hâkim olma arzusu ile başlamıştır.

İnsanlar, yeme, içme ve barınma gibi temel gereksinimlerini sağlamak için doğayla sürekli bir mücadele halindeydiler. Bu mücadele sırasında daha güçlü, çevik ve hızlı olmaları gerekti. Zamanla bu eylemler, günümüzdeki spor türlerinin temelini oluşturacak şekilde evrim geçirmiştir (Kılıç, 2017). Beş bin yıldan daha uzun süreli bir geçmiş olan güreş, boks, eskrim ve okçuluk da kullanılan spor malzemelerinin haliyle son derece ilkel olması beklenir. Bu dönem içerisinde düşmanla ya da rakiple kavga eder gibi üste çıkmaya çalışılması güreş, elde tutulan sivri uçlu baltayla rakip ya da düşmana saldırı eskrim, yumruğu sıkarak vurmak boks ve eldeki basit bir sopayı fırlatarak düşmanı vurmaya okçuluk branşının temel formları karşımıza çıkmaktadır. Bu düzeyde basit duran sportif faaliyetler o dönem için oldukça önemli faaliyetlerdi. İlkeller, ilk spor faaliyetlerinin temelini atıyor olduklarından bihaber sadece savunma- saldırı amaçlı bu hareketlerini yaptıklarını düşünürken gelecekte bu faaliyetlerin olimpik düzeyde branşlar olacağından haberleri yoktu (Fişek, 1985). Toplumsal değişim sürecinde, spor da değişen dinamikler doğrultusunda evrim geçirmiştir. Spor, insanlık tarihi boyunca önemli bir etkinlik olmuştur. Tarih boyunca ilk sporlar, o dönemin yaşam koşullarına bağlı olarak koruma ve saldırı amaçlı biçimde şekillenmiştir. Örnek olarak okçuluk, eskrim ve güreş, Tunç Çağı'nda gerçekleştirilen faaliyetler arasında yer alır. Demir Çağı'nda ise taşıma ve ulaşım temelli sporlar öne çıkmaktadır; bu dönemde binicilik, yelken, kürek, kayak ve kızak gibi aktiviteler önem kazanmıştır. Köleci toplumlarda, köle sahiplerinin emek harcamadan üründen pay almasıyla birlikte, sınıfsal bir serbest zaman alanı oluşmuş ve bu durum bireysel sporların yanı sıra takım sporlarının da doğmasına olanak sağlamıştır. Özellikle köleliğin zirveye ulaştığı Antik Yunan döneminde sporun gelişimi son derece doğal bir süreç olarak değerlendirilebilir (Bayraktar, 2003).

Bazı ülkelerde spor branşları şu şekilde gelişmiştir;

Eski Çin'de askeri spor geleneği, köleci toplumun orta ve geç dönemlerinde ortaya çıkmıştır. Bu süreçte maddi farklara dayanan sınıfsal ayrımlar belirginleşmiş ve savaşın izleri ile mülk yağmaları görülmüştür. Mülk sahipleri, güçlerini artırmak için kendi ordularını kurmuş ve çapa ile sırmık gibi tarım aletlerini askeri amaçlarla kullanmışlardır. Antik Çin'de dövüş sanatları ise iki temel biçimde gelişmiştir; biri silah kullanımına dayalı, diğeri ise yumruk ve ayak tekniklerini kapsayan dövüşlerdir. Savaş eğitiminin hedefi, insanların fiziksel gücünü artırmak, iradelerini geliştirmek ve mülklerini ile ailelerini düşmanlardan korumaktır (Jing-xian, 2010). Egzersizler, doğal yöntemlerle veya alet kullanılarak gerçekleştirilmiş; iki tekerlekli araçlar ve süvariler, piyadeler tarafından

desteklenmiştir. Esnaf ve yaya askerlerinin eğitimi için farklı wushu formlarından faydalanılmıştır. (Speak, 1999). Askeri becerileri geliştirmek için düzenlenen yarışma pratiklerinde hafif bir rekabet unsuru vurgulanmıştır (Gang, 2002). Çinliler, eski çağlarda vücut hareketlerinin bazı hastalıkların iyileşmesinde etkili olduğuna inanıyor ve bu inanç doğrultusunda çeşitli bedensel aktiviteler gerçekleştiriyorlardı. Bunun en önemli örneği, MÖ 3000'lerin sonlarına doğru Yinn Kong Chi döneminde, salgın hastalıkları önlemek amacıyla dans ve bedensel hareketlerin uygulanmasıdır. Bu süreçte geliştirilen ve Çin boksı olarak bilinen "kungfu" kavramı, Çin kültürüne önemli bir katkı sağlamıştır. Bu terim, tüm vücut alıştırmalarını tanımlamak için kullanılmaktadır (Alpman, 1972). Sporun Yunan kültürüne Girit üzerinden ulaştığı ve benimsendiği bilinmektedir. Özellikle silah sanatı ve jimnastik, Girit kökenli olup Yunan kültürüne entegre edilmiştir. Ayrıca, boks sporunun bu dönemde ortaya çıktığı ve disiplinli bir çalışma ile belirli kurallara sahip olduğu, duvar resimlerinden anlaşılmaktadır. Sporcuların benzer pozisyonlarda durması, mesafelerini ayarlamaları ve günümüzdeki boks eldivenine benzer ekipmanlar kullanmaları, Antik Yunan sarayında spora verilen önemi ve bu alana ayrılan zamanı göstermektedir (Burmaoğlu ve İmamoğlu, 2018).

Yunanlıların birbirinden farklı alanlarda gelişmesini Gillet şu şekilde açıklar:

“Hayranlık uyandıran Yunan Uygarlığının gelişmesinin temel nedenlerinden birinin, yurttaşların canlı rekabet anlayışı olduğu konusunda görüş birliği vardır. Siteler arasındaki yoğun düşmanlık, sınıf kavgaları, hizipleşmeler, atletizm yarışları ve şiirde yüceltülen mücadele hem güçlü hem de zarif kültürü biçimlendirir. İnsanların sürekli olarak hayati mücadeleye hazır olma zorunluluğu, onlara ölçülü, antrenmanlı ve sinir-kas uyumundan oluşan nadir bir bedensel yetkinlik kazandırır” (Gilett, 1975) Festivallerini Girit'e borçlu olan Yunan kültürü, ilerleyen dönemlerinde sporun merkezi bir öge haline gelmesiyle önemli bir gelişim göstermiştir (Tomay ve Değirmencioğlu, 2017).

1. 3. 1. Olimpiyatlar

Yunan uygarlığı ile özdeşleşen Olimpiyat Oyunlarına gelecek olursak yine bu uygarlığın bir eseri olarak ortaya çıkmıştır. Batılı spor tarihçileri Milattan tam 766 yıl önce Isparta Kralı Lıkorgus'un tavsiyesi üzerine Olimpiyat Oyunlarını Elis hükümdarı Phitos'un ortaya çıkardığı tezini savunmaktadır. Olimpia kelimesinin etimolojisi incelendiğinde kelimenin tanrılarla dolu olan Yunan Mitolojilerine dayandığına ulaşabiliyoruz. Mitoloji bize tanrıların tanrısı Zeus başta olmak

üzere; Athena, Apollo, Hera, Artemis, Afrodite ve Poseidon gibi tanrı ve tanrıçaların yüksek bir dağ zirvesindeki dağda oturduklarından bahseder. İnsanların hiçbirinin ayağının değmediği bu yüce dağa Olimpia (veya Olimpos) adını verir (Perin ve ark.,1981). Antik Yunanlar, çeşitli törenler ve şenlikler düzenleyerek Athena, Poseidon, Apollon ve tanrıların tanrısı Zeus'a onurlandırmışlardır. Bu şenliklere Yunanistan'ın dört bir yanından sporcular katılabiliyordu ve en bilgilileri arasında Olimpiya'da yapılan Olimpik Oyunlar, Delphi yakınlarındaki Pythia Oyunları, Nemea yakınlarındaki Nemea Oyunları ve Corinth yakınlarındaki Isthmia Oyunları bulunmaktaydı. En ünlü ve en eski olanı, panhellenik ya da ulusal spor yarışmalarına ev sahipliği yapan Elis kentindeki Olimpiya'dır. Olimpiya, İyonya Denizi'nden yaklaşık 15 kilometre uzaklıkta, düz ve çayırılık bir arazi üzerinde, Alpheios Nehri'nin kuzeyinde ve Kronos'un ormanlık tepelerinin güneyinde, Peloponnesos'un kuzey ucunda yer almaktadır. Şehir "V" şeklinde yapılandırılmış olup, at yarışlarının düzenlendiği hippodrom, koşu yarışlarının yapıldığı gymnasium ve yapımı 10 yıl süren Zeus Tapınağı gibi önemli yapılar barındırmaktadır. Verilere göre, Olimpiya'da gerçekleştirilen oyunlar daha fazla ilgi görebilmiştir. Bunun temel nedeni, buradaki stadyumların daha yüksek kapasiteye sahip olmasıdır (Tekin ve ark., 2014). Antik dönemlerde sporcuların ödüllendirilme şekli, günümüz uygulamalarından oldukça farklıydı. Bu dönemde, sporcular için sponsorluk anlaşmaları ya da yüksek transfer ve bonservis bedelleri bulunmuyordu. Yarışmalara katılan sporcular, daha çok onur, milliyetçilik ve dini değerler için mücadele ederlerdi. Nadir durumlarda ise, bazı popüler sporculara, olimpiyatlardan çok daha küçük ölçekli olan yerel spor etkinliklerinde, bir askerin yıllık maaşının on katına eşit büyük miktarlarda ödüller verilebiliyordu (Kyle, 1996). Bahsi geçen taşlar, Zeus Tapınağı'nın arkasında yer alan alanda bulunan ve kutsal sayılan, efsanevi Hercules tarafından ekildiğine inanılan yabani zeytin ağaçlarının dallarından yapıldı. Taşların sporculara nerede takdim edildiği ve ödül töreninin tam olarak nerede gerçekleştirildiği kesin olarak bilinmemektedir. Bazı kaynaklarda, sporcuların modern olimpiyatlar gibi bir madalya töreni ile yarışmanın hemen ardından ödüllendirildiği belirtilirken, diğer bazı kaynaklar ise kazanan sporcunun hemen ardından başına geçici bir şerit bağlandığını ve tüm kazananların yarışmaların sona ermesinin ardından Zeus Tapınağı'nda düzenlenen bir törenle ödüllendirildiğini öne sürmektedir (Swaddling, 2008). Roma İmparatorluğu 4. yüzyılda Hristiyanlığı resmi din olarak kabul etmiştir. Bu durum Yunan tanrılarının simgelerinden oluşan olimpiyatlara karşı bir tavır alınması olarak sonuçlanacaktır.

Pagan adetleri olarak görülen olimpiyatlar Roma döneminde ilk Hristiyan İmparator Büyük 1. Theodosius tarafından İ.S. 393- İ.S. 394 arasında Yunan uygarlığının tanrıları onuruna yapılması sebep gösterilerek süresiz olarak durdurulmuştur (Henry ve Yeomans, 1984). Olimpia Kenti, Oyunlar sona erdikten sonra, deprem ve sel etkisi ile zamanla ortadan kalkmış ve unutulmaya terk edilmiştir. Ta ki 1766 yılında İngiliz Richard Chandler tarafından yeniden keşif edilip, 1875 yılında Alman arkeologlar tarafından yapılan kazılarla birlikte tekrardan tarih sahnesinde yer almak üzere ortaya çıkarılana kadar (IOC, 2022).

1. 3. 2. Modern Olimpiyatlar

1892 yılında USFSA (Atletik Spor Kulüpleri Birliği) tarafından düzenlenen toplantıda konuşma yapan Baron Pierre de Coubertin, Olimpiyat Oyunları'nın yeniden başlatılmasından ilk kez bahsetti. 1894 yılında 12 ülkeden gelen 2000'nin üzerindeki temsilcinin katıldığı kongrede, oy birliği ve büyük bir coşkuyla Olimpiyat Oyunları'nın yeniden başlaması kararı alındı ve "Citius, Altius, Fortius" (daha hızlı, daha güçlü, daha yüksek) ifadesi olimpizmin ilk sloganı olarak belirlendi (Fıratlı, 1988)

Coubertin tekrardan düzenlenecek olimpiyatlar adına yapılan toplantıdan yaklaşık bir hafta önce Revue Paris Dergisi'nde bir makale yayımladı ve bu makalede aşağıdaki bazı ilkeleri yayımladı.

- ❖ Olimpiyat oyunları, geçmişte olduğu üzere dört yılda bir düzenlenecektir
- ❖ Olimpiyatlar, Antik Yunan'da olduğunun aksine, tüm dünya için açık olacak ve yarışma programı günün sporlarını içerecektir.
- ❖ Bu müsabakalarda sadece yetişkin sporcular yer alacak.
- ❖ Amatör spor kuralları tamamen geçerli olacaktır.
- ❖ Olimpiyat oyunları hareketli bir formatta düzenlenecek ve her seferinde farklı bir ülkede gerçekleştirilecektir. (Özdilek, Şentürk vd., 2003).

Modern olimpiyatların yeniden başlamasının en büyük sebebi dünya barışını yeniden sağlayabilmek ve milletler arasında dostlu hâkim olan bir düzen inşa edebilmektir. Aynı zamanda Coubertin gençliği gün geçtikçe yitirdiği değerleri tekrardan geri kazanabilmesi için bir fırsat olarak görmekteydi. Modern olimpiyatlara alışmamız bizim eski oyunların ne kadar benzersiz ve yenilikçi

olduğunu fark etmemizi engeller. Hâlbuki şu anda kültürümüzde olan birçok unsur Antik Yunan medeniyetiyle benzer niteliktedir. Bu benzerlikler sadece spor aktiviteleri ile sınırlandırılmaz. Tıp, Demokrasi, Drama vb. gibi dallarda birçok olgu ve durumun benzer özellikte olması çağların benzerliğini kanıtlamaya yeterli olacaktır. En ayırt edici özellik sportif anlamda karşımıza çıkmaktadır. Modern olimpiyatlara katılım sayıları ve antik dönemdeki olimpiyatlara katılım sayıları karşılaştırıldığında devasa bir oran olduğunu görebiliyoruz. Örnek vermek gerekirse bir antik olimpiyat oyununda 14 etkinlikte yaklaşık 300 katılımcı varken, 2008 Pekin olimpiyatları 302 etkinlik ve 11.028 sporcu ile tamamlanmıştır. Aynı kıyası izleyici sayısı ile de çok net ifade edebiliriz. Antik olimpiyatları 40.00 seyirci izleyebiliyorken günümüz teknolojisinin de elverdiği imkanlar sonucunda tüm dünyada izleyip takip edebiliyordur (Young, 2004).

Olimpiyat oyunlarında temel yapı taşları amatörlük, barış, dostluk, katılım ve kazanma hırısı gibi olgular olarak yer almaktadır. Coubertin'in "dünya barışı" parolasıyla yola çıktığı bu organizasyon tarih sahnesinde bazı kötü olayları da sayfalara yazdırmıştı. Irkçılığın, terör olaylarının, dökülen kanların ve siyasi örgüt propagandalarının yer aldığı da maalesef ki görülmüştür. 1972 Kanlı Münih olimpiyatları, 1976 Montreal olimpiyatlarında ki siyasi boykot ve 1968 yılında ki Meksika olimpiyatları sırasında yapılan ırkçılık bu sayfalarda yer alan en büyük örnekleridir. ABD'li atletler Tommie Smith ve John Carlos, 16 Ekim 1968'de podyuma çıktıklarında siyah eldiven takıp yumruklarını kaldırarak ABD ulusal marşı sırasında Olimpiyat tarihindeki en etkili protestolardan birine imza atmışlardır. (Seçilmiş, 2004).



1968 Meksika Olimpiyatları 200 metre madalya töreni Protestosun da soldan sağa Norman-Smith-Carlos

1. 3. 3. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)

Olimpik faaliyetin idaresi ve Modern Olimpiyat Oyunlarının yönetimi Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından sağlanmaktadır. 23 Haziran 1884 yılında Pierre De Coubertin tarafından IOC (İngilizce: International Olympic Committee, Fransızca: Comité international olympique) kurulmuştur. Günümüz Olimpiyat Oyunlarını düzenleyen Organizasyondur. Komite merkezi İsveç'in Lozan kenti olarak kabul edilmiştir. Komitenin ilk kuruluşu Sorbonne Üniversitesinde düzenlenen bir kongre ile gerçekleşmiştir. 37 spor kuruluşunu temsil eden 78 kişi ve 9 ülkeden 20 delegenin dahil olduğu toplam 2000 kişilik katılımcı listesi ile gerçekleştirilen 'International Athletic Congress' toplantısında amatörlüğün anlamı, uygulanması ve Olimpiyatlar tartışılmıştır. Hemen ardından gerçekleşen "Olympism" başlıklı ikinci kongrenin başında, Yunan Demitrios Vikelas ve üyeler arasında Amerikalı Dr. William M. Sloane vardı (Koryürek, 1996).



6. Olimpiyat Kongresi

Pierre De Coubertin bu kongre öncesi Revue de Paris dergisinde yayımladığı makalede Tekrar gerçekleştirmek istediği Olimpiyatların ilkelerini listelemişti. İlk olimpiyatın bu kongreden 2 yıl sonra Atina'da başlamasının ve Olimpizm temel ilkelerinin kabul edilmesiyle kongre karara bağlandı (Koryürek, 1996).

1.4. TÜRK TARİHİNDE SPORUN BAŞLANGICI

Eski Türkler için ordu ve askerlik büyük bir öneme sahipti; devletin kurulması, sürdürülmesi ve yükselmesi bu anlayış üzerine inşa edilmiştir. Bu bağlamda, Türk toplulukları ve Türk devletlerinin temel gücünün ordu ve yiğitlik örgütlenmeleri olduğu açıkça görülmektedir. Özellikle Hunlar ve Göktürk Devleti dönemlerinde, askerlik anlayışına bilgelik unsurları eklenmiş ve bu yeni anlayışla birlikte sistematik

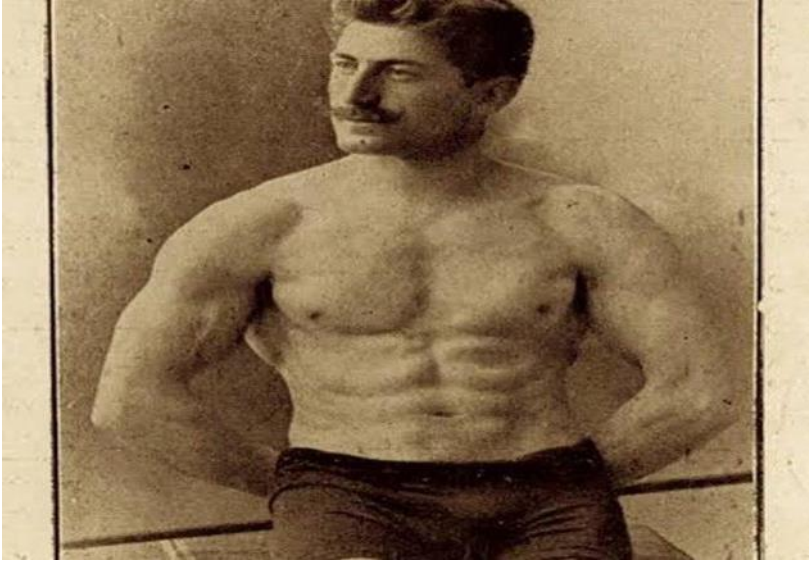
bir düşünce ve devlet yapısı da ortaya çıkmıştır (Turan, 2010). Avrupa henüz uygarlık sürecine girmemişken, Orta Asya'daki Türkler beden eğitimi ve spora büyük önem vermiş, farklı spor dallarını uygulamışlardır. Avcılık, binicilik, okçuluk, güreş, koşu, ağırlık kaldırma ve atma, kayak, yüksek ve uzun atlama, kılıç, cirit ve polo, Türklerin çok eski dönemlerden beri yaptığı ve kültürel miraslarının bir parçası olan spor dallarıdır (Ülkütaşır, 1967). Anadolu'ya yönelik yapılmış olan araştırmalar gösteriyor ki; Anadolu'daki Türk-İslam Devletleri'nde güreş, kılıç, okçuluk, atçılık, at üzerinde top oynama manasındaki çöğen (polo), cirit, mızrak, gökbörü ve at üzerinde sopa sıçratılan "cop" gibi çeşitli oyunlar oynanmıştır. Ayrıca, hükümdarların karşılandığı törenlerde seyirtme, avcılık, boks (pujila), tomak, taş atma, ağırlık kaldırma ve silah donanımlı kayak gibi temel savaş eğitimine dayanan spor dalları da gerçekleştirilmiştir (Öztek, 2009). Selçuklular hakkında konuşmak gerekirse kendilerinden önceki diğer Türk Devletleri gibi spora büyük önem vermiş ve sporu teşvik etmek için gerekli koşulları sağlamışlardır. Dolayısıyla Selçuklu Türkleri, Türk beden kültürü ve spor anlayışının Osmanlılara geçişinde belirleyici bir rol oynamıştır. Selçuklular, Eski Türkler ile Osmanlılar arasında köprü görevi görerek gökbörü ve çöğen gibi sporların devamını sağlamışlardır (Özen, 2012).

Eski Türk uygarlıklarında olduğu gibi, Osmanlılarda da spor çalışmaları savaşa hazırlık için yoğun biçimde yürütülmüştür. Okçuluk ve binicilik bu dönemde öne çıkarken, güreş geleneklerin sürdürülmesinde ayrı bir önem kazanmıştır. Osmanlı toplumunda ok kullanmak her bireyin görevi haline gelmiştir. Tarihî kaynaklar, ok ve yayının Türk kültüründe vazgeçilmez bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır (İrtem, 1939).

1. 4. 1. Türklerin Olimpiyatla Tanışması

Olimpik harekete resmi olarak ilk katılımımız 1905 senesinde Osmanlı Devleti tarafından gerçekleşmiştir. Belçika'nın başkenti Brüksel'de 9-14 Haziran arasında düzenlenen 3. Olimpik Kongreye (Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Kongresi) Osmanlı Devleti davetli olarak yer almıştır. Pierre de Coubertin, 27 Şubat 1905 tarihli bu davet mektubunda, Belçika Kralı'nın himayesinde gerçekleşecek olan bu önemli etkinliğe Osmanlı Hükümetinin resmi bir temsilci göndermesini istemiştir. Uluslararası Olimpiyat Komitesinin (IOC) o seneki organizasyon komitesi tarafından 13 Nisan 1905 tarihli, Hariciye Nazırı Tevfik Paşaya gönderilen davet mektubunda Osmanlı'nın Kongreye katılmasının ümit edildiği ifade edilmiştir (BOA, I.HR, 397-1323/Ca-05). Osmanlı Hükümeti kongreye

katılma kararı alarak, daha önce eğitim- öğretim kongrelerine gönderilmiş olanlardan seçilecek bir heyetin gönderilmesini planlamıştır. Masraflar dolayısıyla Osmanlı Hükümeti İstanbul'dan bir temsilci göndermek yerine Brüksel'deki maslahatgüzar² Mihran Kavafyan Efendi'yi 3. Olimpik Kongre'ye temsilci olarak göndermeye karar kılmıştır. Kongre raporunda, Mihran Kavafyan Efendi, 20 ülkeden gelen 192 temsilci arasında "Osmanlı Hükümeti" Delegatesi olarak listelenmiştir. Ancak Osmanlı Devleti arşivlerinde de kongre sonrası dönemle ilgili herhangi bir rapora rastlanmamıştır. Kongreden yaklaşık 2 ay sonra ağustos sonunda Mihran Kavafyan Efendi, sağlık sorunları ve olumsuz davranışları nedeniyle sefaret görevinden alınmıştır (BOA, BEO, 2656- 199151). Osmanlı devletinin Olimpizm ile gerçek anlamda tanışması, 1905 yılında yapılan ilk temasın ardından 1907'de gerçekleşmiştir. Pierre De Coubertin, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nde (IOC) dünya genelinden temsilciler bulma çabası içindeyken, Paris'teki okul ve sınıf arkadaşı Mösyö Gouvery vasıtasıyla, İstanbul'da spor tutkunu Selim Sırrı Bey ile bağlantı kurmuştur (Tarcan,1948).



Selim Sırrı Tarcan

² Maslahatgüzar: Büyükelçi atanmayan veya atanamayan bir ülkeye diplomatik ilişkileri yürütmek üzere görevlendirilen diplomat

Selim Sırrı Bey, Coubertin'den gelen IOC Türkiye temsilciliği teklifini kabul etmiş ve II. Meşrutiyet'in ilanıyla birlikte gelen özgürlük ortamında, 1908 yılının sonlarına doğru Coubertin ile iletişime geçerek Milli Olimpiyat Komitesi'nin kurulması için çalışmalara başlamıştır (Öğür & Pancar, 2023). Cemiyet Başkanlığına gazeteci Ahmet İhsan Tokgöz'ü atayan Selim Sırrı Bey, Genel Sekreterlik görevini kendisi üstlenmiş ve üye olarak Hasip Bayındırılıoğlu ile Asaf ve Cevat Rüştü kardeşleri belirlemiştir (TMOK, 2025). Osmanlı Olimpiyat Cemiyeti, Selim Sırrı Tarcan'ın 1908 Aralık ayında IOC'ye üye olarak kabul edilmesinin ardından, 1909 yılında Berlin'de düzenlenen IOC toplantısında ilk kez temsil edilmiştir. Selim Sırrı Tarcan, ayrıca 1910 Lüksemburg, 1911 Budapeşte, 1912 Stockholm, 1913 Lozan, 1914, 1924 Paris ve 1925 Prag toplantılarına da katılmıştır. 1911 yılında Budapeşte'de yapılan toplantıda Osmanlı Devleti, IOC üyeliğine resmi olarak kabul edilmiş ve üyelik sıralamasında 13. sıraya yerleşmiştir (TMOK, 2025). 1908 yılında IOC'nin resmi yayın organı Revue Olympique'de "Osmanlı Sporculuğu" başlıklı bir makale yayımlanmıştır. Bu makale aracılığıyla, IOC Selim Sırrı Bey'in Türkiye'de cemiyet kurma çabalarını öğrenmiş ve Osmanlı Devleti'ne atanan yeni temsilcinin ülkesindeki beden eğitimi ve sporun durumunu tanıtmıştır. Makalede, İstanbul'da yaşayan yabancıların spor etkinlikleri, Meşrutiyet öncesi spor yaşamı, organizasyonlar ve kulüpler hakkında bilgiler verilerek, sporun öneminin vurgulandığı belirtilmiştir. Ayrıca, Jön Türkler'in fiziksel egzersizler ve sporculara verdiği büyük destek, sosyal yeniden yapılanma, spor propagandası ve güçlü bir beden eğitimi oluşturma planlarına da değinilmiştir. Makale, "Osmanlıların bu gerçeği benimsemeleri, ırklarının geleceği için hak ettikleri yenilenmenin başlangıç noktası olacaktır" ifadesiyle sona ermiştir (Athletisme Ottoman, 1908). 1916'da düzenlenmesi planlanan altıncı Olimpiyat Oyunları, I. Dünya Savaşı nedeniyle iptal edilmiş ve Berlin ev sahipliği yapamamıştır. Savaş sonrası, 1920 yılında oyunların düzenlenmesi tekrar gündeme gelmiş ve Belçika'nın Anvers şehri ev sahibi olarak belirlenmiştir. Olimpiyatlara, Milletler Cemiyeti'ne kabul edilmeyen ülkeler davet edilmemiştir. Bu durum, Osmanlı Devleti'nin yanı sıra Almanya, Avusturya, Macaristan ve Bulgaristan'ın da oyunlara katılamamasına yol açmıştır. Osmanlı Milli Olimpiyat Cemiyeti, Balkan Savaşı, I. Dünya Savaşı ve Anadolu'daki Kurtuluş Savaşı nedeniyle dağılmıştır. Anvers'in küçük bir şehir olması, yetersiz hazırlık ve savaş yorgunluğu nedeniyle 1920 Anvers Oyunları düşük katılımı ile gerçekleşmiştir (Maral, 2024). 1924 yılında ise sekizinci olimpiyat oyunlarının Fransa'nın Paris kentinde düzenlenmesine karar verilmiştir. 1920'de verilen kararda ki gibi bu olimpiyatlara

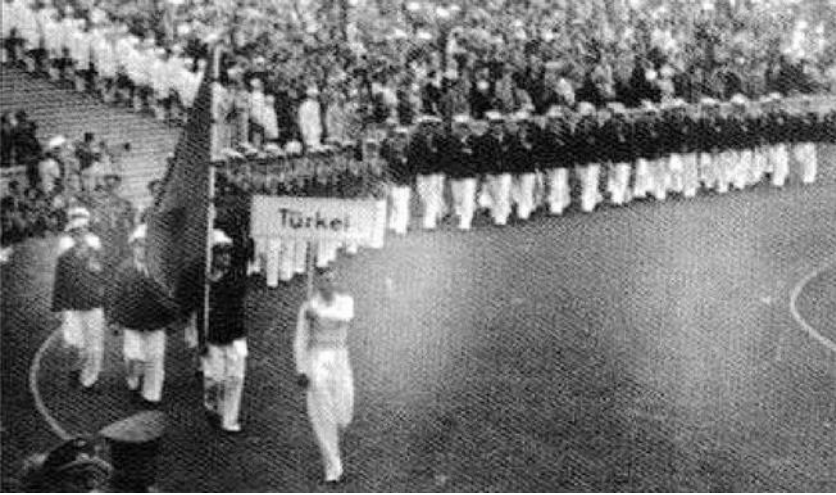
da Milletler Cemiyeti üyesi olmayan devletlerin katılımı engellenmiştir. Ancak yeni kurulan Türkiye Cumhuriyeti bundan muaf tutulmuştur. Selim Sırrı Bey'in çabaları ve Pierre de Coubertin'in çabaları neticesinde Türkiye 1924 Paris Olimpiyatlarına katılmıştır (Sırrı, 1923). 1921'de Lozan'da toplanan Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nde Türk, Bulgar ve Macar delegelerin komiteye yeniden alınması tartışılmıştır. Coubertin'in ısrarı ve yoğun tartışmalar sonucu, Belçika, Çekoslovakya ve Lüksemburg temsilcilerinin ret oylarına rağmen Türkiye'nin katılımı oy çokluğuyla kabul edilmiştir (Fişek, 1985).

1. 4. 2. Olimpiyatlarda Türkler

Olimpiyat oyunlarında Türkleri temsilen ilk yarışan hem TMOK (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi) hem de IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) resmi internet sitesinde 1908 Yaz Oyunlarına katılan Jimnastikçi Aleko Mulos'un Olduğu hususu belirtilmiştir. Aleko Mulos'un yarışmaya katıldığına dair ve yarışma sonucuna dair herhangi bir doküman günümüze kadar ulaşamamıştır. Nicel verilere göre Stockholm'de düzenlenen 5. Yaz Olimpiyatları Türklerin katıldığı ilk olimpiyatlardır (Mallon,2000). 1912'deki oyunlara Atletizm branşında Mıgırdıç Mıgıryan ve Vahram Papazyan ile Katıldık. Hem sağ hem sol elle gülle atmada yedinci sırayı elde eden Mıgırdıç Mıgıryan, adını onur kütüğüne yazdırmayı başaran ilk sporcumuzdur. (İstanbulluoğlu, 2008). 1920 yılında Belçika'nın Anvers kentinde düzenlenen 7. Yaz Olimpiyatlarına, Türkiye 1. Dünya Savaşını çıkaran ülkelerden biri olduğu gerekçesi ile davet edilmemiştir (Guttmann, 2002). Osmanlı Devleti'nin yıkılmasından 7 ay sonra Fransa'nın Paris kentinde düzenlenen ve 3 ay süren 8. Yaz olimpiyatlarına yeni kurulan ülkemiz Türkiye Cumhuriyetinden 41 sporcu katılım sağlamıştır. Madalya alamadığımız 8. Yaz Olimpiyatlarında ülkemiz adına en iyi dereceyi Eskrim branşından Fuat Balkan 6. Olarak almıştır (Atabeyoğlu ,1995). 1928 Yılında düzenlenen Yaz Olimpiyat Oyunları Amsterdam'da düzenlendi ve bu organizasyona Atletizm, Bisiklet, Eskrim, Futbol, Halter ve Güreş branşlarından toplam 40 sporcu ile katılım sağladık. Güreş dalındaki başarımız tarihimizde ilk kez burada görünür oldu. Tayyar Yalaz dördüncü, Saim Arıkan altıncı, Nuri Boytorun ve Çoban Mehmet ise yedinci oldular. Bu sporcular, Türkiye Cumhuriyeti'nin olimpiyat Onur Kütüğüne adını yazdıran ilk sporcular arasında yer aldılar. 1932 yılında California Eyaletinde düzenlenen 10. Yaz Olimpiyatlarına mesafenin uzaklığı ve yüksek maliyet gibi sebeplerden dolayı katılım sağlayamadık (Atatürk Ansiklopedisi, 2025).

1936 yılında Almanya'nın Berlin kentinde düzenlenen Berlin Yaz Olimpiyatları tarihimiz boyunca ilk madalya kazandığımız ve yine ilk kez kadın sporcularla katılım sağladığımız olimpiyat oyunlarıdır. Daha önce 1924 ve 1928 yılında Türkiye Cumhuriyeti adına ülke prestiji amacıyla katılan Türk sporcular bu organizasyona devlet desteği ile ve daha organize bir şekilde katıldılar. Mustafa Kemal Atatürk ise bu organizasyonda Naziler ve diğer devletlerin bir gövde gösterisi haline getirdikleri 1936 Berlin Yaz Olimpiyatlarında Türkiye'nin de varlığını hissettirebilmeyi istiyordu (Bozkurt, 2014). Bu olimpiyatlarda ülkemizi temsil eden ilk kadın sporcular eskrim branşında yarışan Suat Fetgeri ve Halet Çembel olmuştur. Bu sırada güreşçilerin eğitimi için Finlandiya ülkesinden 8 kişilik bir eğitmen kadrosu İstanbul'a davet edildi (Yalıspor, 2024).

Olimpiyatlar boyunca Türk sporcular Alman seyirciler tarafından büyük bir sevgi ile karşılandı ve yapılan konuşmalarda Türk-Alman dostluğu ile silah arkadaşlığına vurgu yapıldı.



1936 Berlin Olimpiyatları açılında Türk Mili takımı

1 Ağustos 1936 tarihinde başlayan organizasyonda bayrağımızı 72 kiloda güreşen Nuri Boytorun taşıdı. Türk sporcular Her olimpiyat oyununda güreş ve binicilik dallarında bir adım önde olarak görülmüştür. Spor kafilemizin büyük kısmını güreşçiler ve futbol branşı sporcular doldurmuştu (Bozkurt, 2014).

1936 Olimpiyatları'na Katılan Türk, Spor Kafilesi

Branş	Sporcu	Teknik şef	Hakem	Antrenör	Toplam
Güreş	18	1	3	1	23
Basketbol	10	1	–	–	11
Yelken	4	1	–	1	6
Bisiklet	5	1	–	1	7
Futbol	19	1	–	1	21
Eskrim/Erkek	6	1	–	–	7
Eskrim/Kadın	2	1	–	–	3
Binicilik	7	1	–	1	9
Kafile Sorumlusu	–	–	–	–	4
Toplam	71	8	3	4	91

"Türk Hükümeti Karar Verdi Sporda Yenmek Kadar Yenilmek de Caiz ve Tabidir", Haber, 19 Temmuz 1936.

Türkiye Cumhuriyeti tarihinde ilk kez bu olimpiyatlarda madalya kazandı. Mersinli Ahmet Kireççi, 79 kilo serbest güreş kategorisinde üçüncü olarak Olimpiyatlarda Türk spor tarihine geçti. Aynı Organizasyonda olimpiyatlarda tarihimizdeki ilk altın madalyayı ülkemize Yaşar Erkan 61 kg grekoromen güreş kategorisinde getirdi Yaşar Erkan'ın final müsabaka sonucunu telefon başında bekleyen Mustafa Kemal Atatürk, kendisini "Kendin küçüksün ama memleket için çok büyük bir iş yaptın, Çok yaşa Yaşar" sözleriyle onore etmiştir. Mustafa Kemal'in ardından dönemin Başbakanı İsmet İnönü'de milli sporcumuz Yaşar Erkan'ı şampiyonluğu için tebrik etti. Atatürk, Türk sporcularını Olimpiyatlara yönlendirirken, genç Türkiye Cumhuriyeti'ni çağdaş dünyaya tanıtmayı hedeflemiştir (Atatürk Ansiklopedisi, 2025).

Bu amaçların doğrultusunda Türkiye Cumhuriyeti'nin amacını Türk gençleri, dönemin siyasetçisi Reşit Galip'in bizlere bıraktığı

"Ülküm: Yükselmek, İleri Gitmektir" sözleriyle günümüze kadar korumuştur ve korumaya da devam edecektir.

"Muhterem Gençler, Hayat mücadeleden ibareFr. Bundan dolayı hayatta yalnız iki şey vardır: Galip gelmek ve mağlup olmak. Size Türk gençliğine tevdi eFğimiz vicdan emaneti, yalnız ve daima galip olmakFr ve eminim daima galip olacaksınız."

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK





2. BÖLÜM

SPOR PSİKOLOJİSİ

Spor Psikolojisi Kuramı

- Spor Psikolojisi Nedir?
- Spor Psikolojisinin Tarihçesi
- Spor Psikolojisinde Bilişsel Faktörler
- Spor Psikolojisinde Duyuşsal Faktörler

2.1. SPOR PSİKOLOJİSİ NEDİR?

Yüzyıllar boyunca gelişen felsefi temeller doğrultusunda spor ve psikoloji alanları, özellikle son yüzyılda sıkça birlikte incelenmeye başlanmış ve "spor psikolojisi" terimi ortaya çıkmıştır. Spor psikolojisi, spor faaliyetlerini kapsayan tüm ortamlarda sporcuların yanı sıra seyirciler, taraftarlar, hakemler, antrenörler, yöneticiler ve veliler gibi sporcular dışındaki paydaşların davranışlarını araştıran ve bu davranışları ilişkisel olarak ele alan bir bilim dalıdır. Antrenman yapma, sportif yetenekleri geliştirme, müsabakalara katılma ve bu süreçlerle bağlantılı psiko-sosyal dinamikleri yönetme, psikolojik açıdan oldukça karmaşık olduğundan, sporun tüm paydaşlarının ve sporcuların davranışları son yıllarda spor psikolojisi araştırmalarında daha fazla dikkat çekmektedir (Bayar, 2011). Spor psikolojisi, antrenmanların verimliliğini artırmayı, öğrenme süreçlerini hızlandırmayı ve sporcuların karşılaştığı psikolojik engelleri ortadan kaldırmayı hedefleyen bir alandır. Spor, dünya genelinde farklı kültürlerden birçok insan tarafından hem aktif olarak icra edilmekte hem de takip edilmektedir. Bu bağlamda, spor psikolojisi, bu geniş kapsamlı aktivite alanının çeşitli meselelerini ele almakta ve geliştirdiği deneysel ve teorik sonuçları, sporcuların eğitiminde yararlı bilimsel yöntemlerin geliştirilmesi için eğitmenlerin hizmetine sunmaktadır (Koruç, 1998). Spor psikolojisi, hareket davranışları ve spor eylemlerini içeren sistemdeki tüm faaliyetlerin merkezi bir problemidir. Bu bilim dalı, bir tür eylem bilimi olarak değerlendirilebilir. Spor aktivitelerinin belirgin özelliği, başarı ve performans hedefli olmalarıdır. Spor psikolojisi, yalnızca hareketlerin ve eylemlerin kurallara uygunluğunu değerlendirmekle sınırlı kalmaz; aynı zamanda sportif başarının artırılmasında psikolojik unsurların rolünü de inceler. Bu yaklaşım, bedensel eğitim sürecinde yapılan tüm etkinliklerin psikolojik açıdan geçerli ve ilkelere uygun olduğunu gösterir (Rakuvalvy, 1980). Performans sporcuları, son zamanlarda psikolojinin daha fazla ilgisini çekmeye başlamış; psikologlar, zirve sporundaki yoğun ruhsal yüklenmelere ilişkin çalışmalardan insan davranışlarını yönlendirme ve anlama konusunda derinlemesine bilgi edinmeyi amaçlamışlardır. Sporcular, psikolojik bilgileri göz önünde bulundurarak buna bağlı davrandıklarında daha yüksek performans sergileme olanağını keşfetmişlerdir. 1960'tan itibaren performans sporundaki dinamik gelişmelerle birlikte spor psikolojisinde de önemli değişiklikler yaşanmıştır.

Bu nedenle spor psikolojisi, yalnızca sporla ilgili performansı değil, aynı

zamanda bu performansın artışını etkileyen psikolojik unsurları da incelemek zorundadır (Rakuvalvy, 1980).

Spor psikolojisi 3 temel özelliğe dayanmaktadır. Bunlar:

1. Spor psikolojisi bir bilimdir.
2. Spor psikolojisi, sadece yarışmacı sporcuların davranışlarını değil, aynı zamanda egzersiz, serbest zaman etkinlikleri ve zindelik için gerçekleştirilen fiziksel aktiviteleri de kapsayan rekreasyonel faaliyetlerle ilgilenir.
3. Spor psikolojisi hem teorik hem de pratik yönleri olan bir meslek dalıdır (Moran, 2004).

Spor psikolojisi, sporcuların performansını artırmayı ve sağlıklarını desteklemeyi amaçlayan bir alan olarak tanımlanabilir. Bu disiplin, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmek ve stresle başa çıkma kabiliyetlerini güçlendirmek üzerine yoğunlaşır. Spor psikologları, bireylerin öz güvenlerini artırmak, konsantrasyon becerilerini geliştirmek ve takım içindeki iletişimi güçlendirmek amacıyla çeşitli teknikler ve yöntemler uygular. Bununla birlikte, spor psikolojisi, sporcuların hedef belirleme ve motivasyon stratejilerini iyileştirerek hem antrenman süreçlerinde hem de yarışma anlarında en yüksek performansı yakalamalarına yardımcı olur (Koştur, 2024).

Spor psikolojisinin temel amacı, yalnızca teknik ve fiziksel becerileri geliştirmekle sınırlı kalmamak, aynı zamanda sporcuların duygusal ve zihinsel dayanıklılıklarını artırarak daha kalıcı bir başarı elde etmektir. Bu perspektif, sporcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarını da güçlendirmeyi hedefleyen bütüncül bir yaklaşımı temsil eder. Spor psikolojisi hem takım sporlarında hem de bireysel spor branşlarında, sporcuların psikolojik özelliklerini inceleyerek performanslarını en üst seviyeye çıkarmayı amaçlayan bir disiplindir (Azboy, ve Ark., 2012). Spor ve egzersiz psikolojisi üzerine gerçekleştirilen araştırmaların ortak amacı, sporcuların psikolojik performansını en üst seviyeye çıkarmaktır. Bu bağlamda, sporcuların yarışma sırasında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri, stresi yönetebilmeleri, motivasyonlarını yüksek tutmaları ve yeteneklerine uygun bir şekilde gelişim göstermeleri, psikolojik beceriler açısından büyük bir öneme sahiptir (Ercan, 2013).

2.2. SPOR PSİKOLOJİSİNİN TARİHÇESİ?

Spor psikolojisinin kökenleri genellikle 19. yüzyılın sonlarına tarihlendirilse de bazı yazarlar bu bilimin temelini antik döneme, özellikle Platon ve Aristoteles'e kadar uzandığını belirtmektedir. Örneğin, teknik tabanlı bir yaklaşım, başarılı performansın yalnızca belirli becerilerle mümkün olabileceğini savunmaktadır ve bunun Sokrates'in düşünceleri ile ilişkilendirilerek, spor psikologlarının eğitiminde Sokrates felsefesinin önemini tartışmaktadır. Sokrates'in "kendini bilme" üzerine söylediği "neyi bildiğini veya neyi bilmediğini bilme" ifadesi, sporda "neyi yapabileceğinin ve neyi yapamayacağının farkında olma" biçiminde yorumlanmaktadır. Spor psikolojisi ile ilgili tartışmalar yalnızca antik dönemle sınırlı kalmamaktadır. İngiliz düşünür J. Lock, Alman felsefeci G. Muts ve İsveçli eğitimci Pestalozzi gibi isimler, eserlerinde oyun, spor ve egzersizin psikolojik açıdan önemi ve zihinsel sağlık üzerindeki etkileri üzerine bilgiler sunarak, spor psikolojisinin felsefi temellerine katkıda bulunmuşlardır (Enek ve Cratty, 1970). Spor psikolojisi, küresel ölçekte 19. yüzyılın sonları ile 20. yüzyılın başlarına uzanan bir tarihe sahiptir. Bu dönemde motor öğrenme, tepki süresi ve öğrenme transferleri gibi önemli konular üzerinde yoğun çalışmalar yapılmıştır. 1800'lerin sonlarındaki araştırmalar, tepki süresi, eşik seviyeleri, duygu ve dikkat gibi fiziksel ve fizyolojik unsurları içermektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 1890 yılında G.W. Scripture, sporun kişilik gelişimindeki rolünü incelemiş olsa da psikolojik unsurların spordaki ilk araştırması olarak 1898 yılında N. Triplett'in bisikletçilerle gerçekleştirdiği çalışma kabul edilmektedir (Davis ve Ark, 1995). Dr. Coleman R. Griffith, ABD'de ilk spor psikolojisi laboratuvarını kurmuş ve 1923'te Illinois Üniversitesi'nde spor psikolojisi derslerini üniversite düzeyinde veren ilk akademisyen olmuştur. Ayrıca, Chicago Cubs beyzbol takımında üç yıl spor psikoloğu olarak çalışmıştır. Bu katkıları sayesinde Griffith, ABD'de spor psikolojisi biliminin öncüsü olarak anılmaktadır. Uzun süre boyunca tepki süresi, psiko-motor becerilerin özellikleri, motor öğrenme ve kişilik ile sportif performans arasındaki bağlantılar üzerine araştırmalar yapmış ve psiko- fizyolojik deneyler yürütmüştür. Griffith, Illinois Üniversitesi'ndeki faaliyetlerinin ardından 1926'da "Antrenörlük Psikolojisi" (Psychology of Coaching) ve 1928'de "Sporcu Psikolojisi" (The Psychology of Athletics) adlı iki önemli kitabı yayımlamıştır. Ancak 1930 yılında Büyük Buhran'ın başlamasıyla birlikte laboratuvarındaki araştırmalarını sürdürememiş ve 1932'de laboratuvar kapanmıştır (Weinberg ve Gould, 2018). Spor psikolojisi alanında lisansüstü eğitim 1939 yılında başlamış ve 1960'ların ortaları, bu disiplinin akademik bir alan olarak tanınmaya ve bağımsız bir bilim dalı olarak gelişmeye başladığı

dönemi temsil etmektedir. 1966-1980 yılları arasında spor psikolojisi, akademik bir disiplin olarak yükselişe geçmiş ve laboratuvar araştırmalarında bir artış gözlemlenmiştir. 1970'lerin ortalarından günümüze kadar, spor psikolojisi özellikle uygulama alanında önemli ilerlemeler kaydetmiştir. Çeşitli spor kulüpleri ve ulusal takımlar, spor psikologları istihdam etmeye başlamışlardır. Bu uzmanların görevleri, sporculara sadece bazı psikolojik beceriler kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda onlara danışmanlık hizmeti sunmaktır (Ciğerci ve Gürses, 2024). 2000'li yıllardan itibaren spor ve egzersiz psikolojisi, gelecek vadeden ve ilgi çekici bir alan haline gelmiştir. Bu dönemdeki önemli gelişmelerden biri, 2003 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin 47. bölüm ile spor psikolojisini özel bir yeterlilik alanı olarak ele almasıdır. Ayrıca, 2017 yılında İspanya'nın Sevilla şehrinde düzenlenen Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği Konferansı'na 70 ülkeden 1000'den fazla araştırmacının katılması, bu alana olan ilginin ne kadar arttığını göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2018).

2.3. SPOR PSİKOLOJİSİNDE BİLİŞSEL FAKTÖRLER?

2. 3. 1. Dikkat ve Konsantrasyon

Bir sporcunun dikkatini belirli bir noktaya yönlendirmesi, antrenman, spor ve yarışmalarda önemli bir avantaj sağlar. Çevresinden gelen uyarıcılara odaklanabilen sporcular, dikkati odaktan dağılmış ve konsantre olamayanlara kıyasla çok daha iyi performans gösterirler (Erduğan, 2020). Dikkat, çeşitli kaynaklardan gelen uyarıların algılanması, düzenlenmesi, hafızada saklanması ve gerektiğinde hatırlanarak kullanılması gibi psikolojik bileşenleri içeren bir özelliktir. Dikkat, duyuşsal olarak gelen uyarılardan belirli bir amaca yönelik olarak birini diğerlerinden ayırma sürecidir. Sporcular için sürekli dikkat, yüksek düzeyde sportif performans elde etmek açısından kritik bir faktördür. Özellikle yaşa bağlı performans seviyesinin korunabilmesi için dikkatin devamlılığı ve sürekliliği büyük önem taşır (Nazlıcan, 2023).

Konsantrasyon, belirli bir konu üzerinde zihinsel olarak belirli bir süre kalabilmeyi ifade eder. Bu, başarılı bir performans için edinilmesi gereken önemli bir psikolojik beceridir. Spor ve egzersiz ortamlarında konsantrasyon, dört temel boyuttan oluşmaktadır:

1. Çevredeki uygun ipuçlarına dikkat verme,
2. Odaklanmış dikkati uzun süre sürdürebilme yeteneği,
3. Durum bilincine sahip olma,
4. Gerekli olduğunda dikkat odağını değiştirme becerisi.

Sporcular, yarışma sürecinde çevrelerindeki önemli ipuçlarına odaklanmalı, bu dikkati sürdürebilmeli, konsantrasyon durumunun farkında olmalı ve gerektiğinde dikkatlerini başka noktalara yönlendirebilmelidir (Weinberg ve Gould, 2003). Konsantrasyon, kişinin iç ve dış uyarıcılardan etkilenmeden yaptığı işe odaklanabilmesi ve bu sayede dikkatini belirli bir amaç doğrultusunda yoğunlaştırabilmesi anlamına gelir. Bir başka şekilde tanımlanması gerekirse, bir zaman dilimi içinde belirli bir konu üzerinde dikkati sürdürme ve koruma yeteneğidir. Konsantrasyon, dikkati belirli bir noktaya daraltabilme veya özel bir uyarana yönlendirebilme yeteneğidir. Ulaşılabilir hedefler belirlemek, sporcuların dikkat ve konsantrasyonlarını performanslarına odaklamalarına yardımcı olabilir (Biçer ve Aysan, 2008).

2. 3. 2. Zihinde Canlandırma (İmgeleme)

İmgeleme, psikolojinin ilk dönemlerinden beri kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Sör Francis Galton'un yaptığı iç gözlem çalışmaları ile günümüzdeki beyin tarama araştırmaları arasında, yarı-algısal imgeleri içeren düşünce tarzı, psikolojinin farklı alanlarındaki araştırmacıların sürekli dikkatini çekmiştir. Kuşkusuz, bu alanlardan biri de spor psikolojisidir (Gregg, Hall ve Nederhof, 2005). Spor psikolojisinin önemli uygulama alanlarından biri olan imgeleme, araştırmacılar, spor psikoloğu danışmanlar, antrenörler ve sporcular tarafından etkili bir zihinsel eğitim yöntemi olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda imgeleme, hayal kurma, zihinsel egzersiz ve zihinsel tekrar gibi kavramlarla ifade edilmektedir (Taylor ve Wilson, 2005). İmgelemenin hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin geliştirilmesinde önemli bir rolü vardır. İmgeleme yoluyla kazanılan yetenekler sadece fiziksel düzeltmelerle değil, aynı zamanda duyguların kontrolü, konsantrasyonun artırılması ve öz güvenin güçlendirilmesi gibi psikolojik düzenlemelerle de desteklenebilir. Sporcuların başarılı olabilmeleri ve imgeleme tekniklerinden etkin bir şekilde faydalanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler oluşturması çok önemlidir.

Çünkü bu olumlu imgeler, sporcuların performanslarını da olumlu yönde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007, Kılıç ve ark. 2022). İmgeleme çalışmaları için

uygun stratejilerin belirlenmesinde sporcuların yaşlarının dikkate alınması önemlidir. Bir araştırmada, yaşlı katılımcıların imgeleme becerilerinin daha genç katılımcılara kıyasla daha zayıf olduğu ortaya konulmuştur. Bu durum, imgeleme yeteneğinin yaş ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir (Mulder ve Ark., 2007).

2. 3. 3. İletişim

İletişim, bireyin dünyaya adım attığı andan itibaren diğer insanlarla ve çevresiyle etkileşim kurmasında, kendisini tanımasında ve toplumsal yapının bir parçası olabilmesinde büyük bir öneme sahiptir. (Mutlu, 1994, Karakoç ve Ark., 2021). Olumlu bir iletişim sürecinin ve sağlıklı ilişkilerin bulunduğu bir ortamda, antrenör ve sporcu arasında gelişen ilişki, sporcuların motivasyonunu ve memnuniyetini artırmanın yanı sıra, becerilerini geliştirmeleri için de elverişli bir zemin sunmaktadır (Altıntaş ve Ark., 2012). İlk yaşlarda hareket ve oyun, çocuklar için etkili bir iletişim aracı olarak işlev görür. Ancak, psikolojik nedenlerden ötürü hareketlerinin kısıtlandığı durumlarda, bireylerde içe kapanıklık gibi kişilik özellikleri gelişebilir. Bu doğal süreci dikkatli bir şekilde yönlendirmek, bireylerin iletişim becerilerinin temellerinin atılmasına zemin hazırlayabilir. Bireyin kişilik yapısının doğumdan itibaren şekillenmeye başladığı düşünüldüğünde, bu sürecin öneminin göz ardı edilmemesi gerektiği açıktır. Sağlıklı ve kalıcı kişilerarası ilişkilerin kurulabilmesi için iletişim kurma gerekliliği, küçük yaşlardan itibaren çocuklara kazandırılmalıdır. Bu bağlamda, hareket eğitimi uygulamalarıyla ilgili çalışan beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor yöneticilerinin etkili iletişim becerilerine sahip olmaları da son derece önemli bir konu olarak öne çıkmaktadır (Tepeköylü ve Ark., 2009).

Spor ortamında iletişim, birçok özellik açısından sosyal bir özellik taşır. Bu duruma şu örnekler verilebilir:

- ❖ Hakem, sporcular, antrenörler, taraftarlar, güvenlik personeli ve diğer görevli bireyler arasında karşılıklı bir iletişim alışverişi olması gerekir.
- ❖ İnsanların spor dilini kullanabilmeleri için ortak bir anlayışa sahip olmaları gerekir.
- ❖ Oyun alanında gerçekleştirilen tezahüratlar, itirazlar ve uyarılar, insanların başkalarını etkilemesini ve onların da bu etkilerden etkilenmesini sağlar.

- ❖ Saha içindeki iletişim durumu son derece gürültülü ve karmaşık bir yapıdadır; burada kaynak (gönderici) aynı zamanda alıcı rolünü üstlenir ve bir alıcı da gönderici olabilir. Farklı kanallar aracılığıyla birbirine karışabilen çok sayıda ve bazen çelişen mesajlar meydana gelebilir (Cengiz, 2016).

2. 3. 4. Karar Verme

Karar verme, belirli bir hedefe ulaşmak için mevcut kaynaklar ve koşullar doğrultusunda en uygun eylem seçeneklerini belirleyip bunlar arasından en iyi olanını seçme sürecidir. Bu süreç, farklı durumlar arasında seçim yapma ve tercih oluşturma ile ilgili bilişsel ve davranışsal çabaları içerir. Karar verme, zihin, düşünce, bilinç ve irade sahibi olan insanlara özgü bir eylemdir (Kuzgun, 1992, Yılmaz ve Mayda 2024). Haris, karar verme sürecine dair iki farklı tanım ortaya koymuştur. İlk tanımda, karar verme, karar vericinin tercihlerine ve değerlerine dayanan alternatiflerin belirlenmesi ve seçilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, belirli olaylar hakkında değerlendirilen alternatiflerin sadece tanımlanmasını değil, aynı zamanda en uygun hedeflerimizi, arzularımızı, yaşam tarzımızı ve değerlerimizi göz önünde bulundurarak gerçekleştirilir. İkinci tanımda karar verme, seçenekler arasından en uygun tercihi yaparken şüphe ve belirsizlikleri yeterince azaltma süreci olarak tanımlanmıştır. Bu yaklaşım, karar vermeyi bilgi toplama işlevi üzerinden ele alır; burada belirsizliklerin tamamen giderilmesinden çok, azaltılması vurgulanır. Çünkü kararların yalnızca çok azı tam bir kesinlikle alınabilir. Tüm seçenekler hakkında eksiksiz bilgi toplamak genellikle mümkün olmadığından, verilen her karar bir miktar risk barındırır (Haris, 1998). Karar alma süreci ve bu sürecin stili, bireyin gündelik hayatında olduğu kadar rekabetçi ortamlarda da büyük bir önem taşır. Müsabakalarda, zamanında ve uygun bir şekilde alınan kararlar oyunun seyrini olumlu etkileyebilirken; hakemlerin verdiği hatalı veya yanlış zamanlamayla alınan kararlar, sporcular üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir ve oyunun sonucunu da değiştirebilir. Üst düzey sporcuların, farklı bilgi kaynaklarını değerlendirerek hızlı bir şekilde karar verme yetisine sahip olmaları gerekmektedir. Karar verme yaklaşımları, bireysel (kişilik, deneyim) ve durumsal (stres, endişe) unsurlar bakımından farklılık gösterdiğinden, sporcuların oyun içerisinde hem taktiksel hem de davranışsal tepkilerini etkileyerek önemli bir rol oynamaktadır (Leveaux, 2010). Sporda antrenörlerin ve hakemlerin yanı sıra sporcuların da aldıkları kararlar büyük bir önem taşımaktadır.

Oyun sırasında, antrenör ve hakemden önce alınan bu kararlar maçın seyrini ve sonucunu etkileyebilir. Bu açıdan bakıldığında, sporcuların kritik anlarda, baskı altında, son dakikada ya da taktik değişiklikleri sırasında verdikleri kararların önemi oldukça fazladır. Kadın ve erkek sporcuların karar verme süreçlerini anlayabilmek, bireysel ilişkilerde ve grup dinamiği ile taktiklerin uygulanabilmesi veya değiştirilmesi konularında daha etkili bir iletişim sağlamak açısından değerlidir. Ayrıca, sporcuların deneyimlerinin karar alma stillerine etkisini belirlemek hem saha içinde hem de saha dışında, oyunla ilgili kritik durumlarda taktik değişiklikleri ve oyun kurma konularında antrenörlere fayda sağlayabilir (Kelecek ve ark., 2013).

Deniz (2004)'in araştırmasına göre, bireyler karar alma sürecinde dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerinden birini benimseyebilirler. Dikkatli karar verme stilini kullananlar, karar almadan önce titizlikle bilgi toplar ve alternatifleri dikkatlice değerlendirerek seçim yaparlar. Kaçınan karar verme stiline sahip bireyler ise karar almaktan uzak durur ve kararları başkalarına devretme eğilimindedir. Bu şekilde, sorumluluğu başka birine aktararak karar verme yükünden kaçınmaya çalışırlar. Erteleyici karar verme stilini benimseyenler, kararlarını sürekli erteleyip geciktirme eğiliminde olup, geçerli bir neden olmaksızın kararı sürüncemede bırakmayı tercih ederler. Panik karar verme stilini benimseyen bireyler, bir karar anında zaman baskısı hissettiklerinde düşünmeden hareket eder ve aceleci çözümler bulma eğilimi gösterirler.

2.4. SPOR PSİKOLOJİSİNDE DUYUŞSAL FAKTÖRLER?

2. 4. 1. Motivasyon (Güdülenme)

Motivasyon, organizmanın belirli bir davranış sergilemesine neden olan; bu davranışların ne kadar düzenli ve sürekli olacağını belirleyen, yön ve hedef kazandıran içsel ve dışsal faktörler ile bu faktörlerin işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001). Zihinsel ve duygusal unsurlar, motivasyon üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu alanda yapılan araştırmalarda geliştirilen teoriler, motivasyonun daha çok zihinsel bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, motivasyon ile duygusal unsurlar arasında bir ilişki bulunmaktadır. Güdülerin yol açtığı eylemlerin başarılı veya başarısız olması, duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına sebep olur ve bu şekilde duygusal davranışlar yönlendirilir (İkizler, 1994).

Motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere iki alt başlığa ayrılır.

Bireyin dışarıdan gelen etkilere dayanan güdüsüne dışsal güdü denir. Örneğin, başarılı bir kurtarış yapan kalecinin antrenörü tarafından olumlu bir şekilde ödüllendirilmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Öte yandan, bireyin kendi içsel ihtiyaçlarına gösterdiği tepkilere içsel güdü denir. İçsel güdülere örnek olarak merak, bilgi edinme isteği, yeterli olma arzusu ve gelişim isteği verilebilir (Selçuk, 1996). Daha fazla bilgi edinmek ve becerilerini geliştirmek isteyen sporcular, içsel motivasyonu yüksek olan bireylerdir. Başarıya ulaşma arzusu taşıyan bu sporcular, hedeflerine ulaşmak için azimle ve keyifle çalışmayı tercih ederler. Alanlarında yetkinleşmek ve uzmanlaşma isteğiyle yola çıkarlar, bu nedenle motivasyonlarını sağlamak için dışsal bir baskıya ihtiyaç duymazlar. Ayrıca, çevrelerindeki insanların düşünceleri onlar için çok önemli değildir; bu nedenle performanslarını kendi kontrol mekanizmaları içinde değerlendirirler (Doğan, 2005).

Dışsal motivasyon, bir eylemi belirli bir sonuç elde etmek amacıyla gerçekleştirme durumunu ifade eder. İçsel motivasyonun aksine, dışsal motivasyon sporcuların antrenmandan zevk almaktan çok, antrenmanın sağlayacağı faydalara odaklanmasını sağlar. Dışsal motivasyonun önemi göz ardı edilmemelidir; çünkü antrenörlerin talep ettiği birçok görev her zaman ilgi çekici veya keyifli olmayabilir. Bu nedenle, dışsal motivasyonu artıracak öğretim stratejilerinin uygulanması, etkili öğrenme süreci için önemlidir (Vallerand ve Blssonnette, 1992). Toplumsal yaşamda bireyin kişisel arzuları ile toplumun ihtiyaçları arasında sürekli bir çelişki bulunmaktadır. Bu bağlamda, birey yalnızca fizyolojik varlığını değil, sosyal kimliğini de sürdürmek zorundadır. Ancak, varlığını devam ettirmek bireyi tam anlamıyla tatmin etmez. Toplum içinde beğenilme, takdir görme veya başkalarından üstün olma gibi duygusal unsurlar da bireyin davranışlarını etkiler. Sosyal motivasyonlar, öğrenilmiş ve koşula bağlı motivasyonlardır. Dolayısıyla, motivasyon, insanların belirli durumlar karşısında belirli şekilde davranmalarını sağlayan faktörler bütünüdür. Bireylerin başarı elde etmeleri ve kendilerini tatmin edici bir şekilde hissetmeleri açısından motivasyonun önemi oldukça büyüktür (Kaya, 2011).

2. 4. 2. Özgüven

Güven, kişisel bir duygudur ve olumlu ya da olumsuz biçimde deneyimlenebilir. Bu, bireyin olaylar karşısındaki öz güvenine duyduğu tatmin duygusunu ifade eder. Kişinin kendine güveni, duruma, çevreye ve olayların

gelişimine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. İnsanların özgüven seviyeleri de duygusal durumlarını etkileyebilir. Ayrıca, kişinin bu değerlendirmelere dayalı olarak duygu ve düşüncelerindeki değişimler, davranışında da farklılıklar yaratmaktadır (Çakırlı, 2017). İnsanların özgüven duygusu, dünyaya geldiği andan itibaren gelişmeye başlar. Güven, öğrenilmesi gereken bir kural dizisi değil; aslında bir ruh hali olarak karşımıza çıkar. Olumlu düşünmek, uygulamalarda bulunmak, eğitim almak, bilgi edinmek ve diğer insanlarla etkileşimde bulunmak, güven duygunuzu geliştirmeye veya artırmaya yardımcı olabilecek etkili yollar arasında yer alır. Güven, esenlik hissinden, beden ve zihnin kabulünden (özsaygıdan) ve bireyin kendi yetenek, beceri ve deneyimlerine olan inancından doğar. Birçok kişi için güven, sahip olunmak istenen önemli bir özellik olarak kabul edilmektedir. Kısa vadede özgüvenle ilgili acil problemleri çözmek için pratik yöntemler bulunsa da uzun vadede güven inşa etmek, yaşam tarzınızda bazı değişiklikler yapmayı ve sağlam bir plan oluşturmayı gerektirir (Yurtseven, 2011). Sporcuların başarılı olabilmek için sahip oldukları potansiyel, fiziksel ve zihinsel yeteneklerine dair inançları, sportif özgüveni tanımlar. Bu nedenle, yüksek özgüvene sahip sporcular genellikle olumlu düşünen, kaygılarını yönetebilen, stresli durumlarda bile sakin kalabilen ve hedeflerine odaklanabilen başarılı bireylerdir (Ekinci ve ark. 2014).

Sportif özgüven, bir sporcunun gerekli fiziksel yeteneklere veya belirli görevleri yerine getirme kabiliyetine olan inancını ifade eder. Bu güven, bazen başkalarının bize olan inancı tarafından desteklenebilir, ancak nihayetinde en iyi performansı göstermek için kendi becerilerine güvenmek esastır. Bu özgüvenin, sporcuların doğuştan sahip olduğu bir özellik olduğunu düşünmek cazip gelebilir; ancak gerçekte, bu çoğunlukla yıllar içinde geliştirdiği bir niteliktir. Önemli olan, bu inancın sadece şansa ya da doğal yeteneğe dayanmadığını anlamaktır. Bu özellikler, başarılı bireyleri tanımlarken sıkça kullanılan belirleyici kelimelerdir. Son araştırmalar, başarı ile güven düzeyinin birbirini etkilediğini ve güvenin de başarıyı etkileyebileceğini göstermektedir. Elit sporcular, özgüvenin düşünceleri, davranışları ve duyguları aracılığıyla performanslarını nasıl etkilediğini ortaya koymuşlardır (Güven, 2023).

Spor yapan birey, zamanla kendisinde bir gelişim olduğunu fark eder ve bu sürecin ilerlemesini beklerken sabırlı olmayı öğrenir. Bu gelişmeler sonucunda, ilgilendiği spor dalında belirli bir başarı elde eder. Başarıya ulaşan kişi, bu başarıdan keyif alır ve daha fazlasını arzulamaya başlar; aynı zamanda istediklerini elde edebileceğini de keşfeder ve böylece özgüveni gelişir. Spor

yapanların dikkat çekici bir özelliği, performanslarının olumsuz etkilenmesini engellemeleridir. Eğer sporcular kontrollü, istekli ve özgüvenli bir tutum sergilerse, sürdürülebilirlik ve performans artışı meydana gelir. Bu da onları, kendilerinden bekledikleri hedeflere ulaşmalarında destekler ve stres, kaygı gibi olumsuz durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, özgüven, sporcuların ve spor yapanların kendilerini yönetmelerini, kaygı seviyelerini kontrol etmelerini sağlar ve performanslarını olumlu yönde etkiler (Çankaya, Çakıcı, Yıldız, & Aksoy, 2020).

2. 4. 3. Kaygı

Kaygı, duygusal bir durum olarak endişe, gerginlik ve benzeri hisleri barındırır; bireyin gelecekle ilgili hissettiği korku ve kaygılardan kaynaklanarak stresi yönetme konusunda gösterdiği doğal bir tepkidir. Kaygı, yaşamın her döneminde çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Sporcuların yoğun antrenman süreçleri, algısal özellikleri ve gerçekleştirdikleri spor dalının gereklilikleri, spor kaygısının yaşanmasını kaçınılmaz hale getirir. Özellikle rekabetçi ortamlar, sporcular için önemli bir stres faktörü oluşturabilir. Spor kaygısı, sporcuların deneyimlediği bir durumdur (Toy, 2021). Beynin "bağdaştırıcı korteks" olarak bilinen ön beyin bölgesinde, bireyin geçmiş deneyimleri ile yeni duysal verilerin karşılaştırılması gerçekleştirilir. Eğer bu bölgeye iletilen yeni duysal veriler, geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimlerle benzerlik gösteriyorsa, birey mevcut durumu tehdit olarak algılayabilir. Bu durum, korku ve endişe uyandıran olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Böylece, bireyde bu tür düşüncelerin oluşması muhtemelen kaygı duymasına yol açar. Bununla birlikte, beynin kaygı yaratacak olumsuz düşünceleri oluşturmak için dışsal tehditlere sürekli ihtiyaç duymadığı da önemli bir noktadır. Birey, daha önce yaşadığı olumsuz bir tecrübesini hatırlayarak ve zihnini bu anıyla meşgul ederek, gelecekteki olaylar hakkında olumsuz düşünceler geliştirebilir. Örneğin; bir güreşçi, müsabaka sırasında bir teknik girişim sonucu omzundan sakatlanmışsa ve uzun bir süre yarışmalara katılmamışsa, tedavi sonrası tekrar müsabakalara döneceği günden önce bile o sakatlanma anısını hatırlayarak, benzer bir korku ve kaygı hissedebilir (Iso-Ahola ve Hatfield,1986).

Duygular ve düşünceler üzerine yapılan araştırmalar, müsabaka öncesi yoğun olumsuz hisler taşıyan sporcuların branşlarında daha düşük başarı seviyelerine sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu sporcular, kaygılarının performanslarını etkileyen bir faktör olduğunu vurgulamışlardır

(Mahoney ve Avenier, 1977). Sportif performans, durumluk kaygı ile yakından ilişkilidir. Durumluk kaygısıyla bağlantılı olan faktörler arasında düşük benlik saygısı, yetersiz özgüven, eğlence eksikliği, başarısızlık korkusu, sosyal değerlendirme kaygısı ve yetişkin bireylerin beklentilerinin altında bir performans sergileme korkusu bulunmaktadır (Davis ve Cox, 2002).

2. 4. 4. Benlik Saygısı (Öz Saygı)

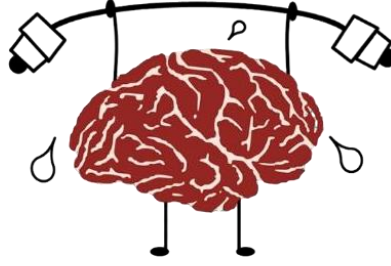
Benlik saygısı, bireyin yaşamı boyunca çevresiyle etkileşimleri, sosyal deneyimleri ve insan ilişkileri aracılığıyla geliştirdiği benlik algısını kabul etmesi ve bu kabul ettiği benliğe karşı hissettiği duyguları ifade eden bir kavramdır (Araç, 2022, Yılmaz ve Mayda 2024). Benlik saygısı tanımlandığında, bireyi oluşturan unsurların ‘ben kimim?’, ‘geçmişteki halim nasıldı?’, ‘şu anki durumum nedir?’ ve ‘gelecekte nasıl birisi olacağım?’ gibi sorulara verilen cevapların beğenilmesi, onaylanması, değer görmesi ve bu yanıtlar sonucunda şekillenen benliğin kabul edilmesi şeklinde özetlenebilir (Carlock, 1999). Benlik saygısına ilişkin önemli araştırmalara katkıda bulunan Rosenberg’e göre, benlik saygısı bireyin kendisiyle ilgili sergilediği tüm olumlu ya da olumsuz tutumları içerir. Bireyler, benlik saygılarını bu tutumları temel alarak şekillendirirler (Rosenberg, 1965).

Benlik saygısını iki ana grupta ele alabiliriz: düşük ve yüksek benlik saygısı. Düşük benlik saygısı, bireyin kendisine duyduğu saygı ve güvenin az olduğu bir durumu ifade eder. Kendini yeterli, değerli veya saygın bulmayan kişiler bu şekilde hissederler. Öte yandan, yüksek benlik saygısı, bireyin kendine dair yetersizliklerini bile fark etmesine rağmen, yine de değerli ve beğenilmeye layık hissettiği bir durumdur (Canlı, 2017).

Benlik saygısının gelişiminde etkili olan dört önemli faktör şu şekilde sıralanabilir.

- ❖ Kişinin hayatında önemli rol oynayan insanların sağladığı ilgi, kabul ve saygı.
- ❖ Bireyin içinde bulunduğu şartlar, ulaştığı başarılar ve toplumsal statüsü.
- ❖ Kişinin diğerleri tarafından belirlenen hedeflere ulaşma başarısı veya başarısızlığı.
- ❖ Kişinin dışarıdan gelen değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği.

Bu faktörlere bakılarak kişinin beden eğitimi öğretmeninden veya antrenöründen alacağı ilgi, kabul ve saygı, beden eğitimi dersi, antrenman veya müsabaka sürecinde elde edeceği başarılar ile kendi belirlediği hedeflere ve bu kişiler tarafından belirlenen hedeflere ulaşabilmesi, öğretmenin, antrenörünün ve müsabaka sırasında karşılaştığı takım arkadaşlarıyla rakiplerinin yapacağı değerlendirmeler ve bunlara nasıl yanıt vereceği, spor bağlamında kolaylıkla yorumlanabilir. Bu durum, sporun benlik saygısının gelişimine etkisinin önemini açıkça ortaya koymaktadır (Araç, 2022).



3. BÖLÜM

LİFE KİNETİK

Life Kinetik Antrenman Metodu

- Life Kinetik Nedir?
- Life Kinetik Antrenman Alanları
- Life Kinetik Antrenmanları

3.1. LIFE KİNETİK NEDİR?

Life Kinetik, Horst Lutz tarafından Almanya'da geliştirilmiş ve dikkat, öğrenme, motivasyon, algı ve beceri alanlarında önemli bir gelişim sağlayan bir etkinliktir. Bu yöntem, gerçekleştirilen hareketler ve yapılan egzersizler aracılığıyla duyarımızın işleyişini desteklerken, beyne gönderilen yanıltıcı görevlerle bireylerin zorluklarla karşılaşmasını sağlar. Ayrıca, zihinsel açıdan kapasitemizi sürekli canlı tutmayı hedefler. Life Kinetik egzersizleri, her yaştan birey tarafından uygulanabilecek şekilde tasarlanmıştır (Grünke, 2011). Life Kinetik, sinir sisteminin yüksek aktivitesiyle ilişkili lokomotor alışkanlıkların geliştirilmesine dayanan modern bir hareket eğitimi programıdır. Bu antrenman yöntemi, birleşik kortikal alanları aktive eden ve şekillendiren, aynı zamanda sporcuların düşünme süreçlerinin etkinliğini artıran farklı motor aktivitelerin bir araya getirilmesine odaklanır. Life Kinetik, yalnızca hareket tekniğini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda hareketlerin kortikal temsillerini de aktive eder (Lutz, 2010). Bu şekilde, kasları eğitmek ve birleşik kortikal alanları harekete geçirmek suretiyle hareketleri gerçekleştirirken kaslar üzerinde daha fazla kontrol elde edilir. Böylece amaca yönelik hareketler daha etkin bir şekilde uygulanabilir (Panfil, 2011). Life Kinetik yaklaşımının temelinde, beynin değişen uyaranlara uyum sağlama ve kendini yeniden yapılandırma yeteneği olarak tanımlanan nöroplastisite kavramı yer almaktadır. Nöroplastisite, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı yeni görevler, hareketler ve bilişsel zorluklar aracılığıyla sinir ağlarının yeniden organize olabildiğini ifade eder (Kolb & Whishaw, 2009). Life Kinetik egzersizlerinde kullanılan alışılmadık ve karmaşık hareket kombinasyonları, beynin rutin motor kalıplardan çıkmasını zorunlu kılarak merkezî sinir sisteminde yeni öğrenme süreçlerini tetikler. Bu durum, beynin farklı bölgeleri arasında daha güçlü ve işlevsel bağlantıların kurulmasına katkı sağlar (Draganski ve ark., 2004). Life Kinetik, geleneksel antrenman yaklaşımlarından farklı olarak fiziksel yüklenmeden ziyade bilişsel uyarılmaya dayalı bir yapı sunar. Bu yöntemde amaç, hareketleri otomatikleştirmek yerine bilinçli olarak zorlaştırmak ve bireyi hata yapmaya teşvik etmektir. Hata yapma süreci, öğrenmenin doğal bir parçası olarak kabul edilmekte ve beynin problem çözme mekanizmalarını daha aktif hale getirmektedir (Schmidt & Lee, 2011). Sporcuların oyun sırasında karşılaştıkları ani ve değişken durumlar, yürütücü işlevler olarak tanımlanan bilişsel süreçlerin etkin kullanımını gerektirmektedir. Üst düzey sporcularda bu bilişsel süreçlerin sportif başarı ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Vestberg et al., 2012).

Bu bağlamda, bilişsel ve motor görevleri bir arada içeren Life Kinetik uygulamalarının, sporcuların zihinsel performanslarını destekleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Doğumda insanların beyinlerinde yüz milyarlarca hücre bulunmasına rağmen, zihinsel kaynaklarının sadece küçük bir kısmı kullanılabilir. Bu nedenle tüm beyin potansiyelinden faydalanamazlar. Eğlenceli görsel ve koordinasyon egzersizleri, beyin işlevlerinin uyarılmasına ve gelişmesine yardımcı olur. Bu tür aktiviteler, sinir bağlarını güçlendirir ve yeni bağlantılar oluşturarak beyin performansını artırır. Life Kinetik, farklı görsel hareket desenlerini içeren senkronize egzersizlerle çalışan bir yöntemdir (Jain ve ark., 2015). Life Kinetik, beyin hücreleri arasında yeni bağlantılar oluşturarak fiziksel, zihinsel ve görsel görevlerin bir arada gerçekleştirildiği, fiziksel aktivite aracılığıyla beyni eğiten bir yöntemdir. Bu egzersiz, sıradan bireyler ve elit sporcularda koordinasyon, refleks, dikkat, problem çözme becerisi ve stresle başa çıkma gibi olumlu sonuçlar doğurur (Braun, 2016). Literatür taramalarında elde edilen veriler, son yıllarda farklı egzersiz tekniklerinin yanı sıra aynı antrenman programı içinde Life Kinetik egzersizlerinin de uygulanmaya başlandığını göstermektedir. Eğlenceli etkinliklerden oluşan bu egzersizler, zihinsel kapasiteyi ve hareketliliği artırmaya yönelik bir yapıya sahiptir. Life Kinetik, beynin etkileşime girmesini teşvik eden ve ona destek olan yeni bir eğitim yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bu yaklaşım, karmaşık ve sıradışı hareket görevlerini bilişsel zorlama ile görsel görevlerin bir araya getirilmesini sağlar. Life Kinetik ile bireylerden sürekli daha yüksek bir performans beklenir ve bu yöntem, beynin farklı alanlarının kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Zorlayıcı olan hareketlerin öğrenilmesi ve uygulanmasında, bu egzersizler bireyin beyinde yeni sinir ağlarının gelişimine katkıda bulunur (Çimen, 2021). Nörobiyoloji alanında yapılan özel araştırmalar, insanların beyinlerinde yaşamları boyunca yeni hücrelerin oluştuğunu göstermektedir. Bu hücrelerin, yaklaşık 15 gün boyunca herhangi bir zorlama veya görevle aktive edilmediklerinde özelliklerini kazanamadıkları ve sona erdikleri gözlemlenmiştir. Bu nedenle, sporun fiziksel aktiviteleri artırarak yeni hücrelerin sayısını çoğalttığı da tespit edilmiştir. Beyni harekete geçiren ve destekleyen Life Kinetik, yeni bir eğitim yöntemi olarak bu amaca yönelik etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Life Kinetik egzersizleri sayesinde beyinde yeni sinapsların oluşabileceği de anlaşılmıştır (Mugan, 2019). Kasların eğitilmesi ve ilişkili kortikal alanların etkinleştirilmesi sayesinde, hareketin uygulanma biçimi üzerinde daha yüksek düzeyde kontrol sağlamak mümkündür. Bu da bilinçli hareketlerin daha verimli şekilde gerçekleştirilmesine ve hareketlerin, verilen

karar doğrultusunda uyarlanmasına olanak tanır. Hareketi içinde bulunulan duruma göre şekillendirmek, spor oyunlarının temel özelliklerinden biridir. Bu bağlamda, Life Kinetik yöntemi, beynin ilişkisel alanlarının gelişimini destekleyerek sinirsel bağlantıların güçlenmesine katkı sağlar ve hareketlerin yalnızca mekanik olarak değil, bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesine zemin hazırlar. Dolayısıyla, bu yöntemin farklı spor dallarının eğitim sürecine dahil edilmesi, sporcuların oyun sırasında daha mantıklı düşünmelerini ve doğru kararlar almalarını kolaylaştırır (Civan, 2024).

Motor beceriler, birkaç eğitim oturumu boyunca kademeli olarak kazanılır. Bir beceri öğrenildikten sonra, uzun süreler boyunca neredeyse bozulmadan korunabilir. Buna karşılık, bir nesneyi tanıma veya bilgi olarak hatırlama gibi beyan edici bilgiler, genellikle tek bir deneyimle öğrenilebilir fakat kısa süreli bellekte kalır. Motor becerilerinin kalıcı olarak öğrenilmesi dikkat çekicidir ve bu durum, beynin bu tür becerileri depolamada oldukça etkili bir mekanizmaya sahip olduğunu düşündürür (Luft ve Buitrago, 2005).

Özetle, Life Kinetik uygulamaları, sporcular, çocuklar ve yetişkinlerde koordinasyon ile zihinsel ve fiziksel performansın artmasını destekler ve aynı zamanda stres ve kaygının olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olur. (Müller, 2017).

3.2. LIFE KİNETİK ANTRENMAN ALANLARI

Life Kinetik egzersizleri gerçekleştirirken çeşitli araç ve gereçlerin kullanımı önemlidir. Bu farklılık, boyut, renk, renkli çemberler, kurdeleler, ipler, göz bantları veya farklı toplar gibi unsurlarla dikkat çekici hale getirilmektedir. Uygulanan spor dalına bağlı olarak, kullanılacak materyallerin de çeşitlendiği gözlemlenmektedir. Örneğin, futbol branşında top kullanılırken, başka bir spor dalında raket gibi ekipmanlar tercih edilmektedir (Mugan, 2019, Diler ve Yılmaz, 2025). Life Kinetik Antrenmanlarının temeli üç ana ilkeye dayanmaktadır. Bunlardan ilki, esnek vücut kontrolü olarak adlandırılır ve bu uygulamaların amacı, dış uyaranlara uygun bir şekilde yanıt vermek için hazır olmaktır. Vücudun koordinasyonu için gerekli olan sistem ikinci ilkeyi oluşturur. Üçüncü ilke, bilişsel becerileri kapsar ve bu süreçte hedef, bilgiyi olabildiğince hızlı biçimde işlemektir (Lutz, 2014).

Life Kinetik antrenman alanları, motor görevlerin bilişsel ve duyuşsal uyaranlarla bütünleştirildiği çok boyutlu bir yapı sunmaktadır. Bu yaklaşımda birey, aynı anda denge, koordinasyon ve hareket kontrolü sağlarken; görsel, işitsel ve kinestetik

uyaranları da eş zamanlı olarak işlemek durumundadır. Çoklu görev temelli bu yapı, beynin farklı bölgeleri arasında etkileşimi artırarak algı, dikkat ve karar verme süreçlerinin daha etkin çalışmasına katkı sağlamaktadır (Diamond, 2013). Ayrıca bu tür antrenmanlar, motor performansın yalnızca kas gücü ve teknik yeterlilikle sınırlı olmadığını, bilişsel esneklik ve çevresel uyaranlara hızlı uyum sağlama becerisiyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle karmaşık ve değişken görevler içeren egzersizlerin, sporcuların oyun içi durumlara daha hızlı ve doğru tepkiler vermesini desteklediği belirtilmektedir (Best, 2010)

3. 2. 1. Esnek Vücut Kontrolü

Esnek vücut kontrolü, dışsal uyarıcılara karşı hazırlıklı olmayı ve bunlara uygun cevaplar vermeyi içerir. Maalesef, antrenmanlarda belirli hareket setlerini öğrenmek için uzun süre pratik yapmak genellikle yeterli olmuyor. Hem deneyimli hem de yeni başlayan birçok sporcu, antrenman sırasında belirli teknikleri iyi bir şekilde uygularken, yarışma anında bunu başarmakta güçlük çekebiliyor. Bu durumun temel nedeni, rekabet koşullarına uygun eğitim eksikliğidir. Yarışma sırasında karşılaşılabilecekleri durumlar yeterince tekrarlanmadığı için sporcular, bu yeni durumlarla yüzleştiklerinde yaşadıkları stres, tekniklerin doğru bir biçimde uygulanmasını zorlaştırıyor (Peker, 2014). Bir hareket, daha önceki deneyimlerle ya da benzer durumlarla ilişkilendirilirse, sporcuların o hareketi gerçekleştirmesi daha kolay hale gelir. Bu da stres seviyelerini düşürerek tekniğin daha doğru bir şekilde uygulanmasına yardımcı olur. Sonuç olarak, esnek bir vücut kontrolü ve zihinsel hazırlık, sportif hareketlerin ve tekniklerin akıcı bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlar (Yılmaz, 2022). LK egzersizlerinin başarılı olabilmesi için üç farklı hareketin bir araya getirilmesi gerekmektedir. Bu hareketler şunlardır:

- ❖ Rutin hareket dizileri arasına çeşitli hareketler ekleyerek hareket değişimini sağlamak,
- ❖ Farklı iki hareketi birleştirerek bir hareket zinciri oluşturmak,
- ❖ Düzenli ve düzensiz hareketleri bir araya getirerek hareket akışını sağlamak (Lutz, 2010).

Sonuç olarak, beyin ve vücudun bu teknikleri daha rahat uygulayabilmesi sağlanmaktadır. Esnek vücut kontrolü, zor teknikleri daha kolay gerçekleştirmeye olanak tanır ve kinetik beyin hücreleri arasında yeni bağlantılar kurarak yaşamı daha pratik hâle getiren önemli bir gelişme sunar (Faigenbaum ve ark., 2009).

3. 2. 2. Görsel Sistem

Görsel sistemde algı, bir bireyin aldığı görsel bilgiyi değerlendirme, anlama ve tanımlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Graven ve Browne, 2008). Görsel sistemde algılamak, nesnelerin ve varlıkların değerinin anlaşılması, kimliklerinin tanımlanması, algılanması, kodlanması ve özelliklerinin incelenmesi gibi çeşitli süreçlerden oluşan karmaşık ve sistematik bir psikolojik ve fizyolojik süreçtir (Bezrukikh ve Terebova, 2009). Yaptığımız hemen hemen her eylemde görsel algıdan söz edebiliriz. Başka bir deyişle, görsel algı, bireylerin gördüklerini anlama kapasitesidir. Aynı zamanda ayırmacı bir süreçtir; nesne grupları arasındaki boyut, şekil ve renk gibi farklılıkları veya benzerlikleri tanıma yeteneğine görsel ayırmacılık denir. Bu beceri, insanların sayıları ve harfleri ayırt etme yeteneklerinde açıkça kendini gösterir (Aycan, 2022). Özellikle spor aktiviteleri sırasında uygulamalar bedeni zorlayıcı olduğundan, örneğin topla gerçekleştirilen egzersizlerde gözlerin topu takip etmesi ve sporcunun topa ve oyuna hâkimiyeti oldukça kritik bir öneme sahiptir. Görsel sistemin temel bileşenlerinden biri olan görüş alanı, gözlerin hareket ettirilmesi olmaksızın algılanan alan olarak tanımlanabilir. Görüş alanı, hareket edilecek alan hakkında bilinçli bir algı geliştirmede büyük bir rol oynamaktadır. Farklı hareket düzeyleri ile çeşitlenen görevlerin, örneğin takım sporlarında oyuncuların yüksek derecede uyum sergileyebilmeleri için temel bir zemin oluşturduğu görülmektedir. Sporcuların görüş alanına olan hâkimiyeti ile birlikte uyum arttıkça, hata yapma oranının negatif bir ilişki içinde azalacağı düşünülmektedir (Taş, 2024). Görsel sistemde algı beş bileşenden oluşmaktadır. Bunlar şu şekildedir;

- ❖ Görsel ayırmacılık, nesneleri birbirinden ayırt edebilme yeteneği olarak tanımlanır. Örnek olarak b-d-p, m-n, zs, 6-9 ve çok-koç gibi kombinasyonlar verilebilir.
- ❖ Şekil-zemin algısı, nesneyi zemininden ayırt etme kapasitesini ifade eder. Bu yetenek, satır takibi, sözlük, harita ve rehberden istenilen bilgiyi bulma gibi görevlerde gereklidir.
- ❖ Uzaysal ilişkiler, bir nesnenin uzaydaki konumunu algılama yeteneğini ifade eder.
- ❖ Görsel bütünleştirmenin anlamı, bir nesnenin tüm parçaları gösterilmeden o nesnenin ne olduğunu tanımlama veya ayırt etme yeteneğidir.
- ❖ Obje tanıma, harflerin, sayıların ve kelimelerin geometrik formlarını ayırt etme yeteneğidir (Peker, 2014).

3. 2. 3. Bilişsel Yetenek

Bilişsel yetenekler, düşünce ve bilgi ile ilgili tüm psikolojik gelişimleri ve aktiviteleri kapsar. Bu beceriler, çocukların çevrelerini anlama ve yorumlama süreçlerinde hayati öneme sahiptir. Aynı anda birden fazla bilgiyi edinme, bu bilgileri yorumlama ve dış dünyaya uyum sağlama konusunda kritik bir rol oynar. Çocuklar, geçmiş olayları anımsamak, karşılaştıkları sorunlara çözümler bulmak, kendileri ve çevreleri hakkında yeni bilgiler elde etmek, bu bilgileri hatırlamak ve gelecekteki olayları planlamak için bilişsel yeteneklerini kullanırlar (Çetinkaya, 2024). Life Kinetik, bilişsel yetenekleri geliştirmek ve yapılan işin sürekliliğini sağlamak amacıyla konsantrasyonu artırmayı hedefler. Bu hedefler doğrultusunda bilişsel yetenekler üç ana kategori altında incelenmektedir: algı, bellek ve hafıza (Peker, 2014).

3. 2. 3. 1. Algı

İnsanın çevresindeki somut ve soyut nesnelerle etkileşim kurabilmesi, bu nesneler hakkında değerlendirme yapabilmesi ve onlara yönelik davranış sergileyebilmesi, bu nesnelerin farkında olmasıyla başlar. İnsan, doğduğundan itibaren çevresinde meydana gelen olayları anlamak ve bu olayları yorumlayarak yeni durumlarla karşılaştığında uyum sağlamak için duyuşsal algısını kullanır (Aksoylu, 2024). Algılama süreci, duyu organlarından gelen bilgilerin merkezi sinir sistemine iletilip, beynin soyutlama, genelleme, sınıflandırma, kavramsallaştırma, organizasyon ve birleştirme gibi fonksiyonlarıyla gerçekleştirilir. Sporcunun çevresini algılama biçimi, duyulardan elde edilen bilgileri düzenleyip yorumlama yeteneğiyle anlam bulma çabasını içerir (İnal, 2010). Kısaca algılama, organizmanın çevre ile an be an kurduğu bir ilişki olarak anlaşılabilir (Özşengezer, 2022).

3. 2. 3. 2. Bellek

Bellek, bireylerin dış dünyadan edindikleri bilgileri işleyip kodlayarak depoladığı ve gerektiğinde hatırladığı kritik bir bilişsel süreçtir. Bu konu, fizyoloji, biyoloji, nöroloji, eğitim ve sosyoloji gibi çeşitli disiplinlerde derinlemesine incelenmektedir (Tanatmış, 2009). Bellek İnsanın doğumdan itibaren başlayıp ölümüne kadar devam eder. Bellek, bireyin bilgileri kodlama, depolama ve hatırlama aşamalarını içerir. Kavramsal olarak, duyu organları aracılığıyla kaydedilen deneyimlerin seçilmesi, hatırlanması ve saklanması olarak tanımlanır. Bellek süreci, duyu organları aracılığıyla algılanan bilgilerin şemalar halinde depolanmasını sağlar. Bu şemalar, beynin çeşitli alanlarında yer

alır. Veriler, simgeler halinde form alır ve gerektiğinde, önceki algı süreçlerinde oluşan şemalarla bağlantılı bir şekilde kullanılır (Taş ,2024). Bellek gelişimi ile Life Kinetik antrenmanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, bireylerin yaşantıları aracılığıyla edindikleri bilgileri ihtiyaç duyduklarında etkili bir şekilde hatırlayabilmesi gerektiği söylenebilir. Ancak bu hatırlama sürecinin daha pratik ve doğru bir şekilde gerçekleşebilmesi için Life Kinetik antrenmanlarının yararlı olacağı açıktır. Bu antrenmanlar, bilgilerin nasıl kodlanacağını öğretmektedir. Ayrıca, bu durum, bilgilerin zihinde kalıcı hale gelmesi anlamına gelir. Zihinde yer eden bu bilgilerin geri çağırılması esnasında bireyin o anki ihtiyacı en kritik faktördür. Dolayısıyla, Life Kinetik antrenmanlarının uygulanmasının bellek gelişimine önemli ölçüde katkı sağladığı ifade edilebilir (Peker, 2017).

3. 2. 3. 3. Hafıza

Bilginin saklanması ve yeniden kullanılması hafıza yeteneği olarak tanımlanır. Geçmiş olayları bilinçli ya da bilinçsiz olarak hatırlama kabiliyeti de hafıza adıyla anılmaktadır. Bellek, kısa vadeli ve uzun vadeli formları ile ele alınır. Kısa vadeli hafızada bilgi genellikle birkaç dakika boyunca kalabilirken, uzun vadeli hafıza, günler, haftalar, aylar, yıllar ve hatta bir ömür boyu hatırlanabilecek bilgileri içerir. Bilginin öğrenilmesi sonrasında bellek depolama süreci başlar ve bu süre saatlerce veya günlerce devam edebilir. Bu işlev, beyindeki elektriksel ve kimyasal etkileşimler ile nöronlar arasında yeni bağlantıların oluşumu yoluyla gerçekleştirilir ve bu süreç zaman alır. Öğrenilen bilgiler kaydedilirken, genellikle bilgilerin yalnızca %1'i seçilerek işlenir. Fakat beynin hafıza kapasitesinin sınırsız olduğunu unutmamak gerekir. Depolanan bilgilerin önemi ise kişiden kişiye farklılık gösterir (Peker, 2017). LK antrenmanlarının amacı, ana bellekte yer alan kısa süreli ve uzun süreli hafızanın etkili, düzenli ve doğru bir şekilde kullanılmasını sağlamaktır (Yıldırım, 2021).

3.3.LİFE KİNETİK ANTRENMANLARI

Life Kinetik antrenmanları, dikkatin artması, bilgiyi edinme, odaklanma yeteneğinin güçlenmesi ve beceri gelişimi gibi birçok önemli fayda sağlar. Bu egzersizlerin en dikkat çekici özelliği, duyularımızın aktif hale gelmesine katkıda bulunmasıdır. Life Kinetik egzersizleri sayesinde beyin, kendisine verilen görevleri yerine getirirken, bireyler zorlanmanın yanı sıra zihinsel canlılık da elde edebilir. Bu tür egzersizler, çocukluk döneminden yaşlılık dönemine kadar geniş bir yaş aralığında kullanılmaktadır. Uygulama sırasında bireylerde öğrenme gerçekleşir ve zamanla yapılan alıştırmalar farklılaştırılır. Bu, bireylerin

beyninde sürekli aynı bilgilerin kalmaması ve mevcut bilgilerin değişim göstermesi için gereklidir. Öğrenme süreci, bireylerin uygulama yapmasıyla daha hızlı ve deneyimleyerek gerçekleşir. Yeni edinilen bilginin veya becerilerin kalıcı olması için tekrar yapmak önemlidir; böylece zaman geçtikçe beyin öğrenme kapasitesi artacak ve sinir hücreleri arasında yeni bağlantılar oluşacaktır (Çoban, 2019). Life Kinetik antrenmanları genellikle üç ana kategoriye ayrılır: bireysel antrenmanlar, partnerli antrenmanlar ve grup antrenmanları. Grup halinde yapılan Life Kinetik antrenmanları, bireysel veya partnerli çalışmalara göre daha eğlenceli bir deneyim sunabilir. Bu yöntem, sporcuların sürecin sadece bir grup etkinliği olmadığını fark etmelerini sağlar. Tek başına veya partnerle yapılan egzersizlerin grupta bir araya gelmesi, eğlence unsurunu ortaya çıkarır. Her futbolcu, diğerleriyle rekabet ederek daha fazla efor sarf etmek isteyecek ve böylece antrenmanın sadece bireysel bir hedef olmadığı, aynı zamanda takım için de zorlu olduğu gerçeğini kavrayacaktır. Bu, zorluğun farkına varmanın sinir bozucu duyguları ortadan kaldırmasına yardımcı olacak ve katılımcıların antrenmandan daha fazla keyif almasını sağlayacaktır (Çekiç, 2023). Egzersizlerin zorluk seviyesini artırmak için iki temel yöntem kullanılabilir. İlk olarak, zihinsel unsurları karmaşıkleştirilerek bilişsel becerilerinizi daha fazla zorlayabilirsiniz. Bu, egzersizlerin içine zihinsel odaklanma, hızlı düşünme, problem çözme veya çoklu görev gerektiren unsurlar eklemeyi içerebilir. Bilişsel görevleri göz önünde bulundurarak egzersizleri zorlu hale getirmenin iki yolu vardır. Örneğin, antrenörünüzden veya takım arkadaşınızdan gelen direktiflere odaklanarak, hangi ayakla geri pas vereceğinizi belirleyebilirsiniz. Bu, zihinsel odaklanmayı gerektiren bir görevdir ve aynı zamanda bilişsel becerilerinizi aktif bir şekilde kullanmanızı sağlar. İkinci olarak, zekâ oyunlarını antrenmanlara dahil etme imkânınız vardır. Örneğin, topu dizlerinizde sektirirken "A" harfiyle başlayan erkek isimlerini saymak gibi bir görev oluşturabilirsiniz. Bu görevin ardından, bir erkek ismi ve ardından bir kız ismi saymaya devam etmek, zihinsel esneklik ve hızlı düşünmeyi gerektiren bir bilişsel görev haline gelebilir. Bu tür zekâ oyunları, egzersiz sırasında zihinsel meydan okumalar sunar ve dikkat ile odaklanmayı artırır. Bu iki yöntemi egzersizlerinize entegre ederek, zihinsel becerilerinizi geliştirir ve antrenmanları daha eğlenceli hale getirirsiniz (Çekiç, 2023).

3.4. LIFE KİNETİK ANTRENMAN FAYDALARI

Life Kinetik antrenmanları, eğlenceli egzersizlerden oluşur ve beş yaşından seksen beşe kadar herkes tarafından uygulanabilir. Bu tür antrenmanlar, beyindeki yeni bağlantıların gelişmesine yardımcı olur ve kısa süre içinde farklı alanlarda başarılar elde edilmesini sağlayabilir. Konsantrasyon, problem çözme becerileri, stresle başa çıkma, hafıza, yaratıcılık, çoklu görev yapabilme yeteneği, anımsama, özgüven, bağımsızlık, denge ve bilimsel yetkinlik gibi özellikler bu süreçte kazanılabilir (Aktaş, 2023). Life Kinetik egzersizleri, zihinsel verimliliği ve yeterliliği artırmak amacıyla özel olarak bir araya getirilmiş fiziksel aktivitelerden oluşmaktadır. Bu egzersiz kombinasyonları, yorgunluğun ve bitkinliğin eğlenceli bir şekilde üstesinden gelmenin yanı sıra, zihinsel açıdan zorlu oyunlar ve hareketler sunmak için tasarlanmıştır. Bu sayede, günlük yaşamda zihinsel rahatlama sağlanırken, atletik performansın da geliştirilmesini sağlamaktadır (Aksoylu, 2024). Dünya ve olimpiyat şampiyonlukları elde eden başarılı sporcular, life kinetik egzersizlerinin olumlu etkilerini deneyimlemişlerdir. Ayrıca, bilimsel araştırmalar, haftada bir saatlik life kinetik antrenmanların demans belirtilerini geciktirdiğini, odaklanma yeteneğini geliştirdiğini ve zihinsel ile fizyolojik sağlığı iyileştirdiğini ortaya koymaktadır (Aycan, 2022).

Life Kinetik egzersizlerinin etkileri incelendiğinde bazı gelişimlerin olduğu görülmektedir. Bunlar;

- ❖ Life kinetik eğitimi sayesinde çocuklar daha yaratıcı hale gelebilir.
- ❖ Okul çağındaki öğrencilerde dikkat ve konsantrasyonun arttığı gözlemlenebilir.
- ❖ Sporcuların analitik düşünceleri, yaratıcılıkları ve sezgileri geliştirilebilir.
- ❖ Algısal ufuklar genişler ve anlayış artabilir
- ❖ Sporla ilgili bilgileri tanıma ve teknik becerileri uygulama yeteneğinizi geliştirebilir.
- ❖ Ritim ve koordinasyon, zor ve karmaşık hareketler yapılırken öğrenilebilir (Çekiç, 2023).
- ❖ Bireyler çeşitli bilgileri kavrama ve bir arada kullanabilmeyi sağlar.
- ❖ Çocukların konsantre olmaları sağlanır.
- ❖ Çocukların öğrenme becerilerinde gelişime yaşanır.
- ❖ İleri yaşlarda dikkat ve algılama yeteneklerinde gelişim meydana gelir.
- ❖ Bireylerde stres ile başa çıkmada kolaylık olur.
- ❖ Egzersizler esnasında zor ve karmaşık olan hareketlerde ritim ve koordinasyon kazanımında fayda sağlar.

- ❖ Görsel algı alanında genişleme oluşur (Büyüktaş, 2021).
- ❖ Dikkat seviyesini arttırabilir.
- ❖ Psikolojik durumlar karşısında daha dirençli olabilirler.
- ❖ Sporcuların hareketi kavrama ve yapabilme yeteneğini arttırabilir.
- ❖ Zor ve karma görünen hareketlerin kolaylıkla koordine olmayı sağlayabilir (Ahissar ve Hochstein, 1993).

3.5. LIFE KİNETİK ÇALIŞMALARI

Ali Hazır (2025) tarafından yapılan çalışmada, Life Kinetik egzersizlerinin 11–14 yaş arası yüzme sporcularının çeviklik ve denge performansları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ön test–son test kontrol gruplu deneysel modelde yürütülen araştırmada, haftada iki gün düzenli antrenman yapan toplam 30 yüzme sporcusu deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış; deney grubuna 8 hafta boyunca yüzme antrenmanlarına ek olarak Life Kinetik egzersizleri uygulanırken, kontrol grubu rutin antrenmanlara devam etmiştir. Çeviklik T-çeviklik testiyle, denge ise Prokin Tecno Body sistemiyle değerlendirilmiş; veriler Mann-Whitney U, Wilcoxon ve ANCOVA analizleriyle incelenmiştir. Bulgular, gruplar arasında boy, vücut ağırlığı ve çeviklik değişkenlerinde anlamlı fark bulunmadığını, ancak deney grubunda çeviklik ve bazı denge alt boyutlarında ön test–son test karşılaştırmalarında anlamlı gelişmeler olduğunu göstermiştir. Genel olarak sonuçlar, Life Kinetik antrenmanlarının yüzme sporcularında özellikle denge performansına katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır (Hazır, 2025).

Yusuf Ünal (2025) tarafından yapılan çalışmada, 9–13 yaş erkek yüzücülere uygulanan 8 haftalık Life Kinetik egzersizlerinin yüzme performansı, koordinasyon ve dikkat üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ön test–son test deneysel desenle yürütülen araştırmaya aktif olarak yüzme sporu yapan toplam 24 erkek yüzücü katılmış, sporcular deney (n=12) ve kontrol (n=12) grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna yüzme antrenmanlarına ek olarak Life Kinetik egzersizleri uygulanırken, kontrol grubu yalnızca yüzme antrenmanlarına devam etmiştir. Çalışmada dikkat düzeyi Witty Seem Dikkat Testi, koordinasyon T-Drill ve 505 testleri, performans ise yüzme performans testleri ile değerlendirilmiştir. Bulgular, deney grubunda Life Kinetik antrenmanları sonrası dikkat, koordinasyon ve genel performans düzeylerinde anlamlı gelişmeler olduğunu ($p<0.05$), gruplar arası karşılaştırmalarda ise dikkat ve koordinasyon değişkenlerinde deney grubu lehine anlamlı farklar

bulunduğunu, yüzme stillerine göre performans düzeylerinde ise anlamlı bir fark oluşmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, Life Kinetik antrenmanlarının çocuk yaş grubu yüzücülerde özellikle dikkat ve koordinasyon becerilerinin geliştirilmesinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Ünal, 2025).

Turgut Yıldırım (2023) tarafından yapılan çalışmada, zihinsel ve Life Kinetik antrenmanlarının voleybolcuların dikkat ve konsantrasyon düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Deneysel araştırma modelinin kullanıldığı çalışmaya toplam 66 voleybolcu katılmış ve sporcular zihinsel antrenman grubu (n=22), Life Kinetik antrenman grubu (n=22) ve kontrol grubu (n=22) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Sekiz hafta boyunca voleybol antrenmanlarına ek olarak zihinsel ve Life Kinetik antrenman programları uygulanmış; dikkat ve konsantrasyon düzeyleri d2 dikkat testi ve NeuroSky EEG cihazı ile ön test, son test ve detraining döneminde 12. ve 16. haftalarda değerlendirilmiştir. Bulgular, zihinsel ve Life Kinetik antrenman uygulanan gruplarda dikkat ve konsantrasyon düzeylerinin tüm ölçüm zamanlarında anlamlı şekilde arttığını ($p<0.001$), Life Kinetik antrenmanlarının zihinsel antrenmanlara kıyasla daha yüksek etki gösterdiğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, düzenli ve planlı Life Kinetik antrenmanlarının voleybolcularda dikkat ve konsantrasyon gelişimine önemli katkı sağladığı, ancak bu kazanımların kalıcılığı için antrenmanların sürekliliğinin gerekli olduğu vurgulanmıştır.

Şeyma Aydın (2024) tarafından yapılan çalışmada, Life Kinetik antrenmanlarının lise öğrencilerinin motorik ve bilişsel becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ön test-son test kontrol gruplu deneysel modelle yürütülen araştırmaya 2022/2023 eğitim-öğretim yılında Kırşehir’de öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf düzeyindeki toplam 40 gönüllü kız öğrenci katılmış; öğrenciler deney (n=20) ve kontrol (n=20) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna 12 hafta boyunca Life Kinetik antrenmanları uygulanırken, kontrol grubu rutin ders programına devam etmiştir. Çalışmada denge Flamingo denge testi, el-göz koordinasyonu Wall Catch testi, reaksiyon süresi Nelson el reaksiyon testi ve dikkat düzeyi d2 dikkat testi ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, Life Kinetik antrenmanlarının öğrencilerin reaksiyon sürelerini anlamlı düzeyde azalttığını, denge ve el-göz koordinasyonu becerilerini geliştirdiğini, dikkat düzeylerini artırarak doğru cevap sayılarını yükselttiğini ve boş bırakılan soru sayısını azalttığını göstermiştir. Sonuç olarak, Life Kinetik antrenmanlarının lise öğrencilerinin motorik ve bilişsel gelişimlerine önemli katkılar sağladığı ortaya konmuştur (Aydın, 2024, Yılmaz ve Abakay, 2025).

Taha Töraydın (2025) tarafından yapılan çalışmada, 8 haftalık Life Kinetik antrenman programının 6–10 yaş kız çocuklarının reaksiyon süresi ve çeviklik performansları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ön test–son test kontrol gruplu deneysel desenle yürütülen araştırmaya cimnastik ve hentbol branşlarında spor yapan toplam 24 kız çocuk katılmış; katılımcılar deney (n=12) ve kontrol (n=12) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna haftada üç gün standart antrenmanlara ek olarak Life Kinetik antrenmanları uygulanırken, kontrol grubu yalnızca standart antrenmanlara devam etmiştir. Reaksiyon süresi Ruler Drop testi, çeviklik performansı ise T-testi ile değerlendirilmiştir. Bulgular, deney grubunda reaksiyon süresinde anlamlı bir iyileşme olduğunu ve son testte deney grubunun kontrol grubuna göre daha iyi performans sergilediğini ortaya koyarken, kontrol grubunda reaksiyon süresine ilişkin anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Çeviklik performansında ise her iki grupta da anlamlı gelişmeler görülmesine rağmen gruplar arasında fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, Life Kinetik antrenmanlarının küçük yaş grubu kız çocuklarında reaksiyon süresini geliştirmede standart antrenmanlara ek bir katkı sağladığı, ancak çeviklik performansı üzerinde ek bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Hakan Şirin (2024) tarafından yapılan çalışmada, futbol antrenmanlarına ek olarak uygulanan Life Kinetik egzersizlerinin 10–14 yaş aralığındaki erkek futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve temel motorsal özellikleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ön test–son test deneysel desenle yürütülen araştırmaya lisanslı toplam 20 erkek futbolcu katılmış ve sporculara sekiz hafta boyunca haftada üç gün Life Kinetik egzersizlerini içeren antrenman programı uygulanmıştır. Araştırmada sporcuların temel motorsal özelliklerini belirlemeye yönelik fiziksel testler ile zihinsel antrenman düzeylerini ölçmek amacıyla Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır. Bulgular, esneklik, beceri koordinasyonu, mekik koşusu, dominant el kavrama kuvveti ve 30 metre sürat değişkenlerinde ön test–son test arasında anlamlı gelişmeler olduğunu ($p<0.05$), vücut ağırlığında ise anlamlı bir değişim olmadığını göstermiştir. Zihinsel canlandırma alt boyutunda anlamlı artış saptanırken, zihinsel antrenman ölçeği toplam puanı ve diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, Life Kinetik egzersizlerinin genç futbolcuların özellikle temel motorsal özelliklerini ve bazı zihinsel becerilerini geliştirmede etkili olduğu ortaya konmuştur (Şirin, 2024).

Yaşar Arslan (2022) tarafından yapılan çalışmada, Life Kinetik egzersizlerinin futbolcuların teknik ve motor beceri performansları üzerindeki etkileri

incelenmiştir. Araştırma, haftada en az üç gün düzenli olarak antrenman yapan Çarşambaspor altyapısında yer alan toplam 40 futbolcu üzerinde yürütülmüş; sporcular deney (n=20) ve kontrol (n=20) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca haftada üç gün, rutin antrenmanlara ek olarak Life Kinetik egzersizleri uygulanırken, kontrol grubu yalnızca rutin antrenman programına devam etmiştir. Çalışmada Mor ve Christian Futbol Yetenek Testi, Yeagley Futbol Testi ve motor beceri testleri kullanılmıştır. Bulgular, deney grubunda top sürme, pas isabeti, şut, top sektirme gibi teknik beceriler ile çeviklik, sürat, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama gibi bazı motor beceri değişkenlerinde ön test-son test arasında istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler olduğunu göstermiştir ($p<0.005$). Sonuç olarak, Life Kinetik egzersizlerinin futbolcuların özellikle teknik becerilerinin geliştirilmesinde ve bazı motor performans parametrelerinin iyileştirilmesinde etkili olduğu ortaya konmuştur (Arslan, 2022).

İskender Aycan (2022) tarafından yapılan çalışmada, 12 hafta boyunca uygulanan Life Kinetik antrenmanlarının futbolcuların çeviklik, reaktif çeviklik ve top kontrolü ile pas becerilerini içeren Life Kinetik beceri parkuru performansları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya Samsunspor altyapısında aktif olarak futbol oynayan ve haftada en az altı gün antrenman yapan toplam 70 erkek futbolcu katılmış; sporcular deney (n=40) ve kontrol (n=30) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna rutin kulüp antrenmanlarına ek olarak haftada iki gün 15 dakika süreyle Life Kinetik antrenmanları uygulanırken, kontrol grubu yalnızca rutin antrenmanlarına devam etmiştir. Performans değerlendirmeleri Illinois çeviklik testi, Y-reaktif çeviklik testi ve top kontrolü ile pas becerilerini içeren Life Kinetik beceri parkuru ile yapılmıştır. Bulgular, her iki grupta da grup içi gelişmeler olduğunu, ancak reaktif çeviklik ve Life Kinetik beceri parkuru performanslarında son test ölçümlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılıklar ortaya çıktığını göstermiştir. Sonuç olarak, Life Kinetik antrenmanlarının futbolcularda özellikle reaktif çeviklik ile top kontrolü ve pas becerilerinin geliştirilmesinde etkili olduğu belirlenmiştir (Aycan, 2022).

Akif Taş (2024) tarafından yapılan çalışmada, futbolda temel antrenmanlara ek olarak uygulanan Life Kinetik çalışmalarının görsel algı reaksiyonu, çabukluk, sprint ve çeviklik performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya Kahramanmaraş'ta faaliyet gösteren iki futbol okulundan yaş ortalaması 12 olan toplam 60 erkek futbolcu katılmış; sporcular deney (n=30) ve kontrol (n=30) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna rutin futbol antrenmanlarına ek olarak Life Kinetik çalışmaları uygulanırken, kontrol grubu yalnızca standart

antrenman programına devam etmiştir. Görsel algı reaksiyonu Light-Trainer cihazı ile, sprint performansı Four-Line Sprint Testi ile, çeviklik performansı ise Pro-Agility testi ile değerlendirilmiştir. Bulgular, 10 saniyelik reaksiyon ölçümlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğunu ($p<0.05$), ancak 15 ve 30 saniyelik ölçümlerde ve çeviklik performansında gruplar arasında anlamlı fark bulunmadığını göstermiştir. Sprint performansında ise Life Kinetik antrenmanı uygulanan grubun kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha iyi sonuçlar elde ettiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, Life Kinetik çalışmalarının adolesan futbolcularda özellikle kısa süreli görsel reaksiyon ve sprint performansı üzerinde olumlu etkiler sağladığı ifade edilmiştir (Taş, 2024).

3.6. LİFE KİNETİK ANTRENMAN DRİLLERİ

Lutz (2010) tarafından kullanılan life kinetik antrenman dirilleri;

1. Ellerimizde ki topları paralel olarak havaya atıp paralel yakalama

Yapılacak hareketin life kinetik drilleri içerisinde basitten karmaşığa ilkesine uygun olarak ilk başta yapılması önerilmektedir. Bu hareket başlangıçta her iki elde de toplar varken eş zamanlı olarak sağ el ile havaya attığımız topu sağ el, sol el ile attığımız topuda sol el ile geri yakalayıp başlangıç pozisyonuna dönerek tamamlanmalıdır.

2. Ellerimizde ki topları paralel olarak havaya atıp çapraz yakalama

Yapılacak hareket her life kinetik egzersiz programı içerisinde yer alan bir harekettir. Yapılacak olan hareketin sıralaması basit iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada sporcu iki topu da her iki elinde tutar ve paralel olarak yukarı atar. İkinci aşamada ise sporcu mavi topu sağ ile attı ise sol el, sol el ile attıysa sağ el ile yakalamalıdır.

3. Dairesel biçimde dizilen öğrencilerin el ile top sektirmesi ve sonrasında tam dönüş ile topu yakalama

Bu hareketimiz grup çalışması içerisinde bireysel bir çalışma olarak yapılan bir harekettir. Bireysel drillerden sonra grup ile yapılacak drillere geçmeden önce bir geçiş çalışması olarak araya eklenmesi tavsiye edilir. Çalışma için daire şeklinde kümelenen grupta her sporcunun elinde bir adet top olmalıdır. Kaymalara başlanmadan önce top yere sektirilir ve antrenörün Sol komutu ile Sağ, Sağ komutu ile sola kayarak gittiğimiz yöndeki seken topu alırız. Bu Drill Sağ veya sol yerine mavi-yeşil, left-right gibi tanımlamalarla çeşitlendirilebilir.

4. Sağ el ile duvara atılan topu sol el ile yakalama

Sporcular duvarla arasında 2-3 metre ve kendi aralarında en az 1 metre mesafe olacak şekilde sıralanır. Sağ el ile duvara atılan topu sol el ile yakaladıktan sonra topu sol el ile atarak sağ elde yakalayıp hareket tamamlanır.

5. Karşıdan gelen topu komuta göre ters el ile yakalama

Bir eşe ihtiyaç duyulan bu çalışmada sporculardan biri çalışmayı yönlendiren, diğeri ise çalışmayı uygulayan kişi olacaktır. Uygulama sırasında sporculardan biri, tek elle tutulabilecek boyutta olan bir topu elinde bulundurur ve karşısında hazır bekleyen arkadaşına doğru atış yapar. Topu atarken aynı anda “sağ” veya “sol” komutunu sözlü olarak belirtir. Çalışmayı uygulayan sporcu ise verilen komuta uygun şekilde belirtilen yöne doğru ayağını bir adım öne alırken, eş zamanlı olarak ters eliyle topu yakalamaya çalışır. Bu çalışma, sporcularda yön algısı, el-göz koordinasyonu ve bilişsel tepki hızının geliştirilmesini amaçlamaktadır.

6. Tek el ile havadan bırakılan topu ters el ile yakalama

Tek başımıza yapabileceğimiz bu çalışmada sol kolumuzu yere paralel olacak şekilde uzatıyoruz ve avucumuzdaki bir topu aşağı bakar şekilde tutuyoruz. Topu elimizden bıraktıktan sonra ters elimizle top yere değmeden topu tekrar yakalıyoruz ve hareketi bu şekilde tamamlıyoruz.

7. Çift el ile atılan topu eş zamanlı bir şekilde sağa ve sola adımlarla havaya atıp yakalama

Bu çalışmayı düz bir zemin üzerinde 2 tenis topu ile birlikte gerçekleştirebiliriz. Her iki elde de bulunan topu havaya atıyorken aynı anda sağ ayağımızı sağ tarafa bir adım alıp tekrar başlangıç pozisyonuna getirmeliyiz. Sağ tarafa alınan bir adım sonrası top tekrar elimize düşene kadar ayağımız başlangıç pozisyonuna konumlanmalı. Aynı döngü sol ayakla da yapılarak devam etmelidir.

8. Çift el ile atılan topu eş zamanlı bir şekilde öne ve geri adımlarla havaya atıp yakalama

Çalışma başlangıcında düz bir zeminde iki ayak yerde ve her iki elde tenis topu olmak zorundadır. Elde tutulan tenis topları havaya atılırken eş zamanlı olarak bir ayak öne adım alır ve top ele geri düşmeden adım eski pozisyona getirilir. Aynısı diğer ayağa da yapılarak hareket tamamlanır.

9. Çift el ile atılan topu eş zamanlı bir şekilde sağa ve sola adımlarla havaya atıp çapraz yakalama

Çalışma başlangıcında ellerde tenis topu olmalı ve düz bir zemin üzerinde olunması gerekmektedir. Topu düz bir şekilde havaya atıyoruz ve top düşmeden sağa bir adım alıyoruz. Bu esnada topu çapraz el ile alıyoruz. Hareketin devamında topu tekrar atıyoruz ve adımı sola alıyoruz. Adım sola alındıktan sonra top düşmeden düz bir şekilde yakalayarak hareketi tamamlıyoruz.

10. Tek el ile yerden top sektiriliyorken diğer el ile tenis topunu havaya atıp yakalama

Çalışma başlamadan önce bir elde tenis topu diğer elde yerden sektirilebilecek bir top olmalıdır. Yerden sektirilecek olan topun ağırlığı bir basketbol veya futbol topu büyüklüğünde olmalı. Bir el ile top yere sektirildikten sonra topu yakalamadan hemen önce diğer el ile tenis topu havaya atılmalı ve eşzamanlı olarak tenis topunun yakalanması ile yerden sektirilecek topun elden çıkmış olması gerekmektedir. Bu hareket 4-6 tekrardan sonra topların yeri değiştirilerek tekrarlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Ahissar, M., Hochstein, S. (1993). Attentional control of early perceptual learning. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 90(12), 5718-5722. <https://doi.org/10.1073/pnas.90.12.5718>
- Ahmed İhsan, "Futbol ve bisiklet takımları da Berlinde", *Cumhuriyet*, 31 Temmuz 1936.
- Aksoylu, G. (2024). Futbol ve cimnastik kurslarına katılan öğrencilere uygulanan 8 haftalık life kinetik egzersizlerinin motor beceriler üzerine etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı).
- Aktaş, C. (2023). Life kinetik antrenmanlarının sporcuların dikkat, reaksiyon süresi ve zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul).
- Ali, T., & Gülcan, T. (2014). Antik Yunan dönemi: Spor ve antik olimpiyat oyunları. *Journal of History School*.
- Alpman, C. (1972). *Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi* (1. baskı). Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z., & Aşçı, H. (2012). Antrenör- sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Araç, G. (2022). Spor fakültesi mezunları ve öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- Arslan, Y. (2022). *10–14 yaş futbolcularda life kinetik egzersizlerinin teknik beceri ve motor beceri performansına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- As, E. (2016). İmparatorluktan Cumhuriyete geçiş sürecinde bir uluslararası entegrasyon örneği olarak modern olimpiyatlara katılım. *Atatürk Yolu Dergisi*, 15(59). https://doi.org/10.1501/Tite_0000000448
- Atabeyoğlu, C. (1995). Eskrim. *Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi*, C.9, 2309. İletişim Yayınları.

- Atatürk Ansiklopedisi. (2025). <https://ataturkansiklopedisi.gov.tr/bilgi/ataturk-donemi-olimpiyat-oyunlari/> (Erişim tarihi: 4 Ocak 2025)
- Athletisme Ottoman. (1908). *Revue Olympique*, (34), 158-159.
- Atıf, K. (1995). *Osmanlı Devleti'nde Spor*. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, s.711.
- Atlı, M. (1986). *Beden Eğitimi ve Spor Teksiri* (Çoğaltılmış Ders Notu). Van, s.1.
- Aycan, İ. (2022). *Life Kinetik Antrenmanlarının Futbolcu Performansları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun).
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, Ş. (2024). *Lise öğrencilerine uygulanan life kinetik antrenmanların bazı motorik ve bilişsel beceriler üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bayar, P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 131-136.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 19-36.
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children’s executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331–351.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.08.001>
- Bezrukikh, M. M., & Terebova, N. N. (2009). Characteristics of the development of visual perception in five-to seven-year-old children. *Human Physiology*, 35(6), 684-689.
- Bıçer, Y., & Aysan, H. A. (2008). Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 147-153.
- BOA, Bab-ı Ali Evrak Odası (BEO). (1323). 29.Ca, 2656-199151.
- BOA, İrade Hariciye Evrakı (I.HR.). (1323). 7.Ca, 397-123/Ca-05.

- Bozkurt, C. (2014). Nazilerin gölgesinde 1936 Berlin Olimpiyatları ve Türk sporcuların müsabakaları. *History Studies*, 6(6), 17-41.
- Braun, A. (2016). *A work out for the brain*. Zurich, Switzerland: English Edition.
- Brickenkamp, R., & Zillmer, E. (1998). *The d2 Test of Attention*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Burmaoğlu, G. E., & İmamoğlu, G. (2018). Girit-Minos uygarlığında sporlar ve görsellerdeki yansımaları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3-A), 19-30.
- Büyüктаş, B. (2021). 10-14 yaş kruk tenisçilerde life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi).
- Cambridge University, (2024). Cambridge Dictionary. Erişim: 27.11.2024.
<https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/sport>
- Canlı, Y. (2017). Anne-babası boşanmış 12-15 yaşındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Carlock, C. J. (Ed.). (1999). *Enhancing self-esteem* (3rd ed.). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Cengiz, R. (2016). Sporda etkili iletişim. *Spor Yayınevi ve Kitabevi*, s.124-136.
- Ciğerci, E. A., & Gürses, V. V. (2024). *Hareket ve antrenman*. Eğitim yayınevi.
- Civan, A. H. (Ed.). (2024). *Farklı egzersiz uygulamalarında güncel yaklaşımlar*. Akademisyen Yayınevi. ISBN: 978-625-375-127-2.
- Çakırlı, N. (2017). Anne- babaların çocuk yetiştirme tutumları ile 5-6 yaş aralığındaki çocukların özgüven düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs.
- Çankaya, S., Çakıcı, H., Yıldız, E., & Aksoy, Y. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarının incelenmesi. *Turkish Studies Social Sciences*, 15(4), 1453-1467.
<https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.43630>

- Çekiç, S. (2023). 6 haftalık life kinetik antrenmanlarının genç yüzücülerde reaksiyon zamanı üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetinkaya, A. (2024). Genç futbolcularda uygulanan LIFE kinetik egzersizlerin futbol teknik becerisine etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Çimen, E. (2021). Life kinetik egzersizlerin motor koordinasyon ve beceri öğrenimi üzerine akut ve kronik etkilerinin incelenmesi. Doktora tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Çoban, M. (2019). Life Kinetik: Entegre edilmiş multimodal bilişsel ve tüm beden motor koordinasyon antrenmanının bazı motor ve psikolojik parametreler üzerindeki etkisi. (Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi).
- Davis, J. E., & Cox, R. H. (2002). Interpreting direction of anxiety within Hanin's individual zone of optimal functioning. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 43-52.
- Davis, S., & Ark. (1995). Norman Triplett and the dawning of sport psychology. *Sport Psychologist*, 9(4), 366-375.
- Deniz, M. E. (2004). Investigation of the relation between decision self-esteem, decision making style and problem solving skill of the university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 4(15), 23-35.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diler, K., Yılmaz, M. (2025). Suriye-Cerablus ve Türkiye-Gaziantep Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 8(3), 526-536. <https://doi.org/10.38021/asbid.1725616>
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., & May, A. (2004). Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427(6972), 311-312. <https://doi.org/10.1038/427311a>

- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Enek, M., & Cratty, B. J. (1970). *Psychology and the superior athlete*. London: Macmillan.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Erdüğan, F. (2020). Spor psikolojisi: Sporun kavramsal temelleri - 3.4. bölüm, s. 24.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, 60-79.
- Fıratlı, J. (1988). *Olimpik hareket*. Hürriyet Gazetesi Matbaası, İstanbul.
- Fişek, K. (1985). *100 Soruda Türkiye spor tarihi*. Gerçek Yayınevi, İstanbul.
- Gang, W. (2002). An examination of ancient Chinese competitive sports and remodelling folk traditional sports. *Journal of Beijing University of Physical Education*, 25(3), 306-308.
- Gillet, B. (1975). *Spor Tarihi*. Gelişim Yayınları, İstanbul, s. 9, 17.
- Graven, S. N., & Browne, J. V. (2008). Visual development in the human fetus, infant, and young child. *Newborn and Infant Nursing Reviews*, 8(4), 194-201.
- Gregg, M., Hall, C., & Nederhof, E. (2005). The imagery ability, imagery use, and performance relationship. *The Sport Psychologist*, 19(1), 93– 99. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.1.93>
- Grünke, M. (2011). Effekte eines Life Kinetik-Trainings auf die Aufmerksamkeits- und die fluide Intelligenzleistung von Kindern mit gravierenden Lernproblemen. *Heilpädagogische Forschung*.
- Guttman, A. (2002). *The Olympics: A history of the modern games*. University of Illinois Press.
- Güven, E. (2023). Kano sporcularında psikolojik beceri kıstası olarak özgüven ve

- başarı algısının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Harris, R. (1998). *Introduction to decision making*. Vanguard University of Southern California, California.
- Hazır, A. (2025). *Yüzme eğitimi alan erkek sporcuların 8 haftalık life kinetik egzersizlerinin denge ve çeviklik üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Henry, B., & Yeomans, P. H. (1984). *An approved history of the Olympic Games*. Sherman Oaks.
- Herodotus. (1920). *The Histories* (A. D. Godley, Çev.). Harvard University Press.
- International Olympic Committee (IOC).
- The Olympic Games of Antiquity [Factsheet] (2022). Erişim adresi: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Olympic-Games/Factsheets/The-Olympic-Games-of-the-Antiquity.pdf>
- Iso-Ahola, S., & Hatfield, B. (1986). *Psychology of sports: A social psychological approach*. Wm. C. Brown Publishers, Iowa.
- İkizler, C. (1994). *Sporda başarının psikolojisi* (2. Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- İnal, G. (2010). Bilişsel yetenekler testi form-6'nın geçerlik güvenirlik çalışması ve altı yaş çocukların bilişsel yeteneklerine muhakeme eğitim programının etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İrtem, S. K. (1939). *Türk Kemankeşleri*. Ülkü Basımevi.
- İstanbuluoğlu, A. (2008). *Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin 100 yılı 1908-2008*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Apak İ., M. (1936). Olimpiyat Mektubu. *Haber*, 5 Ağustos.
- Jain, A., Bansal, R., Kumar, A., & Singh, K. D. (2015). A comparative study of visual and auditory reaction times on the basis of gender and physical activity levels of medical first-year students. *International Journal of Applied & Basic Medical Research*, 5(2), 124–127.

- Jing-xian, W. (2010). Reflection on ancient Chinese sports and cultural. *Zhejiang Sport Science*, 22(4), 27-33.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devleti'nde spor*. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Karakoç, B., Karakoç, Ö., Aktaş, Ö., & Arslan, M. (2021). Investigation of Burnout Levels of Physical Education and Sports Teachers during Covid-19 Period. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 159–177.
- Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Kaya, S. (2020). Oyunu okumak: Spor paradigmasını yeniden yorumlamak. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, S., Öner, Ç. (2021). Sporun etimolojisi ve tarihsel kökeninin toplayıcılık menşeli yorumlanması üzerine nitel bir araştırma. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 7(1), 318- 319. <https://orcid.org/0000-0002-7877-4335>
- Kelecek, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Kılıç, F., Karakoç, Ö., & Karakoç, B. (2022). The Effects Judo Trainings On Static And Dynamic Balance Test and Physical Parameters Of The Adolescence Children. *Asian Exercise and Sport Science Journal*, 6(1), 47–57.
- Kılıç, M. (2017). *Türkiye Cumhuriyeti spor tarihi* (s. 86). Doğu Kütüphanesi Yayınları.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2009). *Fundamentals of human neuropsychology* (6th ed.). Worth Publishers.
- Koruç, Z. (1998). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 5-7 Kasım, 167.

- Koryürek, C. (1996). *Olimpiyat tarihi: M.Ö. 776 - M.S. 1996, Klasik ve modern olimpiyatlar, olimpiyatlarda Türkler*. İstanbul: Arçelik Yayınları.
- Koştur, T. Ş. (2024). Sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kurt, T., Kivanç, C., & Kılıç, M. (2017). *Türk spor tarihi*. Devlet Kitapları.
- Kurthan, F., & Fişek, B. (1985). Türkiye spor tarihi. Gerçek Yayınevi, İstanbul, s. 91.
- Kuzgun, Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi bilimsel çalışmaları. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Kyle, D. (1996). Winning at Olimpia. *Archaeology*, 49, 26-37.
- Leveaux, R. (2010). Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology. IBIMA Publishing.
- Luft, AR, Buitrago MM. (2005). Stages of Motor Skill Learning. *Molecular Neurobiology*; 32, 205-216.
- Lutz, H. (2010). Besser Fußball spielen mit Life Kinetik: Das sensationelle Gehirn- und Bewegungstraining. BLV Buchverlag.
- Lutz, H. (2014). *Life Kinetik. Gehirnt raining durch Bewegung*. München: BLV.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mallon, B. (2000). The 1908 Olympic Games: Results for all competitors in all events, with commentary. Jefferson, NC, & London: McFarland & Company Inc.
- Maral, M. B. (2024). *Osmanlı Devleti'nde modern spor süreci*. Kültür Araştırmaları Dergisi, 22, 319-322. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4064007>
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Mugan, G. (2019). 12 haftalık life kinetik antrenmanlarının 12-14 yaş eksrimcilerle hamle hareketi hızı ve bazı kinematik parametrelere etkileri. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.

- Mulder, T. H., Hochstenbach, J. B. H., & Van Heuvelen, M. J. G. (2007). Motor imagery: The relation between age and imagery capacity. *Human Movement Science*, 26(2), 203-211.
- Mutlu, E. (1994). *İletişim sözlüğü*. Ankara: Ark Yayınevi.
- Müller, M. (2017). Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten durch life kinetik und deren Korrelation zu Schulleistungen der Schülerinnen und Schüler. Yüksek lisans tezi, Bozen: Fakultät für Bildungswissenschaften.
- Nazlıcan, M. Ç. (2023). Türkiye'de spor psikolojisi alanında sporcuları inceleyen lisansüstü tezlerin nitel ve nicel analizi. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Öğür, İ., & Pancar, Z. (2023). Investigation of the reasons for the Ottoman Empire's limited participation in the modern Olympic Games. *Spor ve Toplum Dergisi*, 12(1), 45-58. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3475891>
- Özdilek, Ç., Şentürk, A., & Döşyılmaz, E. (2003). Modern olimpiyat oyunlarının tarihi gelişimi ve olimpiyatların gezici olma ilkesinin günümüze kadar düzenlenen oyunlar açısından değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-15.
- Özen, N. (2012). Türk kültür tarihinde spor ve Türklerin spora katkıları. Yüksek lisans tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Özşengezer, N. (2022). Life kinetik egzersizlerinin hafif düzeyde zihin yetersizliği bulunan bireylerin görsel bellek, algı, dikkat, koordinasyon ve denge becerilerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Uşak Üniversitesi.
- Öztek, İ. (2009). Tarihten günümüze Türk savaş sanatları. Beyazkuşak. Erişim adresi: <https://www.beyazkusak.com/tarihten-gunumuze-turk-savas-sanatlari-355-makale> (Erişim tarihi: 26.12.2024).
- Panfil, R. (2011). A paradigm for identifying ability competition (providing examples of sport game and fight). *Human Movement*, 12(1), 16-23. <https://doi.org/10.2478/v10038-011-0002-1>
- Peker, A. (2014). Life kinetik antrenmanlarının koordinatif yetenekler üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi.

- Peker, A. T. (2017). Life kinetik antrenmanlarının bilişsel işlemler üzerindeki etkisi. Doktora tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Perin, M., Tanyolaç, N., Ünsü, T., Hıçyılmaz, E., Gökçe, A., Taner, G., & Osaksoy, S. (1981). *Tercüman spor ansiklopedisi: Futbol* (Cilt: 1). Tercüman Gazetesi Yayınları.
- Perlman, F. (2006). Er-tarihe karşı, Leviathana karşı. İstanbul: Kaos Yayınları.
- Rakuvalvy, P. (1980). *Sports psychologie*. Hamburg.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Seçilmiş, K. (2004). *Antik zamandan günümüze olimpiyat oyunları*. İl Press Yayınevi.
- Selçuk, Z. (1996). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Sırrı S. (1923). 1924 olimpiyatları ve Lozan mukarreratı. *Spor Alemi*, 8 Mart, (No: 23), 4-5.
- Speak, M. (1999). Recreation and sport in ancient China: Primitive society to AD 960. In J. Riordan & R. Jones (Eds.), *Sport and physical education in China* (pp. 20-44). New York & London: ISCPES.
- Swaddling, J. (2008). *The ancient Olympic games* (Revised edition). University of Texas Press.
- Şahin, H. M. (2003). Sporda şiddet ve saldırganlık. Gaziantepspor Kulübü Spor Eğitim Yayınları.
- Şirin, H. (2024). *Life kinetik egzersizlerinin genç erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve temel motorik özellikleri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Bitlis Eren Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tanatmış, M. (2009). *Hayvan yapı ve fonksiyonları: Genel biyoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Tarcan, S. S. (1948). *Yeni ve eski olimpiyatlar*. İstanbul: Ülkü Basımevi.

- Taş, A. (2024). Futbolda temel antrenmanlara ek lif kinetik çalışmaların görsel algı reaksiyonu ve çabukluk ile sprint ve çeviklik performansına etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Anabilim Dalı.
- Taşcıoğlu, R. (2000). Türkiye'nin uluslararası tanıtımında spor organizasyonlarının yeri. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.
- Tekin, A., Tekin, G. (2014). Antik Yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(18), 122.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., & Çamlıyer, H. (2009). Öğrencilerin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115- 124. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000160
- Tomay, B., & Değirmencioğlu, H. (2017). Antik çağda Anadolu'da spor turizmi. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 2(2), 9-21.
- Toy, A. B. (2021). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi. (Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Töraydın, T. (2025). 8 haftalık life kinetik antrenmanlarının 6–10 yaş kız çocuklarında reaksiyon süresi ve çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi.
- Turan, Ş. (2010). *Türk kültür tarihi*. Bilgi Yayınevi.
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türk Dil Kurumu sözlükleri*. Erişim: <https://sozluk.gov.tr/> (27 Kasım 2024).
- Türk Hükümeti karar verdi: Sporda yenmek kadar yenilmek de caiz ve tabidir." (1936, 19 Temmuz). Haber.
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi.

- Türkiye Mili Takımlar ve Olimpiyat Komitesi (TMOK). (2025). <https://olimpiyat.org.tr/Tarihce> (Erişim tarihi: 4 Ocak 2025).
- Ülkütaşır, M. Ş. (1967). Gökbörü oyunu. *Türk Spor Dergisi*, 1(16), 6.
- Ünal, Y. (2025). 9–13 yaş erkek yüzücülere uygulanan life-kinetik egzersizlerin yüzme performansı, koordinasyon ve dikkat üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
- Vallerand, R. J., & Blssonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60(3), 599-620.
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLoS ONE*, 7(4), e34731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Concentration. In *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 353-356). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yalıspor. 2024. Türkiye'nin ilk kadın olimpiyat sporcuları: Halet Çambel ve Suat Fetgeri Aşeni. <https://www.yalisor.com.tr/blog/turkiyenin-ilk-kadin-olimpiyat-sporculari-halet-cambel-suat-asei> (Erişim: 11 Eylül 2025)
- Yetim, A. (2008). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, A. (2021). Hokeyde life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanları. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Yıldırım, T. (2023). *Zihinsel ve life kinetik antrenmanların voleybolcularda dikkat ve konsantrasyon üzerine etkisi* (Doktora tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yıldız, M. E. (2021). Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin, algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194–205.

- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Ünilige Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Envanterine Göre Yordanması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 126–134.
- Yılmaz, U. (2022). Life kinetic antrenmanlarının seçilmiş bazı nörotrofik ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Anabilim Dalı.
- Yılmaz, M., Abakay, U. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Narsist Kişilik Yapılarının İncelenmesi: Spor Bilimleri Örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2025, 7.2: 61-69.
- Young, D. C. (2004). *A brief history of the Olympic Games*. Blackwell Publishing.
- Yurtseven, F. (2011). Kendine güven. In A. Zara (Ed.), *Yaşadıkça: ruhsal sorunlar ve başa çıkma yolları* (pp. 55-73). İstanbul: İmge Yayınevi.