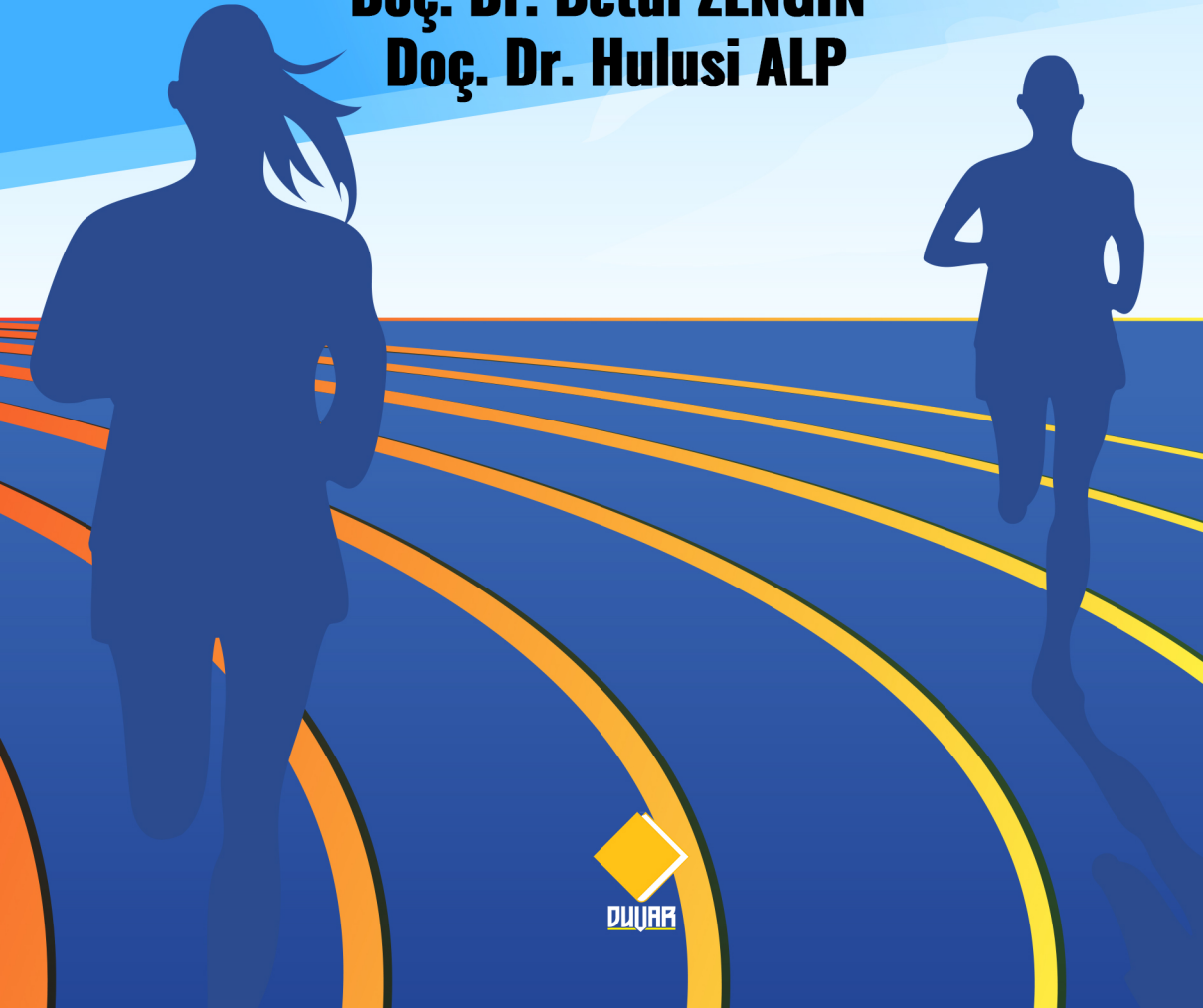


SPOR BİLİMLERİ: BİLİMSEL TEMELLER VE UYGULAMALAR

Editörler

Doç. Dr. Betül ZENGİN

Doç. Dr. Hulusi ALP



SPOR BİLİMLERİ: BİLİMSEL TEMELLER VE UYGULAMALAR

Editörler

Doç. Dr. Betül ZENGİN

Doç. Dr. Hulusi ALP



Spor Bilimleri: Bilimsel Temeller ve Uygulamalar

Editörler: Doç. Dr. Betül ZENGİN, Doç. Dr. Hulusi ALP

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Ekim 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-5698-65-0

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1.BÖLÜM5

TENİSTE BESLENME VE HİDRASYON

Ecenaz ALGIN, Zeynep Senem SÖYLEYİCİ ÖCAL

2. BÖLÜM25

GELENEKSEL VE ÇAĞDAŞ EĞİTİME GENEL BİR BAKIŞ

Merve ÇIRAK, Olcay SALICI

3. BÖLÜM36

OBEZ BİREYLERDE YÜKSEK YOĞUNLUKLU ARALIKLI EGZERSİZİN
BESİN ALIMINA VE İŞTAH HORMONLARINA ETKİSİ:

BETİMSSEL ANALİZ

Ecenaz ALGIN, Tahir KILIÇ

4. BÖLÜM54

DERS DIŞI SPORİF ETKİNLİKLER VE TUTUMLAR:
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Sinan AKIN, Cemre Nilay LOFÇA

5. BÖLÜM67

SPORLA HAYATA BAĞLANMAK:
ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR İÇİN
BEDEN EĞİTİMİNİN KATKILARI

Sinan AKIN, Cemre Nilay LOFÇA

6. BÖLÜM82

EGZERSİZ VE SİRKADİYEN RİTM

Recep TEKİN, Halit HARMANCI

7. BÖLÜM96

SPOR VE MOTİVASYON

Çetin ÖZDİLEK

8. BÖLÜM110

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE
DUYGUSAL ZEKANIN STRES YÖNETİMİNE ETKİSİ

Erkan ÇİMEN, Nazik ÖZDEMİR

9. BÖLÜM126

SPORDA LİDERLİK PERSPEKTİFİ

Engin VURAL, Tuncay KIRATLI

10. BÖLÜM143

SPORUN ENDÜSTRİLEŞMESİ:
KÜRESEL REKABET VE SEKTÖREL İLİŞKİLER

Engin VURAL, Tuncay KIRATLI



1.BÖLÜM

TENİSTE BESLENME VE HİDRASYON

Ecenaz ALGIN¹

Zeynep Senem SÖYLEYİCİ ÖCAL²

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye, ecenazalgin@hotmail.com, ORCID No: 0009-0001-5828-5120

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Isparta, Türkiye, zeynepsoyleyici@sdu.edu.tr, ORCID No: 000-0002-9783-1665

1. Tenis

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek, ilerleyen yaş ile birlikte sağlık sorunlarını en aza indirebilmek ve sağlıklı bir birey olmak için sağlıklı yaşam kavramına verdikleri önem artmıştır (Ertutar vd., 2024; Yılmaz ve Kartal, 2022). Sağlıklı bir hayat sürdürebilmek adına en etkili yollardan biri de spordur. Sağlık ve spor arasındaki ilişkinin güçlenmesiyle birlikte, farklı spor dalları da giderek daha fazla popülerleşmeye başlamıştır (Yılmaz ve Kartal, 2022). Dünya genelinde tahmini olarak 60 milyon oyuncuyla, tenis dünyanın en popüler sporlarından biri olarak kabul edilmektedir (Fleming vd., 2018).

Tenis; geniş bir kitle tarafından ilgiyle takip edilen, başlangıç seviyesinden profesyonel düzeye kadar farklı düzeylerde icra edilebilen, bireysel veya iki kişiden oluşan takımlar halinde oynanabilen tarihsel kökeni oldukça eskiye dayanan raket sporlarından biridir. (Özçelik, 2023). Tenis; dayanıklılık, kuvvet, hız, esneklik ve becerilerin yüksek düzeyde uygulandığı bir olimpiik spor dalıdır. Her yaştan ve her iki cinsiyetten bireylerin, çocukluktan yaşlılığa kadar farklı beceri seviyelerinde (başlangıç, orta, ileri, elit ve profesyonel) yaptığı dinamik bir spor branşıdır (Demirörs ve Neşe, 2020; Yazar ve Suna, 2024). Tenis, hobi olarak yapılan oynandıkça neşe, mutluluk ve zevk veren aynı zamanda performans sporu olarak da yapılabilen yarışma, rekabet, hırs, savaşıma ve pes etmeme ruhunu yansıtan olimpiik bir spor dalı olarak kayıtlara geçmiştir (Levent ve Ayar, 2023). Bireylerin tenis branşını, serbest zamanı değerlendirmede sağlıklı olma, sosyalleşme, eğlence, tenis eğitimi alma vb. amaçlarla ya da profesyonel olarak para kazanma amaçlı oynadığı görülmektedir. Buradan hareketle bir tenis oyuncusu; tenisi serbest zamanlarını değerlendirmek için oynayan ya da oynamayı bir iş, meslek olarak edinerek bundan para kazanan, profesyonel olarak oynayan kişi olarak tanımlanabilir (Bozyiğit, 2023; Koçyiğit vd. 2020).

Tenis, düz bir saha üzerinde, ortasında file bulunan ve her iki tarafı eşit şekilde ayrılmış sert bir alanda oynanan bir oyundur. Tenis oynayan kişiler ellerinde raket olarak isimlendirilen aracın yardımıyla keçe ile kaplanmış sert yapılı tenis topunu rakip oyuncunun tarafına atmaya çalışırlar, kurallara göre puanı en yüksek kişi veya takım oyunu kazanır (Akgönül, 2023; Levent ve Ayar, 2023). Oyuncular arasında doğrudan bir dokunuş gerçekleşmeksizin oynanır. Hızla yön değiştirmeyi, çevik kol hareketlerini, ileri-geri koşabilmeyi ve kayma adımlarını yapabilmeyi gerektirmektedir (Duran, 2020). Teniste, fiziksel performans faktörleri de önemli olmasına rağmen, spora özgü teknik beceriler baskın unsurlardır. Smaç, vole, yer vuruşu (groundstroke) ve servis gibi çeşitli atış türlerine sahip olan bu sporda tenisçilerin vuruşları maç boyunca çeşitli zaman dilimlerinde ve farklı sıklıklarla kullanır (Özdemir vd., 2024). Tenis üst ekstremitenin daha aktif olarak kullanıldığı bir fırlatma sporu olarak görölse de

alt ekstremite ve gövdenin de birlikte performansa katıldığı çok faktörlü fizyolojik, biyomekanik, psikolojik ve algısal unsurların entegrasyonuna bağlıdır ve bunların tümü maç sonucu için önemli bir etkiye sahiptir. (Alp, 2024). Ralli sayısı, taktiksel düşünme, vuruş seçimi, müsabaka süresi ve tempon, bir tenis karşılaşmasında kritik önem taşır ve karşılaşmanın sonucuna etkisi bulunur (Özçelik, 2023). Tenis kortu dikdörtgen şeklinde olup eni 10,97 metre, uzunluğu ise 23,77 metredir. Kortun zemini kullanılan malzemeye göre farklılık gösterebilir. Bazı tenis sahalarında beton ve asfalt zeminler tercih edilirken, diğerlerinde ise sentetik malzemeler, toprak veya çimen gibi yüzeyler kullanılmaktadır (Akgönül, 2023). Ayrıca tenis hem kapalı hem de açık alanlarda, farklı çevresel koşullarda ve çeşitli zemin tiplerinde oynanabilir (Demirörs ve Neşe, 2020). Tenis, zaman sınırlaması bulunan bir spor değil, puan sistemiyle oynanan bir spor dalıdır. Bu sebeple tenis maçlarının süreleri arasında büyük farklılıklar gözlemlenebilir. Tenis karşılaşmalarında belirli bir süre sınırlaması bulunmadığından, müsabakaların süresi bir saatten kısa olabileceği gibi beş saati aşan sürelerle de ulaşabilmektedir. (Arı ve Çolakoğlu, 2021). Tenis sporunda puan almak için yapılması gereken, topu filenin üst kısmından karşı tarafa geçirerek karşı oyuncunun kendi bölgesi içindeki topa ulaşamamasını sağlamaktır. Rakip oyuncunun vuruş yapabilmesine engel olan bir vuruş yapmak veya rakip sporcu doğru vuruş yapsa da başarılı bir hamle yapamamasını sağlayan atışlar yapmakta sporcuya sayı kazandırır (Arı, 2023).

Bayanlar Tenis Birliği (Women's Tennis Association: WTA) ve Tenis Profesyonelleri Birliği (Association of Tennis Professionals: ATP) tarafından çeşitli organizasyonlar yapılmaktadır. Bu tenis organizasyonları arasında en yüksek prestije sahip olanlar Grand Slam turnuvalarıdır. Grand Slamler; Fransa Açık, Avustralya Açık, Wimbledon (Britanya Açık) ve ABD Açık turnuvalarını içermektedir. Kurallar gereğince maçlar erkekler kategorisinde 3 set, kadınlar kategorisinde ise 2 set olarak oynanmaktadır. Her set içinde, kazanılması gereken oyunlar yer almaktadır. Bir oyun içerisinde 15-30-40 ve bir oyun puanı bulunur. Bir sporcu, oyunları kazandığında, ilgili sette 1-0 önde olur. Oyunlar 5-5 eşitliğe geldiğinde, 7. oyunu alan oyuncu seti kazanır; durum 6- 6 olduğunda ise eşitliği bozmak için tie-break olarak adlandırılan son bir oyun oynanır ve bu oyunu kazanan oyuncu oynanan seti kazanmış olur. Ek olarak, tenis sporcuları kortun yüzeyi ve fiziksel koşullarına bağlı olarak maç sırasında her saatte 1300-3600 metre mesafe kat etmektedirler (Arı, 2023). Tenis maçında bir puan alımı ortalama olarak 5-10 saniye olmakta ve skor aralıklarında 20 saniyelik ara verilmektedir. Kortların değişimi esnasında ara süreleri 60 ile 120 saniye civarında değişmektedir (Toktaş ve Demirörs, 2020). Maç sırasında tenisçiler bu aralarda hızlı toparlanma sağlayabilmek için aerobik ve anaerobik kapasiteye

gereksinim duyarlar (Ant, 2020). Top ve raketin birbirine temas süresi ortalama 0.003-0.006 saniye arasında gerçekleşmektedir. Vuruşun uygulanabilmesi için raketin, topun geliş yönüne en uygun şekilde bulunması gerekmektedir. Bu sebeple, profesyonel seviyede bir tenis maçı uzun zaman diliminde yoğun bir odaklanma da gerektirmektedir. (Toktaş ve Demirörs, 2020). Tenis, multifaktöriyel bir spor olduğu için tüm performans göstergelerinin yüksek seviyede olması gerekmektedir (Diker vd., 2017). Bu nedenle uzun süren müsabakalarda dayanıklılık, kısa mesafede hız, maç boyunca karar verme yeteneği ve manevralar yaparak hızlı yön değiştirme kabiliyeti; sonuca belirleyen kritik özelliklerdendir (Arı, 2023; Koçyiğit & Akın, 2020).

Tenis sporcularının beslenmesi; sporcu-antrenman uyumunun sağlanması, performansın yükseltilmesi, iyileşme sürecinin hızlandırılması, sakatlık riskinin en aza indirilmesi ve hastalıkların önlenmesi açısından doğrudan bir rol oynar (Demirörs ve Neşe, 2020).

2. Beslenme

Bireylerin yaşam doyumuna ulaşmaları ve toplumsal refah düzeyinin artırılması açısından sağlık, büyük önem taşır. Bireylerin beslenme durumu da sağlığın en önemli belirleyicilerinden biridir (Yılmaz ark., 2022). Beslenme, bireyin doğumundan itibaren hayatı fonksiyonların devam ettirilmesi, büyümesi ve sağlığın korunması için gerekli besin maddelerinin kullanımıdır (Özenoğlu vd., 2021; Çimen vd., 2020; Yazar ve Alp, 2023).

Beslenme; bireysel, çevresel ve psikolojik birçok faktörden etkilenmektedir. Bireysel faktörler; bireyin yaşı, cinsiyeti, vücut ağırlığı, fiziksel aktivite durumu ve sağlık durumu olarak sıralanmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılıma yönelen bireylerde beslenme bilinci etkindir (Abudaqqa ve Yuksel, 2024; Kaya vd., 2022; Kaya vd., 2025). Bu sebeple bireysel beslenme; çocukluk çağı beslenmesi, adolesan beslenmesi, gebelikte beslenme, yaşlılarda beslenme, sporcularda beslenme vb. birçok kategoriye ayrılmıştır. Çevresel faktörler ise aile, arkadaş çevresi, okul/iş ortamı, gıdaların bulunabilirliği/ulaşılabilirliği, sosyal medya, gıdaların maddi değeri vb. unsurlar şeklinde sıralanabilir (Aras vd., 2024; Aydemir vd., 2018; Karatay ve Alp, 2023; Salici vd., 2019). Beslenme yalnızca istenilen gıdaları yemek içmek, karın doyurmak anlamına gelmemektedir. Beslenme, sağlığı muhafaza etmek ve yaşam kalitesini geliştirmek amacıyla vücudun gereksinim duyduğu gıda bileşenlerini dengeli miktarlarda ve düzenli olarak almak için mutlaka bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi gereken bir süreçtir (Avcu, 2017; İzgi-Tezcan ve Alp, 2024; Vural, Eler ve Güzel, 2010). Hem tüketilen miktar hem de alınan enerji miktarı bireyin ihtiyaçlarıyla doğru orantılı olmalıdır. Başka bir deyişle, diyet hem dengeli hem de yeterli olmalıdır (Baykara

vd., 2019). Sağlıklı beslenme insan vücudunun gereksinim duyduğu bütün besin öğelerinin uygun miktarda, dengeli ve farklı çeşitlerde, doğru zaman aralığında alınmasıdır (Özenoğlu vd., 2021). Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sebebiyle oluşan hastalıkların arasında en mühim olanları; enfeksiyon hastalıkları, diyabet, yüksek tansiyon, aşırı kilo (obezite), diş sağlığı sorunları (çürükler) ve karaciğer ile ilgili sağlık sorunlarıdır. Aynı zamanda bağışıklık sistemini zayıflatarak enfeksiyon riskini arttırmakta, hastalığın şiddetlenerek ölümcül seviyede komplikasyonların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Gönenç Solsun, 2021). Vücut için ihtiyaç duyulan gıda bileşenleri uygun miktarda alınmalı ve bağışıklık sistemini güçlendirmek amacıyla, dengeli ve düzenli bir şekilde protein, mineral, vitamin, sağlıklı yağlar ve lif yönünden zengin gıdaların tüketilmesi gerekmektedir (Yılmaz vd., 2022; Kılıç ve Balta, 2019).

2.1. Enerji İhtiyacı

Büyüme, gelişme, vücut organlarının çalışabilmesi, normal vücut ısısının korunması ve yaşamın sürdürülmesi için enerji gereklidir. İnsanlar hayatlarını devam ettirebilmek için gereken enerjiyi besinlerden sağlamaktadırlar. Enerji hesaplamaları, kalori (cal) ve kalorinin bin katı olan kilokalori (kcal) cinsinden hesaplanmaktadır. Vücuda alınan enerji ile vücudun harcadığı enerjinin birbirine eşit olmasına enerji dengesi denmektedir. Alınan enerji harcanan enerjiden fazla ise deri altındaki yağ kütlesi artış gösterir ve kilo fazlalıklarına neden olabilir. Harcanan enerjinin alınan enerjiden fazla olması durumunda ise enerji ihtiyacı kaslardan ve dokulardan sağlanacağı için kas kaybına ve vücut ağırlığında düşüşe sebep olabilmektedir (Mor, 2018). Diyetteki karbonhidratlar birincil enerji kaynağı olup, 1 gram başına 4 kcal enerji sağlamaktadırlar. 1 gram yağ ise 9 kcal enerji verir ve makro besin öğelerinin arasında en yüksek enerjiyi sağlar. Proteinlerin 1 gramı ise 4 kcal enerji sağlar. Vücutta enerji harcaması, bazal metabolizma hızı, fiziksel aktivite düzeyi ve besinlerin termik etkisi ile gerçekleşir. Günlük enerji gereksinimi, bireyin genetik yapısına, yaşına, cinsiyetine, fizyolojik duruma ve fiziksel hareketlilik seviyesine bağlı olarak (örneğin hamilelik ve emzirme) ve rahatsızlık durumu ve çevresel faktörlere göre değişiklik göstermektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

2.2. Makro ve Mikro Besin Öğeleri

Besin terimi; “gıdaların içerisinde yer alan; bireyin yaşamını devam ettirebilmesi, üreme, metabolik aktivitelerin sürdürülmesi ve iş yapabilme kapasitesi için dışarıdan alınması zorunlu olan enerji kaynaklarını, beslenmenin temel bileşenlerini tanımlamaktadır (Baykara vd., 2019). Besinler, "besin ögesi" olarak adlandırılan ana yapı taşlarından oluşur. Günlük diyetle fazla miktarda

alınanlar "makro besin ögeleri" olarak bilinirken, vücutta önemli işlevlere sahip olmasına rağmen az miktarda ihtiyaç duyulanlara "mikro besin ögeleri" denmektedir. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler makro besin ögeleri grubuna girer. Karbonhidratlar monosakkaritlerden, proteinler amino asitlerden, yağlar ise yağ asitlerinden oluşur. Makro besin ögelerinin ana işlevi vücuda gerekli enerjiyi temin etmektir. Bu işlevi sağlarken onlara mikro besin ögeleri olan vitaminler ve mineraller yardımcı olur. Yaşam için vazgeçilmez olan bir diğer madde sudur ve besin ögesi olarak kabul edilir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Yetişkin bir bireyde vücut bileşimini oluşturan besin ögeleri ortalama olarak: % 59-60 su, % 18 yağ, % 18 protein, % 4,3 mineral ve % 0,7 karbonhidrat şeklindedir (Öcal, 2022).

2.2.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar; karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinden oluşur ve vücut için gerekli enerjiyi sağlayan ana gıda bileşenlerinden biridir. Karbonhidratların (CHO) vücut içerisindeki fonksiyonları aşağıdaki sıralanmıştır (Gönenç Solsun, 2021);

1. Vücutta kullanılan enerjinin büyük bir kısmı karbonhidratlardan sağlanmaktadır.
2. Keto oluşumunu engelleyici (antiketojenik) özellik taşımaktadırlar.
3. Su ve çeşitli minerallerin vücutta tutulumunu desteklerler.
4. Proteinlerin enerji kaynağı olarak kullanılmasını önler ve böylelikle protein gereksinimini azaltırlar.
5. Kompleks karbonhidratlar, vücutta birçok hayati fizyolojik görevi yerine getirmektedir.

Karbonhidratlar beyin, merkezi sinir sistemi ve çalışan kaslar açısından çabuk ve verimli bir enerji oluşturmaktadır. Üstelik, anaerobik ve oksidatif yollarla kullanılan çeşitli yoğunluk kapasitelerine sahip antrenmanlara da ana enerji kaynağı olmaktadır (Gönenç Solsun, 2021). Önerilen günlük karbonhidrat gereksinimi toplam enerjinin %45-60'ı olmalıdır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

Karbonhidratlar basit ve kompleks olarak ikiye ayrılmaktadırlar. Basit karbonhidratlar, şekerler olarak da isimlendirilirler; monosakkaritler (örneğin, glikoz-üzüm şekeri, früktoz-meyve şekeri, galaktoz-altı karbonlu bir monosakkarit) ile disakkaritler (örneğin, sakkaroz-çay şekeri, laktoz-süt şekeri, maltoz-malt şekeri) olmak üzere iki gruptan oluşturmaktadırlar. Basit şekerler, spor performansını olumsuz etkilemeleri, diş sağlığını bozma riskleri ve kan şekerini düşürmeleri nedeniyle genellikle tercih edilmezler. Bilesik (kompleks) karbonhidratlar ise bitkilerde nişasta ve kaslarda glikojen şeklindedir. Kan

şekerini düşürmedikleri, gerektiği kadar pos bulundurduğu, protein, vitamin açısından daha zengin olduğu ve ekonomik olması sebebiyle tercih edilmektedirler (Öcal, 2022).

2.2.2. Proteinler

Önemli bir gıda bileşeni olan proteinler, yapı taşları olan amino asitlerin bir araya gelmesiyle oluşan, hayati önem taşıyan organik bileşiklerdir ve hücrelerin temel yapı taşını oluştururlar. (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Makro besin öğelerinden biri olan proteinler insan vücudunda büyüme ve gelişmeyi desteklemektedirler. Ayrıca hormon yapısını düzenler, doku onarımında rol oynar ve hemoglobinin oluşumunu sağlar (Atalar, 2024). Vücudun yaklaşık %16'sı proteinlerden oluşmaktadır. Aynı zamanda proteinler bağışıklık sisteminin işleyişine katkıda bulunmakla birlikte, vücutta gerçekleşen bazı işlemlerin düzenlenmesinde rol oynayan enzimler için de temel bir ihtiyaçtır. Beslenmede enerjinin %10-20'sinin protein kaynaklarından alınması tavsiye edilmektedir. Protein gereksinmesi yaşa ve cinsiyete göre değişiklik gösterir. Günlük kilogram vücut ağırlığı başına 0.83-1.0 gram protein alınması önerilir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Proteinin 1 gramı vücutta 4 kkal enerji oluşturmaktadır. Protein tüketiminde en doğru sağlıklı beslenme yöntemi protein kaynağının %50 hayvansal ve %50 bitkisel kaynaklardan karşılanması önerilmektedir (Baykara vd., 2019).

2.2.3. Yağlar

Yağlar makro besinler grubuna dahildir ve çeşitli yağ asitlerinden oluşmaktadırlar. Yağlar, karbonhidratlara benzer olarak karbon, hidrojen ve oksijenden oluşmaktadır fakat yağlardaki hidrojen oranı karbonhidratlara göre daha yüksektir. Bu durum yağları daha yoğun enerji kaynakları haline getirmektedir. Karbonhidratların 1 gramının 4 kkal, yağların 1 gramının 9 kkal enerji vermesi bu sebepten kaynaklanmaktadır (Mor, 2018). Yağlar tekli doymamış, çoklu doymamış, doymuş ve trans yağ asitleri olmak üzere dört gruptan oluşmaktadır. Yiyeceklerin içerisindeki yağ bileşimi bu yağ asitlerinin karışımından meydana gelmektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Yağda eriyen ve suda eriyen olmak üzere 2 gruptan oluşurlar. Yağda eriyen vitaminler grubunda A, D, E ve K vitaminleri yer alırken, suda eriyenler ise C, B, H ve P vitaminlerinden oluşmaktadır (Ünveren ve Yılmaz, 2022; Öcal ve Yazar, 2022). Organlar arasında en yüksek yağ oranı beyinde bulunur. İnsan beynindeki yağ bileşimi, n-3 ve n-6 gibi elzem yağ asitleri tarafından bire bir oranında meydana getirilir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Elzem yağ asitlerinden olan omega 3 yağ asidi ihtiyacı günlük enerji gereksiniminin %0.6-1.2, omega 6 ise %5-10

şeklinde olmalıdır. Normal şartlarda olması gereken omega 6: omega 3 oranı 5:1 iken batı tarzı beslenme şekliyle bu oran 10:1, 20:1 seviyelerine kadar yükselebilmektedir. Toplam omega 3 ihtiyacı günlük olarak yaklaşık 1-2 g olarak hesaplanabilmekte ve EPA:DHA oranının 2:1 olması istenmektedir (Karagöz, 2018). Yetişkin bir insan vücudunun %15-20'si yağdan oluşur. Kadınlarda vücut yağ oranı normal koşullarda %25, erkeklerde ise %15'tir. Bu yağ oranı, yaş, fiziksel aktivite düzeyi ve tüketilen besin türüne göre değişkenlik göstermektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

2.2.4. Hidrasyon ve Sıvı Alımı

Su, insan vücudundaki bütün dokular arasında temel ve en önemli bileşendir. Yetişkin erkek bireylerde vücut ağırlığının yaklaşık %63'ünü, kadınlarda %50-55'ini ve yenidoğanlarda %75'i sudan oluşmaktadır (Şen ve Aktaş, 2021). Vücudun sıvı ve ısı dengesi, sindirim ve çeşitli biyokimyasal süreçler için gereklidir (Kuşoğlu ve Ökmen, 2019). İnsanların bir günde tükettiği ve kaybettiği su miktarları arasındaki farklılık günlük su dengesini oluşturmaktadır. Su dengesinin sağlanması ve korunması durumuna hidrasyon denmekte iken, vücuda alınan ve atılan sıvı arasındaki dengenin bozulması durumuna ise dehidrasyon denmektedir (Akyüz, 2021).

İnsan vücudunda sıvı kaybı; başlıca solunum, terleme, dışkı ve idrar yolu ile gerçekleşmektedir. Yetişkin bir sedanter bireyde, bir gün içerisinde idrar ile 1-2 litre, ter yoluyla ortalama 450 ml, solunum ile 300 ml, dışkı yoluyla 100-300 ml olarak totalde 2.000-3100 ml sıvı kaybı olmaktadır. Bireyin mevcut ağırlığının yaklaşık %3-5'i civarında sıvı kaybı yaşaması ile gerçekleşebilen hafif düzeyde dehidrasyon; susuzluk hissi, bitkinlik, huzursuzluk, görsel çalışma belleği ve odaklanma becerisinde gecikmelere, vücut ağırlığının %6-9'u kadar su kaybı sonucunda oluşan orta düzeyde dehidrasyon; artan susuzluk hissi, bitkinlik, baş ağrısı, denge kaybı, nefes almada zorluğa, motor becerilerde ve bilişsel fonksiyonlarda bozulmalara, vücut ağırlığının %10'u veya daha fazla miktarda su kaybının sonucunda gelişen ağır dehidrasyon; komaya sebep olabilmektedir. İnsan vücudunun işlevselliğini sürdürebilmesi ve genel sağlığın korunabilmesi için kaybedilen sıvı miktarının telafi edilmesi büyük önem taşımaktadır. Avrupa Gıda Güvenliği Kurumuna göre, 24 saat süresince hidrasyonun optimal düzeyde tutulabilmesi açısından su tüketiminin yetişkin bir kadın bireyde günlük ortalama 2 litre ve yetişkin bir erkek bireyde ise günlük ortalama 2,5 litre olması gerektiği bildirilmiştir. Sıvı alımı; hareketlilik düzeyine, iklim ve çalışma koşullarına, sağlık durumuna, beslenme içeriğine, hormonal dengesine, sıvı kaybına ve böbrek konsantrasyon kapasitesi gibi pek çok faktöre bağlı olarak değişiklik

gösterebilir. Günlük su ihtiyacı, bu faktörlerin etkisiyle 1.000 kalori başına 1,5 litreye kadar yükseltilebilmektedir (Şen ve Aktaş, 2021).

2.2.5.Vitaminler ve Mineraller

Büyüme ve gelişmenin sağlıklı bir şekilde sağlanabilmesi açısından vitaminler elzem mikro besin öğelerindendir. Vitaminler sinir sisteminde düzenli işleyişin sağlanmasından genel sağlığın sürdürülmesine kadar pek çok göreve yardımcı olmaktadır. Vitaminler vücut içerisinde üretilmedikleri için dışarıdan alınmaları zorunludur (Baykara vd., 2019). Vitaminler vücutta eksik miktardaysa büyüme ve gelişim bozukluklarında daha da ötesi ölümle bile sonuçlanabilir. Gereğinden fazla tüketildiğinde insanlarda toksik madde oranında artışa neden olur. Sindirim ve sinir sisteminin sağlıklı çalışmasında, bağışıklık sistemini destekler, biyokimyasal reaksiyonların organizasyonunda, kasların kontraksiyonunda ve enerji oluşumunda faaliyet gösterirler (Onur, 2024).

Vitaminler besinlerde bulunan organik maddelerdir. Organik, karbon, oksijen ve hidrojen elementlerini içerirler ve birçok temel biyokimyasal reaksiyonları hızlandırarak katalize ederler. Vitamin katalizörleri olmasaydı, birçok kimyasal reaksiyon yaşamamıza izin vermeyecek kadar yavaş gerçekleşirdi. Vücut vitaminleri üretemediği için diyetle düzenli olarak vitaminlere ihtiyaç duyulur. Bilinen 14 vitamin vardır: 4 yağda çözünen vitamin (A, D, E ve K) ve 10 adet su içerisinde çözünen vitamin (C vitamini ve sekiz B-kompleks vitamin). Genel olarak, vitaminler vücut tarafından depolanabilir. Yağda çözünen vitaminler aylarca yetebilir fakat, suda çözünen vitaminler sadece 1-2 hafta yetecek kadar sınırlı miktarda depolanır (Karagöz, 2023).

Mineraller, organik bileşiklerin tam olarak oksitlenmesinden sonra geride kalan biyolojik materyalin, kül olan bölümünden meydana gelmektedirler. 70 kg ağırlığındaki yetişkin bir insanda 2,8 kg başka bir deyişle %4-5 oranında mineral bulunmaktadır. Minerallerin pek çok görevi bulunmaktadır. Asit ve baz dengesini sağlamak, osmotik basıncını dengelenmesi, membran geçişinin sağlanması bunlardan birkaçıdır. Fakat minerallerin en önemli görevlerinden biri kas kramplarını önleyerek kas işlevselliğini devam ettirmektir (Mor, 2018).

Mineraller organik değildir ve katalizörlerden ziyade enzimlerin yapısal veya yardımcı bileşenleri olarak işlev görürler. On beş mineral- kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, sodyum, potasyum, klorür, çinko, iyot, bakır, selenyum, krom, manganez, florür ve molibden- temel kabul edilir. Ayrıca arsenik, bor, nikel, silikon ve vanadyumun fizyolojik süreçlerde rol oynadığına dair kanıtlar vardır ancak yerleşik bir diyet referans alımları yoktur, yalnızca önerilen bir üst sınır vardır (Karagöz, 2023).

3. Teniste Beslenme

Sporcular zamanlarının çoğunu performanslarını geliştirmek için antrenman yaparak geçirmektedirler. Yaptıkları antrenmanların yüksek düzeyde ve olumlu sonuç verebilmesi için doğru beslenme çok önemlidir (Atalar, 2024). Sporcunun kalıtsal yapısı, egzersiz programı ve yeme alışkanlıkları, spor performansını belirleyen ana faktörlerdendir. Bu faktörlerin dengeli bir şekilde bir araya gelmesi, sporcunun maksimum performansa ulaşabilmesi için kritik öneme sahiptir. Sağlıklı bir vücut, yüksek performans için gerekli enerjiyi sağlar. Beslenmenin eksikliği, sporcunun hem fiziksel hem de zihinsel olarak yıpranmasına neden olabilir. Bu nedenle, sporcuların beslenmelerine özen göstermeleri, başarı için olmazsa olmaz bir koşuldur (Yarar vd., 2011). Aynı spor branşlarında, aynı takımda egzersiz yapan kişilerin bile almaları gereken enerji ve besin öğeleri farklılık göstermektedir. Beslenmelerine dikkat eden antrenman öncesi ve sonrasında olması gerektiği gibi beslenen sporcuların performanslarında artış olurken, aynı zamanda yetersiz ve düzensiz, programa uygun beslenmeyen kişilerin ise performanslarında düşüklük ve sakatlanmalar yaşadığı görülmektedir. Sporcular vücut ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli enerjiye, glikojen depolarının aktivesi için karbonhidrata, kas onarımı ve gelişimi için proteine ve sıvı dengesini korumak için ise suya ihtiyaç duymaktadırlar (Atalar, 2024).

3.1.Enerji İhtiyacı

Sporcularda enerji ihtiyaçları; yaş, cinsiyet, boy, ağırlık ve kalıtsal etkenlere göre sporun branşına da bağlı olarak değişmektedir (Ömür ve Ersoy, 2023). Aktif olarak sporla ilgilenen bireylerin sedanter bireylere göre iki veya üç kat daha fazla enerjiye gereksinimleri olabilmektedir (Baykara vd., 2019). Sporcuların özellikle dikkat etmesi gereken ana unsurlar arasında; sağlığın korunumu ve optimal spor performansının sürdürülebilmesi için enerji ve gıda bileşenlerinin yeterli ve dengeli alınması, spor branşına uyumlu bir vücut kompozisyonu, antrenman sonrası toparlanma, su-elektrolit dengesinin sağlanması yer almaktadır. Sporcuların enerji dengesinin sağlanması; günlük enerji alımının egzersiz ile harcanan enerjiye eşit getirilmesiyle mümkün olmaktadır. Gün içerisinde harcanan enerjinin alınan enerjiden fazla olması durumunda negatif enerji olur vücutta ağırlık kaybı gerçekleşir, pozitif enerji dengesinde ise vücut ağırlığında artış gerçekleşebilmektedir (Ömür ve Ersoy, 2023). Düşük enerji içeren bir beslenme programını egzersiz programı ile beraber sürdürmek çoğunlukla çeşitli fizyolojik (yağsız kütlenin kaybı, rahatsızlıklar, uyku düzeninin bozulması, yeterli iyileşmenin sağlanamaması, hormon düzeyinde dalgalanmalar, dinlenme

sırasında yüksek nabız vb.) ve psikolojik (antrenmana karşı ilgisizlik/isteksizlik, yüksek stres düzeyi) negatif sonuçlara neden olmaktadır (Akgönül, 2023).

Uluslararası Tenis Federasyonu'nun verilerine dayanarak pek çok tenis oyuncusunun günlük ortalama enerji ihtiyacı ortalama 2500 kalori şeklinde hesaplanmıştır fakat bu enerji miktarı sporcunun gereksinimine göre 3000 kaloriye kadar çıkarılabilmektedir. Elit tenis sporcularının enerji gereksinimlerinin 3500-5000 kcal/gün çerçevesinde değiştiği görülmektedir. Alınan enerji yetersiz kaldığı zaman karşılaşma sırasında kas glikojen depolarının tükenmesiyle önemli bir sağlık sorunu olan hipoglisemi ortaya çıkabilmektedir (Akgönül, 2023; Türkay ve Yazar, 2024).

3.2. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, fosfokreatin ile beraber, tenis sporunda ana enerji kaynağı olarak kabul edilmektedir (Karagöz, 2023). Karbonhidratlar, karaciğer ve kas dokularında glikojen olarak depolanır, depolanan glikojen dayanıklılığı etkiler (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Tenis maçları sırasında hipoglisemi ve kas glikojen depoları boşalmaktadır (Karagöz, 2023). Kas hücrelerindeki depo glikojen seviyesi azaldığında sporcuda yorgunluk hali oluşur ve bu durum sporcunun performansını negatif yönde etkiler. Yüksek karbonhidrat içeren bir diyet, kas glikojen depolarının yenilenmesini sağlar ve aynı zamanda hipoglisemiye de önleyebilir. Antrenman boyunca vücudun harcadığı glikojen çoğunlukla ilk 30 dakikada sıvı veya katı şekilde tüketilen karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Örnek olarak; simit ve meyve suyu, karbonhidrat yönünden zengin sporcu içecekleri, sporcular için geliştirilmiş özel besin ürünleri, krakerler, sebze ve meyve suları, meyve püreleri/ezmeleri, mısır gevreği/patlağı, muz, süt, dondurma, sodalı ayran gibi yiyecek ve içecekler sağlıklı tercihler arasında yer almaktadırlar. Vücutta glikojen depoları; kaslarda 300-400 g, karaciğerde 75-100 g şeklinde bulunur. Yüksek karbonhidrat içeren bir diyetle glikojen depoları ortalama 1.5-2 kat civarında yükseltilebilir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Yulaf ezmesi, pirinç ve kepekli un katılarak yapılan ekmekler, kompleks karbonhidratlardan yararlanmak için en ideal kaynaklardır. Çünkü vücutta hızlı bir şekilde emilmezler ve sporcuların uzun süreli yoğun egzersizlerine olanak tanırırlar (Akıncı ve Türkay, 2020). Tenis sporunda yer alan sporcular için günlük 5-8 g/kg karbonhidrat gereksinimi yeterli olmalıdır. Egzersiz öncesi, sırasında ve sonrasında karbonhidrat tüketimi, kaslara ve merkezi sinir sistemine harici bir yakıt kaynağı sağlamak için etkili bir stratejidir. Sporcular, egzersizden 2-3 saat önce 1-4 g/kg karbonhidrat tüketmeli, antrenman sırasında toplam karbonhidrat miktarının %6-8'ini sıvı olarak almalı ve antrenmandan hemen sonra 1-1.5 g/kg karbonhidrat tüketmelidir (Thabiso vd., 2024; Türkay ve Yazar,

2024). Yoğun antrenman dönemlerinde tenisçiler günde ortalama 4-6 saat antrenman yaparlar. Tenis oyuncularının, yüksek yoğunluklu antrenman veya turnuva zamanı enerji verimliliğini sağlamak ve toparlanmayı teşvik etmek için günlük karbonhidrat alımının 7-10 g/kg'ya çıkarılması gerekmektedir (saatte 30-60 g) (Oršolić vd., 2020).

Sporcuların dengeli diyetini oluşturan diğer ana besin ögesi proteindir (Karagöz, 2023). Sporcular için protein gereksinimleri, kas protein sentezini desteklemek, kas protein yıkımını azaltmak ve kas hasarını onarmak için spor yapmayan bireylere oranla biraz daha yüksektir. Proteinler kasların güçlenmesi ve hacimlenmesini sağlamaktadır. Fakat bu evre, yalnız yüksek protein içeren beslenme programıyla değil düzenli kuvvet antrenmanlarıyla desteklenerek etkili bir şekilde gerçekleştirilir (Karagöz, 2023). Bireyin egzersiz süresine bağlı olarak, proteinlerin egzersiz öncesi öğününde karbonhidratlarla birlikte alınması gerekmektedir. Bu, antrenmandan 3-5 saat önce 0.3 g/kg protein alımı ile sağlanabilir (Thabiso vd., 2024). Sporcunun günlük enerji ihtiyacının yaklaşık olarak %12-15'i proteinlerden sağlanmalıdır. Sporcunun ihtiyacı olan protein miktarı; kondisyon düzeyine, spor branşına, vücut ağırlığına, toplam günlük enerji ihtiyacına ve karbonhidrat tüketimine göre değişmektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Teniste önerilen protein alımı genellikle direnç ve güç modalitelerine göre değişmektedir. Tenis özelinde günlük protein gereksinimleri 1,8 g/kg/gün olarak belirlenmiştir çünkü tenis sporu her iki modalite tipinin de özelliklerini taşımaktadır. Bununla beraber, proteinler alındığında ve bunların diğer besinlerle birlikte alınması, alınan protein miktarı kadar önemlidir (Karagöz, 2023).

3.4. Yağlar

Teniste kullanılan temel enerji kaynağı karbonhidratlar olarak biliniyor olsa da karşılaşma/antrenman süresinin uzunluğuna ve sıklığına göre de yağlar da vücutta enerji kaynağı olabilmektedirler. Tenis sporcularının diyetlerinde yağlar günlük besin gereksiniminin %20-30 kadarı olmalıdır. Başka bir deyişle diyet programları minimum 30-40gr/gün yağlardan gelecek şekilde oluşturulmalıdır. Bu miktar sporcunun gereksinimi ve antrenman/maç programının yoğunluğuna göre 80-100gr/gün miktarına kadar çıkılabilmektedir. Uzun vadede diyetle alınan yağ yüzdesinin <%20 oranına düşürülmesi vücutta yağda çözünen vitaminlerin eksikliklerine yol açabilmektedir (Akgönül, 2023; Türkay ve Yazar, 2024). Düşük yağ alımında kan basıncında dengesizlik, yağda eriyen vitaminlerin oranında azalma, bağışıklık sisteminin zayıf düşmesi ve hormon düzensizliğine neden olabilmektedir. Bu durum yüksek şiddetli antrenmanlar esnasında performans düşüklüğüne ve antrenman sonrası toparlanmanın gecikmesi gibi negatif etkilere

sebebi olabilmektedir (Mor, 2018). Beslenmede ihtiyaçtan fazla hayvansal yağ tüketilmesi kan basıncını arttırır ve bu durum çeşitli kalp rahatsızlıklarına yol açabilir. Diyetle bitkisel kaynaklı yağlar (zeytinyağı, avokado, ceviz) hayvansal yağlara oranla yaklaşık (balık dışında) 2 kat daha fazla tüketilmesi önerilmektedir (Akgönül, 2023).

3.5. Hidrasyon ve Sıvı Alımı

Spor yapan bireylerin enerji ihtiyacı için oksijenin kandan hücrelere daha hızlı taşınması gerekmekte olup, bu süreçte kalbin de hızla çalışması gerekir ve bu durum sıvı kaybını artırır. Vücuttaki sıvı kaybı (dehidrasyon), mineral ve vitamin gibi önemli mikro besinlerin kaybına neden olabilir. Bu kayıplar kas ve kemik zayıflığı, kırılabilirlik ve kilo kontrol problemleri gibi yan etkilere yol açabileceğinden, sporcuların su tüketimine dikkat etmeleri gerekmektedir (Kuşoğlu ve Ökmen, 2019). Bu bağlamda, sporcuların başlıca yoğun fiziksel çaba gerektiren antrenman veya karşılaşmalarda terleme ile aşırı sıvı kaybı yaşayan sporcuların dehidrasyona uğramamaları adına yeterli sıvı almaları oldukça önemlidir. Önerilen sıvı tüketiminde alkollü içecekler, çay veya kahve gibi kafein içeriği yüksek içecekler ya da gazlı ve şekerli içeceklerden ziyade suyun tercih edilmesi önerilmektedir. Hidrasyonu sağlamak için bitki çayları, süt, kefir, taze sebze ve meyve suları gibi içeceklerde sağlıklı alternatifler olabilir ancak sıvı kaybını önlemede ana öğe sudur (Ulupınar vd., 2020).

Bir tenis maçının süresi genellikle 1 saati aşar ve bazı durumlarda 5 saatten fazla sürebilmektedir. Oyuncular ayrıca servis, temel vuruş ve vole gibi spora özgü teknikleri yerine getirebilmek için ince ve kaba motor becerilerinin, çevikliğin ve gücün bir kombinasyonuna ihtiyaç duyarlar. Yüksek fizyolojik talepler nedeniyle, genellikle zorlu çevre koşulları altında, tenis maçı sırasında terleme ile sıvı kayıpları ciddi boyutlarda olabilir ve bu sıvı kaybı literatürde ortalama 0,6-2,6 L/saat olarak bildirilmiştir. Uygun hidrasyon stratejileri uygulanmadığı takdirde bu durum dehidrasyona (vücut suyu kaybı) yol açabilir. Ter, suya ek olarak önemli miktarda ancak değişken miktarda sodyum içerir. Tenis maçı sırasında ter yoluyla kaybedilen sodyum genellikle 20 ila 80 mmol/L arasındadır. Ter yoluyla kaybedilen aşırı sodyum, özellikle aşırı içilen hipotonik içeceklerle birleştiğinde, plazma sodyum konsantrasyonunu azaltarak plazma konsantrasyonu <135 mmol/L olduğunda hiponatremiye yol açar. Bu, sporcular için sorunludur çünkü sodyum, sıvı tutulmasına, bilişlere, kas kasılmasına ve sinir iletimine yardımcı olan temel bir elektrolittir (Munson vd., 2020).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji'ne (ACSM) göre, antrenman süresi 3 saatten kısa ise izotonik bir içecek (0.5-0.7 g / L Na +) varsayılmalı, antrenman süresi 3

saatten uzun ise daha yoğun bir içecek tavsiye edilmektedir (0.7–1 g / L Na +) (Aydın vd., 2020).

Karşılaşma esnasında sporcunun optimal performansı sağlayabilmesi ve sağlık açısından olumsuzlukların yaşanmaması adına, sporcuların 15-20 dk aralıklarla ya da saha değişimlerinde 200-400 ml elektrolit ve karbonhidrat içeren içecekleri tüketmeleri tavsiye edilmektedir (Kilit ve Arslan, 2017).

3.6. Vitamin ve Mineraller

Tenisçilerin sağlık durumunu korumak ve performansını optimal seviyede devam ettirebilmek için yeterli miktarda vitamin ve mineral almak fazlasıyla önemlidir (Karagöz, 2023). Vitaminler ve mineraller hemoglobin sentezi, kemik sağlığı, bağışıklık sistemini destekleme ve vücut dokularını oksidatif hasardan koruma gibi çeşitli metabolik süreçlerde önemli rol oynar. Sporcularda antrenman sonrası, vitaminler ve mineraller aynı zamanda kas dokusunun oluşumu ve onarımında da yer almaktadırlar (Wu, 2021).

Suda çözünen ve yağda çözünen olmak üzere vitaminler olarak iki gruptan oluşmaktadırlar. Antrenman verimini yükseltmek için beslenmenin yanında vitamin desteklerinin eklenmesi hakkındaki çalışmalar, yeterli ve dengeli bir diyetin günlük vitamin ihtiyacını sağlayacağını bildirmiştir. Yağda eriyen A, D, E, K vitaminlerinin emilimi kompleks bir süreç olup pankreas, safra enzimleri ve yağ varlığı gerektirir. Vücutta depolanabilen bu vitaminler; bağışıklık sistemi, hücre koruması, yara iyileşmesi, hücresel bütünlük, kardiyovasküler sağlık, böbrek fonksiyonları, endokrin sistem, kemik sağlığı ve yaşlanma süreciyle ilişkilidir. D vitamini yağ doku ve kas dokuda depolanması sebebiyle sporcularda büyük önem taşımaktadır. D vitamini eksikliği tespit edilmiş sporcular için Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC); 8-16 hafta boyunca, haftalık 50.000IU (1250mcg) D vitamini ya da 8-16 hafta üzerinde haftalık 10.000IU D vitamini takviyesinin önemini vurgulamıştır (Ömür ve Ersoy, 2023).

Mineraller; sinir sisteminin işlevlerinin sürdürülmesinde, kemik ve kasların içeriğinde, hormonal yapıda, enzimlerin içeriğinde ve vücutta sıvı homeostazının düzenlenmesinde görev alırlar. Başta demir, kalsiyum, sodyum, magnezyum olmak üzere yeterli ve dengeli mineral alımı, sporcunun sağlığı ve fiziksel kapasitesi açısından büyük önem taşımaktadır (Ömür ve Ersoy, 2023).

Vücuttaki sıvı dengesinin korunmasında Na^+ , K^+ , Ca^{2+} , Mg^{2+} ve Cl^- mineralleri önemli bir rol oynar. Kaybedilen su kadar, sodyum gibi kaybedilen elektrolitlerin yerine konması da oldukça kritiktir. Vücut sıvılarının dengede tutulmasında en etkili elektrolitler Na^+ , Cl^- ve K^+ 'dur. Elektrolit seviyelerindeki yetersizlik durumunda kas krampları, bitkinlik ve apati gibi rahatsızlıklara rastlanabilir. Bununla birlikte, aşırı sıvı alımı sonucu sodyum atımı artabilir ve

hiponatremi gelişebilir. Bu durum, vücudun su tutma kapasitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Mineral yetersizliği fiziksel performansla olumsuz olarak yansımaktadır. Yüksek yoğunluklu antrenmanlar esnasında kan ve kaslarda asit (H^+) ve karbondioksit (CO_2) birikmektedir. Spor içeceklerinin içerisine tampon işlevi gören bikarbonat mineralinin ilave edilmesi ile kas yorgunlukları geciktirilebilir ve kas dayanıklılığı artırılabilir (Çırak ve Çakıroğlu, 2017).

Demir takviyesi, fiziksel kapasite ve antrenmanın verimiyle ilgili belirteçlerde pozitif etkilerin görüldüğü minerallerden biridir. Sporcuların kan demir seviyeleri düzenli olarak izlenmelidir (Ömür ve Ersoy, 2023). Aşırı yorgunluk ve anemi riskinden kaçınmak için diyetle demir önemsenmelidir. Düşük demir seviyeleri kadın tenisçilerde sorun oluşturabilmektedir. Eksikliğinde yorgunluğa neden olmaktadır. Önerilen günlük alım miktarı: 12-18 mg'dır. Kırmızı et, kümes hayvanları, balık, kepek, ıspanak, sebzeler, kuru meyveler (kuru üzüm, kayısı ve incir) ve tahıllarda bulunmaktadır. Kalsiyum, terle kaybedilen ve tenisçilerde kemik yoğunluğunun sağlamlığını sağlayabilmek için önemli bir mineraldir. Kadın tenisçilerde kalsiyum alımına daha çok önem verilmelidir. Günde üç defa süt ürünü tüketmek, günlük kalsiyum gereksinimi karşılayan anahtardır. Oral alım düşük seviyede ise takviye gerekmektedir. Önerilen günlük alım miktarı: 1000- 1300 mg. Peynir, süt, yoğurt, dondurma, balık (sardalye), tere, roka ve ıspanakta bol miktarda bulunmaktadır. Potasyum; kas kasılmaları, sıvı dengesi, sindirim ve sinir sistemi işlevi için temel mineral olarak görev yapar. Potasyum seviyelerinin, hipoglisemi ile ilişkili yorgunluk, baş dönmesi, kusma ve kas kramplarına yol açabilir. Önerilen günlük alım miktarı: 3.000 mg'dır. Tüm meyve ve meyve sularında (özellikle muz ve kavunda), domates ve domates suyunda, et ve süt ürünlerinde, yeşil sebzelerde ve kepekte bulunur (Karagöz, 2023).

Kaynakça

- Abudaqqa, M. J., & Yuksel, O. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz ve Beslenme Durumlarının İncelenmesi Kütahya İli Örneği. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 3(2), 149-162.
- Akgönül, İ. (2023). *Elit tenisçilere uygulanan akdeniz tipi beslenme diyetinin; vücut bileşenleri, kuvvet, dayanıklılık ve tenis performansı üzerine etkileri* (Master's thesis, Afyon Kocatepe, Sağlık Bilimleri).
- Akıncı, A., & Türkay, İ. K. (2020). Filozof doktorlardan moderniteye sporcu beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 246-255.
- Akyüz, B. (2021). Antrenman müsabaka ve toparlanmada hidrasyon. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-23.
- Alp, N. (2024). Tenis'in ABC'si. (s.211-228). Platanus Publishing; Ankara, Türkiye.
- Anlı, R. E., & Müniroğlu, R. S. (2022). Sporcu içecekleri faydalı mı? *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(2), 10-26.
- Ant, H. (2020). *Genç yetişkinlerde 12 haftalık tenis eğitiminin bazı antropometrik ve motorik özellikler üzerindeki etkisi* (Master's thesis, Bartın University (Turkey)).
- Aras, D., Filiz, B., Erdoğan, T. N., Yavaş, Ö., Aras, Ç., & Birol, A. (2024). Sporda beslenme farkındalığı envanterinin geliştirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1377-1392.
- Arı, Ş. (2023). *Performans grubu tenisçilere uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanların tenis mobilite performansına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Arı, Y., & Çolakoğlu, F. F. (2021). Tenis oyuncularında core egzersizleri tenis performansını etkiler mi? *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 40-54.
- Atalar, R. H. (2024). Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Destekler. *İstanbul Rumeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(4), 34-46.
- Avcu, D. U. E. Ç. (2017). Sağlıklı Beslenme–Neleri Gözden Kaçıyoruz? *Klinik Tıp Bilimleri*, 5(5), 31-34.
- Aydemir, K., Akbulut, A., Kamarlı, H., & Kılıç, T. (2018). Akdeniz üniversitesi çalışanlarının obezite sıklığının belirlenmesi. *Sportive*, 1(1), 42-52.
- Aydın, N. A., Yılmaz, H. K., Ergüden, B., & İpek, K. D. (2020). Profesyonel sporcularda beslenmenin planlanması. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 83-88.
- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M., & Aydemir, U. (2019). Beslenme ve sporcu beslenmesi. *Her Yönüyle Spor*, 65.

- Bozyiğit, E. (2023). Tenis oyuncularını ve kariyer. Levent Caylan, Zuhal Yurtsuzgölu (Eds), Spor Bilimlerine Kuramsal Bak-11 içinde (1.Baskı, Bölüm 1, ss. 01-20). Ankara; Gazi Kitabevi
- Çimen, E., Ünveren, A., Kayhan, M., & Topraklı, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 103-114.
- Duran, A. M. (2020). *Tenis oyuncularının ve sedanterlerin alt-üst ekstremite kas değerlerinin çabukluk ve dayanıklılık performansına etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ertutar, M. Ö., Selçuk, M., & Demir, H. (2024). Tenis Sporcularında Akut Anaerobik Egzersizin Total Sülfidril (-Sh) ve İskemi Modifiye Albümin Üzerine Etkisi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 1-10.
- Fleming, J. A., Naughton, R. J., & Harper, L. D. (2018). Investigating the nutritional and recovery habits of tennis players. *Nutrients*, 10(4), 443.
- Gönenç Solsun, B. (2021). Aksaray üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sporcu beslenmesi bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkili etmenler. (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Aksaray.
- İzgi-Tezcan, C., & Alp H. (2024). Spor salonuna üye bireylerde egzersiz bağımlılığı ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri*, 8(2), 49-61.
- Karagöz, M.F., & Şanlıer, N. (2018). Egzersizde makrobesin zamanlaması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 43-57.
- Karagöz, Ş. (2023). Tenis özelinde beslenme prensipleri. İçinde: Spor Bilimlerine Kuramsal Bakışı-. Eds: Ceyhan, L., Yursızoğlu, Z., Gazi Kitabevi, Ankara, 73-97.
- Karatay, G., & Alp, H. (2023). Intervation with Physical Activity and Dietary Adolescent Obese Individuals with A-typical Autism. *Journal of Sport Sciences Research*, 8(3), 600-612.
- Kaya, İ., Şentürk, A., Ustalar, A., Kaya, K., Bilgen, H., & Uslular, A. (2022). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 478-494.
- Kaya, K., Demir, E., Şentürk, A., Özmuşul, Y., Bilgen, H., Uslular, A., & Kaya, İ. (2025). 2023 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılması. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 16-28.

- Kılıç, T., & Balta, T. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(1), 425-438.
- Koçyiğit, B. & Akın, S. (2020). Farklı irtifada antrenman yapan tenis oyuncularının kalp atım hızı ve oksijen saturasyon değerlerinin karşılaştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 399-404.
- Koçyiğit, B., Akın, S. & Şentürk, A. (2020). The effects of combined trainings on tennis serve speed in tennis players. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 137-146.
- Kuşoğlu, B., & Ökmen, A. Ş. (2019). Farklı branştaki sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Levent, Ş., & Ayar, H. (2023). Erkek tenisçilerin cesaret düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(3), 171-185.
- Mor, A. (2018). *Antrenör ve Sporcular için Sporda Beslenme ve Besin Takviyesi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Munson, E. H., Orange, S. T., Bray, J. W., Thurlow, S., Marshall, P., & Vince, R. V. (2020). Sodium ingestion improves groundstroke performance in nationally-ranked tennis players: A randomized, placebo-controlled crossover trial. *Frontiers in nutrition*, 7, 549413.
- Onur, N. (2024). Spor bilimleri öğrencilerinin beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Konya.
- Oršolić, M., Barbaros Tudor, P., & Šarić, A. (2020). Recommended amounts of macronutrients before and after tennis matches. *Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, 9(1), 40-47.
- Öcal, Z. S. (2022). Sporcu beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, 167.
- Öcal, Z.S.S. & Yazar, D. (2022). Yaşlılıkta fiziksel aktivite ve beslenme. *Spor & Bilim*, 2022. Efe Akademi yayınları, 173.
- Ömür, S., & Ersoy, G. (2023). Sporcuların enerji ve besin ögesi gereksinimleri: sistematik bir inceleme. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 72-95.
- Özçelik, A. (2023). Rekreatif seviye kadın tenis oyuncularında forehand ve backhand vuruş performansları ile sweet-spot skorları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 12-21.
- Özdemir, O., Çamlıgüney, A., & Erdil, G. (2024). Tenis sporunda uygulanan farklılıkla öğrenme ve fonksiyonel kuvvet antrenmanlarının

- biyomekaniksel perspektif açısından performans parametreleri üzerine etkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 10(2), 98-109.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Salici, O., Akkaya, B., Ertürk, H., & Orhan, H. (2019). Adölesan dönemi voleybolcuların beslenme alışkanlıklarının müsabaka performansına etkilerinin incelenmesi: Isparta Örneği. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 249-255.
- Şen, N., & Aktaç, Ş. (2021). İçecek hidrasyon indeksi kavramı ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences/Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1).
- Thabiso, S., Tshabaku, S. T., Juanita, M., Sylven, M., & Wisdom, M. N. (2023). Adherence to Sports Nutrition Guidelines by Tennis Athletes Team Representing the University of Limpopo; Limpopo Province, South Africa. *Journal Coaching Education Sports*, 4(1), 121-139.
- Toktaş, N., & Demirörs, R. (2020). Teniste beslenme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48(2), 100-108.
- Türkay, İ.K. & Yazar, D. (2024). Teniste fiziksel uygunluk ve beslenme. *Tenis'in ABC'si* (pp. 229-252). Platanus Publishing.
- Ulupınar, S., Özbay, S., & Gençoğlu, C. (2020). Siklet sporlarında dehidrasyon ve hiponatremi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-115.
- Ünveren, A., & Yılmaz, B. (2022). Vitamin takviyelerinin sporcu sağlığı üzerindeki etkileri. *Multidisipliner Yaklaşımlarla Vitaminler* (pp. 29-38). Akademisyen Kitabevi.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(2), 69-75.
- Wu, G. (2021). Relationship between the Sports Ability of Sports Tennis Players and Minerals and Vitamins. *International Journal of Frontiers in Sociology*, 3(18).
- Yarar, H., Gökdemir, K., & Özdemir, G. (2011). Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-11.
- Yazar, D. & Suna G. (2024). Teniste uygulanan performans testleri. *Tenis'in ABC'si* (pp. 229-252). Platanus Publishing.

- Yazar, D., & Alp, H. (2023). Intervention with physical activity and nutrition program adapted to individuals with autism with eating problems. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 211-224.
- Yılmaz, G., Őengür, E., & Turasan, İ. (2022). Spor bilimleri fakóltesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 64-70.
- Yılmaz, O., & Kartal, R. (2022). Tenis sporunda ailenin rolü ve önemi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 277-286.



2. BÖLÜM

GELENEKSEL VE ÇAĞDAŞ EĞİTİME GENEL BİR BAKIŞ

Merve ÇIRAK¹

Olca SALİCİ²

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye, mervecirak@sdu.edu.tr, ORCID No: 0009-0006-5486-8544

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Isparta, Türkiye, olcaysalici@sdu.edu.tr, ORCID No: 0000-0002-0333-1222

Giriş

Geleneksel eğitim, genel anlamda öğretmen merkezli olup bilgi aktarmaya dayanmaktadır. Geleneksel eğitim modelinde öğrenciler pasif bir alıcı yönündedir. Çağdaş eğitime baktığımızda, bu model daha çok öğrenci merkezlidir. Öğrencilerin aktif katılımı ve problem çözme becerilerinin gelişimi ön planda tutulmaktadır. Ölçme ve değerlendirmeler geleneksel eğitim anlayışında sınavlar ile gözlenmekteyken, çağdaş eğitim modelinde ölçme ve değerlendirmeler performans değerlendirmeleri, port folyolar gibi çeşitlilikler mevcuttur. Bu iki modeli dengelemek, öğrencilere hem sağlam bir altyapı hem de engin düşünme becerileri kazandırmaktadır (Şad ve Göktaş, 2013). Geleneksel eğitimden çağdaş eğitime dönüşüm ise hem eğitim kalitesini arttırmak hem de öğrencileri hayata hazırlamak için kritik bir önem üstlenmektedir (Alay, 2023). Karşılaşılan sorunların çözümü için hizmet içi eğitimlerin yaygınlaştırılması, eğitim programlarının gözden geçirilmesi ve paydaşların iş birliğinin sağlanması önem arz etmektedir (Akkoyun ve Solmaz, 2024). Bu kapsamda eğitim kavramını ele alacak olursak mevcut literatürde şunlarla karşılaşmaktadır

Eğitim

Genel bir çerçeveden eğitim kavramına baktığımızda: eğitim insanların doğuştan başlayarak içinde bulundukları kültürden de etkilenerek bir kültürlenme biçimidir. Eğitimin belli bir tanımı ya da kuralı yoktur. Bireylerin içinde yaşamını sürdürdükleri gelenek ve göreneklerine göre kendilerinin farklı tutum davranışlarını benimsemeleridir. (Akıncı, 1998; Çimen ve Alp, 2023).

İnsan, hayatta kalmak için temel ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Bilgi, beceri ve yetenekleri yeterliyse bunu kendisi yapar. Eğer ki bu bilgi ve becerileri yeterli değilse başkalarından öğrenerek yapar. Toplum gelişip büyüdükçe bireylerin hem kendilerini gerçekleştirmesi hem de topluma karşı uyumu zorlaşır. Bu nedenle planlı ve bilinçli eğitim tarzlarına ihtiyaçlar doğmuştur. Eğitim, bir toplumun genel anlamda ekonomik ve sosyal gelişimini belirler (Akt. Hotaman, 2017).

Eğitim bireylerin hayatları boyunca devam eden bir süreçtir. Bilgi, beceri ve değerler kazandırdığı bir süreçtir. Birden fazla tanımlarla açıklansa da aslında asıl amacı, bireyin hem kendi gelişimine hem de topluma uyum sağlamasına oldukça fayda sağlamaktadır. Eğitim süreci bireylerin doğum zamanı ile başlayıp ölünceye kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreç bireylerin gelişimini destekleyip kişisel gelişimini, toplumsal değerlerin aktarılmasını da desteklemektedir. Eğitim, bireyin topluma uyum sağlaması ve istenilen davranışları kazanması için gerekli bir süreçtir. Sosyal etkileşimle gerçekleşir ve

bireyin yaşam boyu gelişimini destekler (Kaş ve Köktürk, 2021). Bunlar doğrultusunda eğitimin yöntem ve teorileri ise şu şekildedir

İşlevsel Eğitim

İşlevsellik, 1970'lerden bu yana kadar hâkim bir bakış açısıdır. Bu yaklaşım, ilk başlarda bu bakış açısı eğitim rolüyle ilgilenmiştir. Bu yaklaşım, eğitim sistemini daha çok toplumun ihtiyaçlarını karşılayan bir araç gibi görmektedir. Ancak zamanla bu bakış açısı eleştirilmiş. Çünkü fazla genel ve toplum yapısını fazla koruyucu odaklı bulunmaktadır. Bu eleştirilerin ardından, daha çok birey ve insan odaklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Yeni eğitim modelinde daha bireysel odaklı ve günlük hayattaki etkileri incelenmiştir (Akt. Tan, 1990).

İşlevsellik, toplulukları bir küçük parça gibi düşünerek, bu küçük parçaların bütüne yaptığı etkiyi anlamaya çalışıyor. Bu bağlamda özelden genele doğru etkinin gözlemlenmesi amaçlanmaktadır. Her küçük birimler değişimlere gitmektedir, bu değişimler de genel çerçeveden bakıldığında geneli etkilemektedir.

Durkheim, bazı olgulardaki işlevler aslında topluma fayda sağladıklarından ötürü var olmaktadır. Toplumsal süreçler tıpkı bir sistemdeki solunum ve sindirim sistemlerine benzemektedir. Bu süreçte de sistemin en temel ihtiyaçlarından biri de işlevselliktir demektedir (Yıldırım,2020). Yine Durkheim'e göre insanları hep birlikte tutan şey insanlar arasındaki benzerliklerden daha çok insanların birbirlerine olan ihtiyaçlarıdır. Geleneksel anlamda bakıldığında bireyler kendi ihtiyaçlarını karşılayabiliyorken, modern toplumda bireyler birbirleri ile etkileşim kurarak ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Bu durum, insanlar arasındaki bağlılığı ve iş bölümünü arttırmaktadır. Eğitimin rolü ise, bu durumlarda toplumun ihtiyaçlarını karşılayabilecek bireyler, iş bölümünü sürdürebilecek toplum yetiştirerek ihtiyaçlara yanıt vermektir (Akt. Şahin, 2015).

Yapısalcı Eğitim

Öğrenciyi kuramın tam ortasına alan yapısalcı eğitim, öğrenme süreci kapsamında merkeze öğretmenden daha çok öğrenciyi koymaktadır. Aktif rol alan öğrencidir (Keskin, 2008).

İnsanları ve kültürü bir arada tutarak anlamaya çalışan bir yaklaşımdır. Temel anlamda, bir yapının parçalarının birbiriyle nasıl etkileşim içinde olduğunu ve bu etkileşimlerin bir bütünü nasıl etkilediğini inceler. Yapısalcılık asıl olarak davranışların ötesine bakarak, toplumsal düzenin altında yatan yapıyı ve kuralları anlamaya odaklanır (Akt. Nar, 2014). Öğrencinin merkeze alındığı eğitim modelinden asında öğrenciye daha özgür bir ortam yaratıldığı düşünülse de bu

oldukça kandırıcı bir durumdur. Çocuk özgürleşmenin aksine daha çok öğretmenin otoritesinin kalmaması durumudur (Gür, 2006). Eğitimin yöntem ve teorileri kadar eğitim işlevleri de önemlidir.

Eğitimin İşlevleri

Toplumsallaştırma ve Kültürleşme işlev: Eğitim, toplumsal değişim ve gelişim sürecinde hem etkileyen hem de etkilenen bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumun ihtiyaçlarına göre şekil alan eğitim, bireyleri mesleki, teknik ve yönetsel becerilerle donatarak ekonomik kalkınmayı desteklemektedir. Bunların yanı sıra, toplumsal normları ve değerleri aktarırken, bireylerin özgürlük eşitlik ve demokrasi gibi talepleri de dile getirmelerine zemin hazırlamaktadır. Ancak eğitim toplumun siyasi ve ekonomik yapısından bağımsız değildir. Yöneten kesimlerin amaçlarına hizmet eder. Sonuçta, eğitimin birey ve toplum üzerindeki rolü bu iki tarafın da etkileşimine dayanmaktadır. Bu süreç toplumun düzeninin geleceğini belirlemektedir (Dinçer, 2023; Alp, 2018; Salar ve Alp, 2021; Alp, 2016; Alp ve Çimen, 2022;).

Sosyal Değişme ve Yenilikçi İşlev: Diktaş Yerli 'nin (2023) yaptığı araştırmaya göre eğitimin işlevlerini farklı bakış açılarıyla ele alan gönüllülerin fikirlerini belirlemiştir. Bir grup, eğitimin en mühim işlevinin bireylerin davranış değişikliklerinin, bireyler üzerindeki istendik yöndeki davranış değişiklikleri olduğunu belirlemiştir. Diğer bir topluluk ise eğitimin, kültürel değerlerin korunması, kültürlerin gelecek nesillere sağlıklı bir şekilde aktarılması ve bireylerin sosyalleşmesi bu doğrultuda kültürlenmesinde önemli rol oynadığını belirtmektedir. Ayrıca, eğitim bireylerin meslek seçiminde ve meslek ediniminde önemli rol oynamaktadır. Bireylerin sosyalleşmesi topluma karışımı ve kimlik kazanımında önemli rol almaktadır.

Siyasal İşlev: Ballı ve Kartal'ın (2020) yaptığı 6. Sınıf Sosyal Bilgiler ders kitabının eğitimdeki siyasi işlevlerine nasıl hizmet ettiğini incelediği çalışmada ise milliyetçilik, demokratik değerler, toplumsal bütünleşme ve vatandaşlık gibi siyasi işlevlerin ön plana çıktığı gözlemlenmiştir. Kitap, öğrencilere toplumsal birlik ve aidiyet kazandırmayı amaçlıyor. Ancak demokrasi ve vatandaşlık gibi temalar, diğer kategorilere göre daha az işlenmiş. Kitap, eğitimdeki siyasi işlevlerin ne kadar etkili olduğunu ve öğrenciler üzerinde nasıl bir etki yarattığını gösteriyor.

Eğitim, bireylerin mesleki bilgi ve beceriler kazanmasına yardımcı olur. Bu sayede, insanlar ekonomik hayata katılarak toplumun kalkınmasına ve refahına katkı sağlar.

Ekonomik işlev: Eğitim, bireylerin mesleki bilgi ve beceriler kazanmasına yardımcı olur. Bu sayede, insanlar ekonomik hayata katılarak toplumun

kalkınmasına ve refahına katkı sağlar (Dinçer, 2003). Bu katkılar doğrultusunda eğitim sistemini ayakta tutan ana unsurlar eğitimin öğeleridir.

Eğitimin Öğeleri:

Öğrenme

İnsanlar, çevrelerinden aldıkları yeni bilgileri işleyip, bu bilgileri öğrenme süreçlerine aktarmaktadırlar. Öğrenme durumu sadece mevcut bilgilere eklemeler yapmakla kalmaz aynı zamanda yeni bilgiyi sinir hücreleri ile bağlantılar kurdurarak hafızamızda tutulmasını sağlamaktadır. Öğrenme sürecinde sadece bilgi birikiminden ziyade aynı zamanda eski bilgilerle yeni bilgiler entegre edilir ve ortaya yeni bilgiler çıkar.

Öğrenci

Öğrenci sadece okula giderek ders dinleyen değil aynı zamanda kendini geliştiren, çevresine uyum sağlamaya çalışan ve hayatı öğrenen bir bireydir. Bir öğrencinin yerine kendini koyabilmek için sadece akademik başarılarına değil, onun yeteneklerine, güçlü ve zayıf taraflarına, sosyal ilişkilerine de bakmak gerekmektedir. Her öğrenci kendi içinde bir dünya gibidir. Bu dünyasını keşfetmek, eğitim sürecini daha anlamlı ve etkili hale getirir. Öğrencinin bireysel farklılıklarını bilmek, ona destek olmanın ve öğrenme sürecini geliştirmenin anahtarıdır. Bunlar doğrultusunda öğrenci tanımı sadece dersleriyle ilgilenen bireyler olarak değil aynı zamanda hayatın her alanında etkin bireyler olarak görülmektedir (Akt. Aktepe, 2005). Öğrenci kavramı aynı zamanda bir hayat deneyimidir. Bir kültürün ve sosyal çevrenin parçası olmak demektir. Öğrencilik, birlikte büyümenin, paylaşmanın, arkadaşlıkların, arkadaşlıkların ve yaşanan anların iz bıraktığı bir süreçtir.

Öğrenci olmak bir grup içinde yer almayı ve bu grup içindeki değerleri, mizahını, alışkanlıklarını paylaşmayı içerir. Bu yönüyle bakıldığında, öğrenci kavramı insanın kendini hem birey olarak hem de bir topluluğun parçası olarak tanımladığı çok yönlü bir süreçtir. Bu süreç de hayatın her yerinde etkilerini hissettiren derin izler bırakır (Ayaz, 2022; Akıncı vd., 2020).

Öğretmen

Öğretmen kavramına bakıldığında ise, öğretmen sadece bilgi aktaran değil, insanlara rehberlik ederek yön veren kimselerdir. Öğrencilerin hem bireysel hem toplumsal gelişimlerinde önemli rol oynamaktadırlar. Toplamların ilerlemesi, değişimi ve gelişimi için öğretmenler, bu sürecin temel aktörleridir. Bu sebeplerden öğretmenlik kavramı bireyler ve toplum için büyük önem arz etmektedir (Çelikten, 2005). Öğretmenlik, eğitim sisteminin en temel unsurudur.

Nitelikli eğitim için öğretmen bir anahtardır. Bu doğrultudan ötürü öğretmen bilgi, beceri ve yeterliliklerle donatılmalıdır. Toplumların ilerlemesi, iyi öğretmenlerin yetiştirilmesine bağlıdır (Karataş, 2020; Ekinci vd., 2024; Akkoyun vd., 2025; Türkay, 2020). Öğretmen kavramının etkinliğine bakacak olursak, öğretmenlerin başarılı olmaları için güçlü bir alan bilgisine, öğrenciler ile aralarında güçlü bir iletişim becerileri ve eğitimin etik değerlerine sınımsız bağlı ve uyumlu olmaları gerekir. Ayrıca öğretmenlerin öğrencilere ışık tutabilmeleri için pedagojik anlamda da donanımlı olmaları ve bu yolda öğrencilerin yoluna ışık tutabilmeleri gerekmektedir. Bir öğretmen hem donanımıyla hem de duruşuyla öğrencilere rol model olmalıdır (Ünsal, 2021). Tüm bunlar doğrultusunda pedagoji kavramı da kendini eğitimle birlikte getirmektedir.

Pedagoji

Pedagoji kavramı her ne kadar eğitimle eşanlamlı olarak kullanılsa da aslında sadece çocuk eğitimiyle sınırlıdır. Pedagoji, yunanca kökeniyle çocuk rehberi anlamına gelir ve başlangıçta sadece çocuklara yönelik öğretimle ilişkilidir. Fakat bazı eğitim bilimciler, pedagoji kavramını daha geniş bir eğitim anlayışına uygulanması gerektiğini savunmaktadırlar. Çünkü pedagoji kavramı tarihsel olarak çocukların eğitimiyle sınırlı bir kavram olarak gelişmiştir. Bu sebepten ötürü hayat boyu öğrenmeyi kapsayan genel eğitim anlayışının, pedagoji yerine başka bir terimle tanımlanması gerektiği ileri sürülmektedir (Çiçek, 2022). Pedagoji, yalnızca eğitimle ilgili bir alanın olmanın ötesinde diğer bilim dallarıyla da ilişkili geniş bir perspektiftir. Aynı zamanda eğitimde teorik bilgileri pratikte uygulayarak bireylerin gelişimine katkı sağlamaktadır. Diğer bilim dallarından yararlanarak öğrenme süreçlerini daha da verimli duruma konumlandırmayı hedeflemektedir. Bu sayede de eğitim sadece bilgi aktarımından ziyade kişisel gelişimi destekleyen bir süreçtir (Akt. Mönkü, 2023). Branş yaklaşımı açısından irdelendiğinde örneğin beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders dışı öğrenmeyi düzenleme düzeylerinin yüksek olması, beden eğitimi ve spor dersinin niteliğinin yaparak ve yaşayarak öğrenmeyi vurgulayan etkinlikler içermesi, öğrenen özerklik etkenleri pedagojik yönden etkin kullanılmaktadır.

Geleneksel Eğitim

Geleneksel eğitim, öğretmenin bilgi veren öğrencinin ise bu bilgiyi almakla görevli olduğu bir sistemdir. Bu sistemde, öğrenciler genellikle pasif olarak rol alırlar olay öğretmenin aktaracağı bilgilere dayanmaktadır. Ancak günümüzde bu

eğitim anlayışı eleştirilmektedir çünkü öğrencilerin daha aktif roller üstlendiği, etkileşimli sistemler öne çıkmaktadır (Kantarıcı Bingöl ve Aybar, 2020).

Çağdaş Eğitim

Çağdaş eğitim, öğrenciyi merkeze alan, bilgi ve beceriyi kazandırmayı hedefleyen bir yaklaşımdır. Teknolojinin faydalı kullanılması durumunda öğrenmeler daha ilgi çekici hallere gelmektedir. Mesela sanal gerçeklik ve elektronik kitaplar, dersleri hem daha keyifli hale hem de daha eğlenceli hale getirmektedir. Bu sayede çok önemli yetenekler kazanılmaktadır. Böylelikle çağdaş eğitim bireyin geleceğe güçlü bir şekilde hazırlanmasını sağlar (Çaydere ve Akgün, 2023). Eğitim öğretim süreçlerinde kullanılan materyaller öğrenci motivasyonunu etkilemektedir (Akın ve Çakto, 2023). Aynı zamanda okul yöneticilerinin de teknolojiyi etkili kullanması çağdaş eğitim açısından çok önemli ve kıymetlidir. Ancak altyapı ve yeterli liderlik olmayınca, dijital araçların faydaları tam anlamıyla ortaya çıkamıyor. Bu sebepten yöneticilerin dijital becerileri güçlendirilmelidir (Yıldırım ve Deligöz, 2024). Bu iki modeli karşılaştıracak olursak.

Geleneksel ve Çağdaş Eğitim Farkların Karşılaştırılması

Artık eğitimde öğrenci merkezli metotlar öne çıkmaktadır. Öğretim sadece bilgi aktarmaktan daha çok, öğrencilerin düşünme ve keşfetme becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Bu dönüşüm, eğitimde daha derin ve kalıcı öğrenmeleri sağlamaya oldukça yardımcı olmaktadır (Kantarıcı Bingöl ve Aybar, 2020). Geleneksel eğitim modelinde öğretmen, bilgiyi aktaran ana otorite figürüdür ve öğrenciler bu bilgiyi olduğu gibi almaktadırlar. Öğrencilerin genellikle sorgulamadan, ezberleyerek öğrenilmesi beklenmektedir. Öğrenciler öğrenme sürecinin aktif bir parçası olarak konumlanmaktadır, sorular sorar, tartışır, araştırır. Öğretmen ise artık bilgi veren değil, rehberlik eden bir rol üstlenmektedir. Bu yaklaşım, öğrencilerin kendilerine özgü öğrenme süreçlerini benimsemelerini sağlar ve daha özgüvenli bireyler olmalarını sağlamaktadır (Kayabaşı, 2012). Geleneksel eğitimde ezber ve tekrar ön plandayken, çağdaş eğitimde deneyimleme, iş birliği ve teknoloji kullanımı ön plana çıkmaktadır. Bu sayede öğrenciler bilgiyi daha iyi anlar, problem çözme ve iletişim becerileri gelişir, öğrenme süreci daha iyi hale gelmektedir (Aşkun, 1980). Geleneksel eğitim modelinde öğrenciler, sınavlarla ve tek bir ölçütle değerlendirilmektedir. Bu, öğrencinin sadece anlık bilgisine dayalı bir değerlendirme sunmaktadır. Çağdaş eğitimde ise değerlendirme daha geniş bir bakış açısıyla yapılmaktadır. Süreç odaklı yöntemlerle öğrencinin gelişimi izlenir, yalnızca sınav sonuçları değil, aynı zamanda gün içerisinde sergiledikleri davranışlar ve katılımları da göz

önünde bulundurulmaktadır. Bu şekilde öğrencilerin genel öğrenme süreci daha doğru bir şekilde değerlendirilmektedir (Şad ve Göktaş, 2013). Çağdaş eğitimin kapsayıcılığından ötürü öğrenciler sadece bilgi değil, yaşam becerileri kazanmaktadır (Şengül, 2005). Osmanlı'da modern eğitime geçiş Tanzimat Dönemi'nde başlamış, Cumhuriyet'le birlikte köklü reformlarla çağdaş eğitim benimsenmiştir. Bu dönüşüm, eğitim yöntemlerini ve rollerini değiştirerek bireylerin eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Bozaslan ve Çokoğullar, 2015).

Sonuç

Eğitim, bireylerin ve toplumların gelişimi için vazgeçilmez bir süreçtir. Geleneksel ve Çağdaş eğitim modelleri, bu sürecin farklı yaklaşımlarını temsil etmektedir. Geleneksel eğitim, bilgi aktarımını ve disiplini ön planda tutarken, çağdaş eğitim bireylerin aktif katılımlarını, eleştirel düşüncelerini ve teknolojinin etkin kullanımını hedeflemektedir. Günümüzün hızlı değişen dünyasında çağdaş eğitim, öğrencilerin yalnızca bilgi edinmelerini değil aynı zamanda bu bilgiyi günlük yaşamda kullanabilme, problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirme gibi temel yaşam becerileri kazanmalarını da sağlamaktadır. Bu iki modelin karşılaştırılması, her birinin kendine özgü güçlü ve zayıf yönlerinin anlamamıza olanaklar tanımaktadır. Geleneksel eğitim, köklü bir bilgi aktarım geçmişine dayanarak sistematik bir temel sunar. Ancak çağdaş eğitim, bireylerin potansiyellerini ortaya çıkaran ve onları geleceğe hazırlayan dinamik bir yapı sunmaktadır. Eğitimde ideal olan, bu iki modeli bir araya getirerek, geleneksel eğitimin disiplininden ve çağdaş eğitimin yenilikçi, kapsayıcı yaklaşımından faydalanmaktır.

Sonuç olarak, eğitimde verimli bir değişim gerçekleştirmek bireylerin öğrenme süreçlerini merkeze alan, teknolojiyle desteklenen ve yaşam boyu öğrenmeyi teşvik eden yaklaşımları benimsemek gerekmektedir. Bu doğrultuda bireyler hem kendi potansiyellerini gerçekleştirebilir hem de toplumsal kalkınmaya katkıda bulunmaktadır. Eğitimde sadece bir bilgi aktarım süreci değil, aynı zamanda bireyleri geleceğe hazırlayan bir yaşam rehberi sunmaktadır.

Kaynakça

- Akıncı, A. Y., Türkay, İ. K., Arısoy, A., & Deniz, C. (2020). Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Isparta Örneği). *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 53-62.
- Akın, S., & Çakto, P. (2023). Öğretim Materyalinin Üniversite Öğrencilerinin Motivasyon Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 13(2), 188-194.
- Akıncı, S. (2013). Keman eğitimine, "öğrenmenin geliştirilmesini sağlayan koşullar" açısından bakışı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(10), 1-10.
- Akkoyun, C. N., & Solmaz, D. Y. (2004). Evaluation of Stakeholder Opinions on Physical Education and Game Lesson Practices. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 6(2), 143-162.
- Akkoyun, C. N., Özdilek, Ç., & Akin, S. (2025). Effective role in out-of-school learning: physical education teachers' organizational skills. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 11(1), 5.
- Aktepe, V. (2005). Eğitimde bireyi tanımanın önemi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 15-24.
- Alay, M. (2023). Didaktik geleneği ve Türk eğitime olası yansımaları: Eğitim programları geleneği ile karşılaştırmalı bir çözümleme. ResearchGate.
- Alp H. (2016). İşbirliği öğrenme yöntemi ve oyun etkinliklerinin okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 309-322.
- Alp, H. (2018). Katılım stili ile işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin sürekli kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 113-120.
- Alp, H. ve Çimen, E. (2022). The effect of brain-based adaptable physical activities on the development of balance skills of children with autism. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(5).
- Aşkun, İ. C. (1980). ÇAGDAŞ Eğitim teknolojisi karşısında geleneksel eğitim araç ve yöntemleri. *Kurgu*, 3(1), 304-313.
- Ayaz, Y. (2022). Öğrencinin evreni-öğrenci folklorunun bileşenleri. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 210-216.
- Bozaslan, B. M., & Çokoğullar, E. (2015). Osmanlı'dan Cumhuriyet'e modern eğitimin inşası: devletin kurtarılmasından devletin kurulmasına. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(3), 309-329.

- Çaydere, O., & Akgün, N. (2023). Eğitimde yenilikçi teknolojilerin kullanımı ve çağdaş içerik tasarlama. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 439-451.
- Çelikten, M. (2005). Öğretmenlik Mesleği ve Özellikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(19), 207-237.
- Çiçek, H. (2022). Eğitim Sanatı: Pedagojiden Andragojiye. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (55), 10-23.
- Çimen, M., ve Alp, H. (2023). Eğitim programı ile ilgili temel kavramlar. İçinde Murat Korucuk (Ed.), *Eğitimin Temellerine Bakış Eğitim Programı* (ss. 121-146). Efeakademi Yayınları
- Diktaş Yerli, G. (2023). Eğitim sosyolojisi perspektifinde eğitimin işlevi ve sosyal değişme üzerine nitel bir araştırma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 11(37), 51-83.
- Dinçer, M. (2003). Eğitimin toplumsal değişme sürecindeki gücü. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1).
- Ekinci, N. E., Çimen, G. B., Çakto, P., & Akın, S. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Öğrenen Özerkliğini Destekleme Davranışları. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 16(2), 90-103.
- Eryılmaz Ballı, F., & Kartal, S. (2020). Eğitimin siyasal işlevi; Sosyal Bilgiler Ders Kitabı Örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 36-49.
- Gür, Bekir S. (2006). Öğrenci Merkezli Eğitimin Çıkmazları. *Eskiye*ni 3, 34-45.
- Hotaman, D. (2017). Eğitim programlarının geliştirilmesinde felsefenin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 430-437.
- Kantarcı Bingöl, Z., & Aybar, Ö. (2020). Paulo freire'de bankacı eğitim modeline karşı problem tanımlayıcı eğitim modeli. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(4), 307-323.
- Karataş, K. (2020). Öğretmenlik mesleğine kuramsal bir bakış. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(17), 39-56.
- Kaş, B., & Köktürk, Ş. (2021). Akademik çeviri programları kapsamında eğitim, öğretim, eğitim programı ve öğretim programı kavramlarının değerlendirilmesi. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi* (8).
- Kayabaşı, Y. (2012). Öğretmenlerin öğretim sürecinde kullandıkları öğretim yöntem ve teknikleri ile bunları tercih etme nedenleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(27), 45-65.
- Keskin, G., & Yıldırım, G. Ö. (2008). Yapısalcı Yaklaşım Normlarında Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Otonomi Çoklu Zekâ Durumlarının Değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(16), 67-88.

- Möngü, B. (2023). Eleştirel pedagojiye yönelik eleştirel bir okuma: eğitim bir özgürleşme aracı olabilir mi? *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (35).
- Nar, M. Ş. (2014). Yapısalcılık kavramına antropolojik bir yaklaşım: *Levi-Strauss ve Yapısalcılık. Anthropology* (27), 29-46.
- Salar, M. Ş. ve Alp, H. (2021). Ebeveyn öğretmenlerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Aydın İl Örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 17-33.
- Şad, S. N., & Göktaş, Ö. (2013). Öğretim elemanlarının geleneksel ve çağdaş ölçme değerlendirme yaklaşımlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 14(2), 79-105.
- Şad, S. N., & Göktaş, Ö. (2013). Öğretim Elemanlarının Geleneksel ve Çağdaş Ölçme Değerlendirme Yaklaşımlarının İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 14(2), 79-105.
- Şahin, M. (2015). Eğitime işlevselci bir yaklaşımla kant okuması. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(8), 87-100.
- Şengül, T. (2005). Geleneksel ve çağdaş eğitim anlayışında ilgi ve disiplin. *Milli Eğitim Dergisi*, 33(166).
- Tan, M. (2019). Eğitim sosyolojisinde değişik yaklaşımlar: işlevci paradigma ve çatışmacı paradigma. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 23(2), 557-571.
- Türkay, İ. K. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri*, 3(1).
- Ünsal, S. (2021). Öğretmenlik mesleğinin tanımı, önemi ve öğretmenlerin değişen rolleri üzerine nitel betimsel bir araştırma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(42), 1481-1504.
- Yıldırım, A. (2020). Örgüt teorisinde parsons'cu işlevselcilik ve gerilim yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* (51), 153-167.
- Yıldırım, K., & Deligöz, E. (2024). Okullarda öğrenci öğrenmesine yönelik dijital materyal kullanılmasında okul yöneticilerinin performansı. *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 61-76.



3. BÖLÜM

OBEZ BİREYLERDE YÜKSEK YOĞUNLUKLU ARALIKLI EGZERSİZİN BESİN ALIMINA VE İŞTAH HORMONLARINA ETKİSİ: BETİMSEL ANALİZ

Ecenaz ALGIN ¹

Tahir KILIÇ ²

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye, ecenazalgin@hotmail.com ORCID No: 0009-0001-5828-5120

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Isparta, Türkiye, tahirkilic@sdu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-9685-2499

Giriş

Günümüzde obezite, özellikle sanayileşmiş ve gelişmiş toplumlarda giderek artan bir hızla yaygınlaşmakta ve önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yu ve Kim, 2012). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), obeziteyi bireyin sağlığını olumsuz etkileyecek şekilde vücut yağ oranında aşırı ve anormal bir artış olarak tanımlamaktadır. Bu durum genellikle, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle elde edilen beden kitle indeksi (BKİ) aracılığıyla değerlendirilmektedir (Akkurt, 2012). DSÖ'nün 2016 yılına ait verilerine göre, dünya genelindeki yetişkin bireylerin yaklaşık %39'u fazla kilolu ve %13'ü obez olarak sınıflandırılmaktadır (Aydemir ve Yetgin, 2022; Çimen ve ark., 2020; Yazar ve Alp, 2023).

Araştırmalar, obezitenin yaygın olduğu toplumlarda enerji alımındaki artıştan ziyade fiziksel aktivite düzeyindeki azalmaların daha belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Yetgin, 2019; Karatay ve Alp, 2023). Özer ve ark. (2024) yürütmüş olduğu çalışmada normal kilo kategorisine giren katılımcılar, obez ve fazla kilolu katılımcılara kıyasla fiziksel aktiviteye karşı daha olumlu bir tutum sergilediğini ifade etmektedirler. Obezitenin ortaya çıkmasında genetik yatkınlık, hormonal değişiklikler, fiziksel hareketsizlik, yeme alışkanlıkları ve çevresel faktörler gibi çok sayıda unsur etkili olmaktadır. Ancak temel neden olarak, yüksek enerji içeriğine sahip, yağ ve şeker açısından zengin gıdaların fazla tüketimi ile günlük hareketliliğin azalmasına bağlı olarak gelişen enerji dengesi bozukluğu öne çıkmaktadır. Kentleşmenin hızlanması, ulaşım araçlarının değişmesi ve iş hayatındaki fiziksel çaba gerektiren aktivitelerin azalması bu süreci daha da pekiştirmektedir.

Obezitenin yönetiminde farmakolojik ve cerrahi yöntemler mevcut olmakla birlikte, genellikle ilk tercih edilen ve önerilen müdahale, bireyin beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve düzenli fiziksel aktivite uygulamasıdır. Bu iki unsurun birlikte uygulanması, tedavi sürecinde daha etkili sonuçlar doğurmaktadır (Kaya ve Vatansever, 2022). Kilo kaybı için gerekli olan negatif enerji dengesi; yani alınan kaloringin harcanandan az olması durumu, genellikle fiziksel aktivitenin artırılması yoluyla sağlanmaktadır. Bu bağlamda, son yıllarda giderek daha fazla ilgi gören yüksek yoğunluklu aralıklı egzersizler (interval training), obezitenin kontrolünde alternatif bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Chen vd., 2022).

Egzersiz, enerji harcamasını artırarak kilo yönetimine katkı sağladığı için çoğu zaman zayıflama stratejilerinin temel bir bileşeni olarak kullanılmaktadır (Martins vd., 2017). Bu kapsamda yer alan Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz (High-Intensity Interval Training - HIIT), yüksek yoğunlukta yapılan kısa süreli fiziksel yüklenmeler ile daha düşük yoğunluktaki dinlenme periyotlarının ardışık

şekilde tekrarlandığı egzersiz protokollerinden oluşur. Günümüzde HIIT, uluslararası düzeyde kabul gören egzersiz kılavuzlarında, orta yoğunluklu antrenmanlara eşdeğer bir alternatif ya da tamamlayıcı bir yöntem olarak yer almaktadır (Koçak, 2021).

HIIT uygulamaları, klasik düşük yoğunluklu uzun süreli egzersizlere kıyasla vücut kompozisyonunda daha hızlı değişiklikler sağlayabilir; ayrıca kardiyovasküler kapasiteyi artırabilir, kan basıncını düşürebilir, insülin direncini azaltabilir, trigliserid düzeylerini düşürürken HDL kolesterolü artırabilir (Plavsic vd., 2020). Tipik bir HIIT protokolü, kalp atım hızının %80'i ve üzerine çıkacak şekilde 5 saniye ile 8 dakika arasında süren yüklenme dönemlerini, pasif ya da düşük yoğunluklu aktif dinlenme dönemleriyle birlikte yaklaşık 20 dakikalık bir egzersiz süresi içinde uygular. Set aralarında tempo düşürülerek ya da tamamen durularak dinlenme sağlanırken, aktif dinlenme evreleri kalp atım hızının %40-50 seviyelerinde tutulur.

HIIT'e ilişkin ilk bilimsel çalışmalar 1920'li yıllarda Hill tarafından başlatılmış, ancak spor kamuoyunda dikkat çekici hale gelmesi 1950'lerde Emil Zatopek'in bu yöntemi uzun mesafe koşularında kullanmasıyla olmuştur. HIIT'in oluşturduğu fizyolojik etkiler ise 1960'lı yıllarda yapılan araştırmalarla daha ayrıntılı biçimde ortaya konmuştur. Bu tarihten günümüze kadar, HIIT profesyonel sporcular ve genel popülasyon için etkili bir antrenman yöntemi olarak uygulanmaya devam etmektedir (Sezer, 2022).

HIIT'in yüklenme döneminin süresine göre uzun aralıklı (long interval) ve kısa aralıklı (short interval) protokoller vardır. Uzun aralıklı HIIT yaklaşık 2-4 dakikalık yüklenmeyi, kısa aralıklı HIIT 45 saniyeden daha az süreli yüklenmeyi içerir. HIIT'in günlük toplam süresine göre bakıldığında yüksek volümlü (15 dakikadan fazla) ve düşük volümlü (15 dk'dan azsa) olarak ayrılabilir. HIIT protokolü 4 haftadan kısa sürüyorsa kısa süreli, 12 haftadan fazla sürüyorsa uzun süreli HIIT olarak sınıflandırılır (Sezer, 2022).

Egzersizizn İştah ve Besin Alımı Üzerindeki Etkileri

Yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz (HIIT), yalnızca obez bireylerin vücut kompozisyonunu iyileştirmeyi değil, aynı zamanda genel sağlık durumlarını korumayı ve fiziksel kapasitelerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Yetgin, 2019). Katirci, Vapur ve Yüksel'in (2024) yapmış olduğu çalışmada HIIT temelli (AMRAP model) Crossfit uygulamalarının fiziksel performans unsurlarına katkısının fazla olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Fonksiyonel direnç egzersiz protokollerinde HIIT yaklaşımının model alındığı egzersiz protokollerinde fiziksel kapasiteyi destekleyici etki yansıtmaktadır (Şentürk vd., 2023; Akın vd., 2017; Türkay ve Gökbel, 2020). Son yıllarda yapılan bazı

araştırmalar, egzersizin enerji harcamasını artırmasının yanı sıra, iştahı ve iştahla ilişkili hormonları etkileyerek besin tüketimini azaltabileceğine ve bu yolla enerji dengesine iki yönlü bir katkı sunabileceğine işaret etmektedir. Egzersiz programlarının iştah ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki potansiyel etkileri birçok çalışma ile araştırılmıştır (Aydemir ve Yetgin, 2022; İzgi-Tezcan ve Alp, 2024).

İştah, bireyin bilinçli olarak yiyecek tüketme arzusu şeklinde tanımlanır ve sindirim sistemi, merkezi sinir sistemi, pankreas ve adrenal bezler gibi çeşitli fizyolojik mekanizmalar tarafından düzenlenir. Enerji alımı ise iştahı artıran (oreksijenik) ve azaltan (anoreksijenik) hormonlar aracılığıyla kontrol altına alınır. Beyindeki hipotalamus bölgesi, bu hormonlara gelen sinyalleri yorumlayarak iştah kontrolünü sağlar. Pankreas, bağırsaklar ve yağ dokusu gibi organlardan salınan hormonal sinyaller, hipotalamusa iletilerek enerji alım ve harcama dengesi oluşturur. Bu mekanizmalardaki bozulmalar, kilo artışına veya zayıflamaya yol açarak obezitenin gelişmesine neden olabilir (Büyükuslu, 2019).

Ghrelın ve leptin hormonları, enerji metabolizmasının düzenlenmesinde kilit rol oynamaktadır. Ghrelın, mide kaynaklı bir hormon olup iştahı artırırken; leptin, yağ hücreleri tarafından salgılanarak tokluk hissini destekler. Obezite, metabolik sendrom ve tip 2 diyabet gibi durumlarda ghrelın seviyelerinin azaldığı, leptin seviyelerinin ise arttığı gözlemlenmiştir. Ghrelın, enerji açığını önlemek için açlığı uyarak karbondi hidrat korunumu sağlar ve yağ yakımını teşvik ederken; leptin, bunun tersi etki göstererek enerji alımını sınırlar. Bu iki hormonun hipotalamustaki etkileşimi, enerji ihtiyaını ve yağ birikimini doğrudan etkileyen önemli bir düzenleme mekanizmasıdır (Khademosharie ve Mollanovruzi, 2023).

Bazı alışmalar, HIIT antrenmanlarının iştah baskılayıcı hormonların düzeyini artırarak bireylerde iştah azalmasına neden olabileceğini ortaya koymuştur (Chen vd., 2022). Egzersiz sonrası, ghrelın (AG) ve insülin gibi oreksijenik hormonlarla birlikte, glukagon benzeri peptit-1 (GLP-1), peptit YY (PYY₃₋₃₆), tümör nekroz faktörü- α (TNF- α) ve leptin gibi anoreksijenik hormonların plazmadaki düzeylerinde değişiklikler meydana gelebilir. Bu hormonal dalgalanmalar iştah hissini ve dolayısıyla besin tüketimini doğrudan etkileyebilmektedir (Aydemir ve Yetgin, 2022). Ayrıca, egzersiz sonrasında özellikle yağ ve şeker açısından zengin yiyeceklere yönelik tercih eğilimlerinin değiştiği ve bunun enerji alımında farklılıklara neden olabileceği de belirtilmektedir (Söyleyici Öcal ve Yazar, 2022; Söyleyici Öcal ve Yazar, 2023; Akıncı ve Türkay, 2020; Türkay ve Yazar, 2024).

Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Bu analiz, obez bireylerde uygulanan HIIT protokolünün iştah ve besin tüketimi üzerindeki etkilerini incelemeyi ve bu egzersiz modelinin kilo

yönetiminde etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada **betimsel analiz yöntemi** kullanılmıştır. Bu yöntem, çeşitli kaynaklardan elde edilen verilerin daha önceden belirlenmiş temalar çerçevesinde özetlenerek yorumlanmasını içeren nitel bir analiz yaklaşımıdır (Eryılmaz ve Deniz, 2019).

Veri toplama sürecinde literatür taraması yapılmış, öncelikle Türkçe yayınlar incelenmiş ancak konuya ilişkin yeterli sayıda Türkçe çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle tarama İngilizce olarak genişletilmiş ve **Google Scholar, PubMed, ScienceDirect** ve **Dergipark** veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Taramada 2000–2025 yılları arasındaki dönemi kapsayan çalışmalar dikkate alınmıştır. Kullanılan anahtar kelimeler: *obesity*, *“high intensity interval training”*, *“HIIT”*, *“interval training”*, *“intermittent training”*, *“appetite”*, *“exercise and appetite”*, *“food intake”*, *“energy intake”*, *“calorie intake”* şeklindedir. İncelemeye; akademik makaleler ile yüksek lisans ve doktora tezleri dâhil edilmiştir. Bulgular kısmında, bu çalışmalar yayın tarihlerine göre geriden bugüne doğru sıralanarak sunulmuştur.

Dahil Edilme Kriterleri

Analize dahil edilen çalışmalar aşağıdaki ölçütlere göre seçilmiştir:

- Katılımcıların yaş aralığının 12–65 olması,
- Ortalama BKİ değerlerinin ≥ 30 kg/m² olması,
- Kullanılan HIIT protokolünün süresi, yoğunluğu ve sıklığının açık şekilde belirtilmiş olması,
- Enerji kısıtlaması olmadan, serbest beslenme ile besin tüketiminin izlenmesi veya besin alımının kayıt altına alınarak değerlendirilmiş olması,
- Çalışmaların hakemli akademik dergilerde yayımlanmış olması.

Dışlama Kriterleri

Aşağıdaki türdeki çalışmalar analiz dışında bırakılmıştır:

- Hayvanlar üzerinde yapılan deneysel araştırmalar,
- Randomize kontrollü olmayan tasarımlar,
- Yayımlanmamış tezler,
- Derleme türündeki yayınlar,
- Kongre bildirileri ve özetler.

Tablo 1: Dahil edilen çalışmaların özellikleri

Yayın Bilgisi	Katılımcılar	Egzersiz Türü ve Sıklığı	Besin Alımı	Sonuçlar
Haganes vd., 2025	HIIT <i>n</i> :131 hafif şişman ve obez kadın Sedanter >1 kez/ hafta yorucu iş/ düzenli tempolu boş zaman fiziksel aktivite veya >3 kez/hafta >20 dk/ gün hafif egzersiz yapmıyor olmak. 18-45 yaş arası BKİ ≥ 27 kg/m ²	Katılımcılar haftada üç gözetimli egzersiz seansı gerçekleştirmiştir: İki seans, 4 × 4 dakika HIIT olup, çalışma süreleri maksimum kalp atış hızının %90-95'inde gerçekleştirilmiştir. Bir seans, 10 × 1 dakika HIIT olup, çalışma süreleri katılımcıların 1 dakika boyunca sürdürebilecekleri maksimum yoğunlukta gerçekleştirilmiştir. Egzersiz seansları bir koşu bandı veya sabit bisiklet üzerinde yapılmıştır.	Katılımcılar, enerji alımlarını çevrimiçi bir yemek günlüğüne kaydetmişlerdir. Elde edilen veriler, toplam enerji alımı, karbonhidratlar, lifler, yağlar, proteinler ve çeşitli vitamin ve mineralleri içermektedir. Diyetisyen desteği bulunmaktadır.	7 haftalık TRE, HIIT ve kombinasyon TREHIIT müdahalelerini içeren çalışmada, ≤10 saatlik TRE, potasyum, magnezyum ve fosfor alımlarını azaltmıştır. HIIT enerji veya mikro besin alımlarında olumsuz bir etkiye sahip olmamıştır. TRE ve TREHIIT gruplarında mikro besin yetersizliği riski daha yüksek bulunmuştur.
Videira-Silva vd., 2023	TT <i>n</i> = 31; HIIT <i>n</i> = 24 Aşırı kilolu ve Obez Yaş: 14,3 ± 1,7	Katılımcılar, haftada iki kez (60 dakika/seans) 6 ay boyunca fiziksel egzersiz seanslarına katılmışlardır. Egzersizler, bir egzersiz fizyoloğu tarafından yönetilmiştir. TT protokolü, 15 dakika ısınma, 15 dakika vücut ağırlığı ile direnç antrenmanı, 20 dakika sürekli aerobik egzersiz ve 10 dakika soğumayı içermektedir. HIIT protokolü ise 13 dakika ısınma, 17 dakika devre kombinasyon antrenmanı, 20 dakika rekabet dışı takım sporları ve 10 dakika soğumayı içermektedir. Direnç egzersizleri modifiye şınav, ön kaldırma, biceps curl, triseps dip, karın crunch, squat, lunge, bacak uzatma ve arka köprüyü kapsamaktadır.	Enerji alımı, üç günlük yemek kayıtlarından (2 hafta içi ve 1 hafta sonu günü) yarı-kantitatif ölçeklendirme kullanılarak takip edilmiştir. Her besin tüketim kaydı, üç eğitimli beslenme uzmanı tarafından bağımsız olarak analiz edilmiştir. Diyetisyen desteği bulunmaktadır.	Çalışmada HIIT, BMI z-skoru, relatif ve mutlak vücut yağı ve merkezi obezitede anlamlı bir azalma göstermiştir. Bu sonuçlar, HIIT grubundaki artan enerji harcaması ve enerji alımındaki düşüş ile açıklanabilir. HIIT'in, kilo kaybı ve iştah hormonları üzerindeki olumlu etkileri de belirtilmiştir. Bununla birlikte, kan basıncı, insülin direnci, trigliseritler veya HDL-C'de anlamlı fark bulunmamıştır.

Matos vd., 2021	HIIT <i>n</i>:10 obez erkek Fiziksel aktivite tanımlanmamış. Yaş 27.6 BKİ: 35 +/- 2 kg/m2	Katılımcılar, bir koşu bandında 3 dakika süreyle 2.0 km/s hızda ısınma yaptıktan sonra, her dakika 1.0 km/s hız artırarak başlayan bir artan test gerçekleştirmişlerdir. Test, gönüllü tükenmeye kadar devam etmiştir. Maksimum kalp atış hızı (HRmax), test sırasında gözlemlenen en yüksek HR değeri olarak kabul edilmiştir. Algılanan zorluk derecesi (RPE) de izlenmiş ve Borg skalasına göre kaydedilmiştir. Test, yaşa göre tahmin edilen HR'nin %100'üne ulaşıldığında, RPE > 18 olduğunda veya katılımcılar gönüllü olarak durduğunda sona ermiştir.	Enerji alımı, deneysel seanslardan bir saat sonra sunulan bir öğün ile ölçülmüştür. Öğün, katılımcıların "rahatça doyduklarını hissedene kadar" yemeye davet edildiği "açık büfe" olarak ayrılması bir odada sunulmuştur.	MICE ve HIIE seansları, egzersiz sonrası ghrelin seviyelerinde 1 saate kadar önemli bir azalma sağlamıştır. Ghrelin seviyelerindeki değişim ile egzersiz sonrası enerji alımı arasında yalnızca HIIE seansı için pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Egzersiz sonrası enerji alımı, HIIE ve MICE seansları arasında farklılık göstermemiştir. Bu nedenle, obez erkeklerde iştahın HIIE seansında MICE'a göre daha fazla baskılandığına dair başlangıç hipotezi doğrulanmamıştır.
Afrasyabi vd., 2019	HIIT <i>n</i>:40 obez birey + 40 normal kilolu birey Fiziksel aktivite tanımlanmamış. BKİ: 32 +/- 2 kg/m2 Yaş: 40	Tüm gruplarda 5'er dk ısınma ve soğuma HIIT: 1 dk, %85-95 HRmaks, yüklenmeler arasında 1 dk %55- 60 HRmaks toparlanma İlk hafta: 6 interval 2. hafta: 8 interval 3-8. hafta: 10 interval 9-12. hafta: 12 interval	Besin tüketimi kaydı bulunmamaktadır. Diyetisyen desteği bulunmamaktadır.	HIIT, obez diyabetiklerde ghrelin seviyelerini azaltmıştır ve normal kilolu diyabetiklerde PYY seviyelerini düşürmüştür, ancak obez diyabetiklerde ve sağlıklı deneklerde PYY artmıştır. Ayrıca, obez diyabetiklerde ve normal kilolu diyabetiklerde GLP-1 seviyeleri arttı. Bu sonuçlar, HIIT'in iştah hormonları tepkilerini daha çok obez bireylerde tetiklediğini göstermektedir. Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın, bu hastalar için faydalı olabileceği önerilmektedir.

Matos vd., 2018	HIIE $n=12$ MICE $n=12$ K: $n=14$ Fiziksel aktivite tanımlanmamış. BKİ: 35.5 kg/m² Yaş: 28.4	Yüksek yoğunluklu interval (HIIE) (max VO₂ %70, 20 dk) ve orta yoğunluklu sürekli egzersiz (MICE) (max VO₂ %90, 10 dk	Plazma GLP-1 seviyesi, iştah (açlık, tokluk, doyumluk, besin tercihleri) (ad libitum + sonrasında besin tüketim kaydı) Öncesi sonrası 60 dk sonrası VAS Diyetisyen desteği bulunmamaktadır.	Orta yoğunluktaki egzersizde (MICE): GLP-1 hormonu arttı. Yüksek yoğunluktaki egzersizde (HIIE), açlıkta azalma meydana geldi. Her iki grupta da enerji alımında bir farklılık gözlenmedi.
Miguet vd., 2018	$n=33$ obez adolesan birey 12-16 yaş aralığında Fiziksel aktivite tanımlanmamış. (12 erkek ve 21 kız)	Ergometrik bisiklet üzerinde Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz (HIIT) :15 dk Isınma: 3 dakika boyunca Maksimum Kalp Atış Hızının (HRmax) %60'ında Ana Egzersiz: 2 dakikalık yoğun egzersiz ve ardından 30 saniyelik düşük yoğunluklu aktif dinlenme aralıkları. Bu döngü 5 kez tekrarlandı. Yoğunluk seviyeleri: %70, %75, %80, %85 ve %90 HRmax	Mutlak ve göreceli enerji alımları, egzersiz veya dinlenmeden 30 dakika sonra ad libitum öğle yemeğinden ölçülmüştür. Gıda ödülü, test öğününden önce ve sonra Leeds Gıda Tercihi Anketi kullanılarak değerlendirildi. İştah hisleri gün boyunca belirli aralıklarla görsel analog skalalar kullanılarak değerlendirilmiştir. Diyetisyen desteği bulunmaktadır.	Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz (HIIE) sonrası, ad libitum yemek alımı öğle yemeğinde %7, tüm gün %4 azalmış ve iştah duyuları değişmemiştir. HIIE, obez gençlerde yağ ve tatlı tat tercihlerini ve yağ isteme isteğini azaltmıştır. Daha yüksek BMI ve yağ kütlesi yüzdesine sahip gençler, HIIE'ye yanıt olarak daha fazla gıda alımı azalması göstermiştir.

Martins vd., 2017	$n = 16$ MICT $n = 14$ 1/2-HIIT $n = 16$ Sedanter: >1 kez/ hafta yorucu iş/ düzenli tempolu boş zaman fiziksel aktivite veya >3 kez/hafta >20 dk/ gün hafif egzersiz yapmıyor olmak BKİ: 33.3 kg/m^2 Yaş: 34.4	MICT: %70 HRmax ile sürekli bisiklet sürme. Her katılımcı için seans süresi, 250-kalorilik bir enerji açığı oluşturmak üzere bireysel olarak belirlenmiştir. HIIT : 8 saniyelik sprint (%85-90 HRmax) ve 12 saniyelik toparlanma fazı (yavaş bisiklet sürme). Katılımcılar sesli mesajlarla yönlendirilmiştir. Bu protokol, 250-kalorilik bir enerji açığı oluşturmak için tasarlanmıştır. 1/2-HIIT Grubu: HIIT protokolünü uygulamış, ancak sadece 125-kalorilik enerji açığı oluşturmak için gereken süre boyunca devam etmiştir. Aerobik kapasite ve vücut ağırlığındaki değişiklikleri dikkate almak için, 4. ve 8. haftalarda submaksimal $\dot{V}O_2\text{max}$ testleri yapılmış ve egzersiz reçetesi buna göre ayarlanmıştır.	İştah (açlık, yeme arzusu, doygunluk, besin tüketimine bakış açısı), iştahla ilişkili hormonların plazma konsantrasyonları, açıkça beğenme ve örtük isteme, (müdahale öncesi ve sonrasında 3 günlük besin tüketim kaydı) Diyetisyen desteği bulunmaktadır.	Açlık-tokluk ve subjektif tokluk duyguları, yemek yeme arzusu ve olası besin alımlarında herhangi bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Açılmış ghrelin, PYY3-36 ve GLP-1 plazma konsantrasyonları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadı. Yiyecek tercihlerinde veya ödülde zaman içinde, gruplar arasında farklılık bulunamamıştır.
Prado vd., 2015	HIIT $n: 36$ BKİ: $34.6 \pm 3.8 \text{ kg/m}^2$	HIT- (%70 VO max) 2 LIT- (%50 VO max) 2 12 Hafta Haftada 3 kere antrenman yaptırılmıştır. Egzersiz süreleri isoenerjetik bir koşul sağlanması adına aşağıdaki denklem ile belirlenmiştir. Egzersiz zamanı= $350 / (\text{VO}_2 \times 496)$	Besin tüketim kaydı tutulmuştur. Grup beslenme eğitimi verilmiştir. Diyetisyen desteği bulunmaktadır.	PYY seviyeleri anlamlı olan HIT grubunda artmıştır. Bu artış muhtemelen egzersiz şiddetinin bir sonucudur. Ancak leptin ve ghrelin düzeylerindeki değişimler hem LIT hem HITte benzerdir.

Alkahtani vd., 2014	HIIT $n=5$ MIIT $n=5$ Fiziksel aktivite tanımlanmadı. BKİ: 30.7 kg/m² Yaş: 29	HIIT: 30 sn %90 VO₂maks, yüklenmeler arasında 30 sn pasif dinlenme. MIIT: 5 dk VO₂maks'ın %45'inde İki grupta da toplam 2880 kcal enerji harcaması %45 ve %90 VO₂maks'ı temsil eden bireysel iş yüklerini belirlemek için lineer regresyon Cross-over (4 hafta antrenman + 6 hafta wash-out + 4 hafta antrenman) 3 kez/ hafta 4 hafta boyunca Her iki grupta toplam antrenman süresi eşitlendi: 450 dk (toplam 12 seans) Egzersiz uzmanı bulunmaktadır.	İştah (açlık, yeme arzusu, doyumluk), açıkça beğenme ve örtülü isteme, besin alımı (Müdahale öncesi ve 4. haftanın sonunda ad libitum öğün içerikleri araştırmacı tarafından kaydedilmiştir) Diyetisyen desteği bulunmamaktadır.	HIIT'in ardından yemek yeme arzusu ($p=0.07$) ve açlık azaldı, doyumluk arttı; HFNS ($p=0.09$), HFSW, LFNS, LFSW besinleri örtük istemedeki azalma anlamlı değildi. Besin alımı (g) ve enerji alımı (kcal), karbonhidrat (g), yağ (g) ($p=0.07$) azalış anlamlı olmadığı görülmüştür.
Earnest vd., 2013	HIIT $n=21$ AER $n=16$ Sedanter: ≥ 3 gün/ hafta ≥ 20 dk/ gün veya son 6 ayda düzenli direnç egzersizi yapmamış BKİ: 30.9 kg/m² Yaş: 48	Müdahale öncesi adaptasyon dönemi: her seansta 3 dk %40 VO₂maks ısınma, koşu bandının hızı düşürülerek soğuma. Antrenman: 3-4 kez/hafta, 6 hafta boyunca, %60-70 VO₂maks. Tüm katılımcıların enerji harcaması 6 kcal/kg/hafta olacak şekilde başlandı, 4. haftaya kadar 2 kcal/kg/hafta arttırıldı. HIIT: 8x2 dk %90-95 VO₂maks + yüklenmeler arası 2 dk %50 VO₂maks aktif toparlanma. 3 hafta boyunca her hafta, interval sayısı 8 oluncaya kadar 2 birim arttırıldı. AER: %50-70 VO₂maks şiddetinde Her iki grupta 12 kcal/kg/hafta enerji harcaması sağlandı. 3 kez/hafta 6 hafta hazırlık dönemi + 3 hafta antrenman müdahalesi dönemi Egzersiz uzmanı bulunmaktadır.	Besin alımı (besin tüketim sıklığı) Diyetisyen desteği bulunmamaktadır.	HIIT programının ardından diyetle alınan günlük enerji ve makro besin öğeleri artmıştır fakat bu sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ayrıca vücut kütlesi, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kütlesi, bel çevresi uzunluğunda istatistiksel olarak anlamlı azalma bulunmuştur.

Stensvold vd.,2012	HIIT $n=11$ DA $n=10$ K: $n=10$ Fiziksel aktivite tanımlanmadı. BKİ: 31.8 kg/m² Yaş: 49.8	HIIT: Her seansta 10 dk ısınma ve 5 dk soğuma. 4x4 dk %90-95 HRmaks + yüklenmeler arası 3 dk %70 HRmaks aktif toparlanma DA: Isınma: %40-50 1 RM 15-20 tekrar, 2 set. Antrenman: %80 1 RM, 40 dk. 3 kez/hafta 12 hafta boyunca Egzersiz uzmanı bulunmaktadır.	Besin alımı (besin tüketim sıklığı) Diyetisyen desteği bulunmamaktadır.	HIIT programının ardından diyetle alınan günlük enerji alımı azalmış olduğu, protein oranı arttığı, diğer makro besin öğeleri oranındaki değişimin anlamlı olmadığı görüşmüştür. Vücut yağ kütlelerinde istatistiksel olarak anlamlı azalma bulunmuştur.
Wallman vd.,2009	HIIT $n:24$ (18 kadın, 6 erkek) Sedanter: >1 kez/ hafta yorucu iş/ düzenli tempolu boş zaman fiziksel aktivite veya >3 kez/hafta >20 dk/ gün hafif egzersiz yapmıyor olmak BMI = 30 +/- 2 kg/m² INT, $n=8$ CON, $n=8$ DIET, $n=8$	Çalışmada, katılımcılar interval antrenman (INT) ve sürekli aerobik egzersiz (CON) olarak iki gruba ayrılarak egzersiz yapmışlardır. INT grubu, yüksek yoğunlukta 1 dakika, düşük yoğunlukta 2 dakika pedal çevirmiştir. CON grubu ise %50 yoğunlukta sabit bir hızda 30 dakika boyunca pedal çevirmiştir. Müdahale öncesi ve sonrası değerlendirilmeler yapılmıştır. Egzersiz uzmanı bulunmaktadır.	Enerji alımı (müdahaleden önce ve sonra 7 günlük besin tüketim kaydı) Diyetisyen desteği bulunmaktadır.	HIIT sonrası enerji alımı azaldığı fakat bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca android ve gynoid yağ kütlelerinde istatistiksel olarak anlamlı azalma bulunmuştur.

HIIT: Yüksek şiddetli aralıklı antrenman, **BKİ:** Beden kütle indeksi, **VO maks:** 2 Maksimum oksijen tüketimi, **K:** Kontrol, **DIET:** Diyet eğitimi, **DA:** Direnç antrenmanı, **HRmaks:** Maksimum kalp atım hızı, **RM:** tekrar maksimum, **AER:** Aerobik egzersiz, interval: Yüklenmeler arasındaki aralık, **MIIT:** Orta şiddetli aralıklı antrenman, **HFNS:** Yüksek yağlı ve tatlı olmayan, **HFSW:** Yüksek yağlı ve tatlı, **LFNS:** Düşük yağlı ve tatlı olmayan, **LFSW:** Düşük yağlı ve tatlı, **MICT:** Orta şiddetli sürekli antrenman, **PYY3-36:** Peptit YY, **HIIE:** Yüksek şiddetli aralıklı egzersiz, **MICE:** Orta şiddetli sürekli egzersiz, **VAS:** Görsel Analog Ölçeği

Bulgular

İştah üzerine yapılan egzersiz araştırmalarının çoğunluğu, kısa süreli (akut) egzersiz uygulamalarına odaklanmıştır. Bu tercih, daha hızlı veri toplanması ve katılımcıların çalışmada kalma oranını artırma amacıyla ilişkili olabilir. Ancak uzun dönemli (kronik) egzersizlerin iştah üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Kronik egzersizlerin değerlendirilmesi, bireylerin yaşam tarzı değişikliklerine verdikleri tepkiyi anlamak açısından önem taşımaktadır.

Egzersiz iştah üzerindeki etkileri araştırılırken, bu etkinin değişimine katkı sağlayabilecek parametreler de dikkate alınmalıdır. Bu faktörler arasında katılımcının egzersiz öncesi fiziksel aktivite düzeyi, BKİ değeri, cinsiyeti,

egzersizin türü, süresi ve yoğunluğu ile açlık-tokluk durumu gibi değişkenler yer almaktadır (Söyleyici Öcal, 2022; Kaya ve Vatansever, 2022).

Katılımcı Özellikleri

İncelenen çalışmalarda yer alan katılımcıların yaş aralığı genellikle 12 ile 64 arasında değişmektedir. Çoğu çalışmada katılımcılar sedanter (hareketsiz) bireylerden oluşmaktadır; ancak bazı çalışmalarda bu bilgi net şekilde belirtilmemiştir. Ayrıca birçok çalışmada, obeziteye eşlik eden kronik hastalıklar açısından bir sınırlama getirilmemiştir.

Çalışmaların Özellikleri ve Sınırlılıkları

Analize dahil edilen tüm araştırmalar randomize kontrollü tasarıma sahiptir. Uygulanan egzersizler bisiklet ergometresi veya koşu bandı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ancak örneklem büyüklüklerinin küçük olması ve müdahale sürelerinin kısıtlılığı bazı bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

Tartışma

Obezitenin giderek yaygınlaşması, etkili kilo yönetimi stratejilerine olan ihtiyacı artırmıştır (Fillon vd., 2020). HIIT modelinin obez bireylerde besin alımı üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar, enerji tüketiminde istatistiksel olarak anlamlı olmayan değişiklikler olduğunu göstermektedir. Egzersiz ile yemek yeme zamanı arasında ilişki kurulsa da, bu ilişkinin daha çok açlık, tokluk hissi ve besin tercihi gibi faktörlerle bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir (Aydemir ve Yetgin, 2022; Salici vd., 2019).

Bazı araştırmalarda HIIT'in anoreksijenik hormon düzeylerini artırdığı ve enerji alımını azalttığı rapor edilmiştir, ancak bu bulguların çoğu istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Örneğin, Thivel ve ark. (2012), yüksek yoğunluklu egzersiz sonrası ad libitum öğünlerde enerji alımının %6–11 oranında azaldığını göstermiştir. Benzer şekilde, Videira-Silva ve ark. (2021), HIIT'in iştah düzenleyici peptitlerin (GLP-1, PYY, vb.) mobilizasyonunu artırarak besin tüketimini sınırlayabileceğini belirtmiştir.

Alkahtani ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, 4 haftalık HIIT programı sonunda yağ alımının %16 oranında azaldığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, orta yoğunlukta egzersiz grubunda ise yağ alımında %38'lik bir artış gözlemlenmiştir. Sim ve ark. (2017) ise 12 haftalık HIIT uygulaması sonrası enerji alımının azaldığını ve iştah kontrolünde olumlu yönde gelişmeler olduğunu rapor etmiştir.

Öte yandan, bazı araştırmalar HIIT'in iştah hormonları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bildirmiştir. Martins ve arkadaşlarının (2017) yürüttüğü

çalışmada HIIT, MICT (orta yoğunlukta sürekli egzersiz) ve kısa süreli HIIT gruplarında açlık hissi, iştah hormonları ve yiyecek tercihlerinde istatistiksel olarak kayda değer bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Taylor ve ark. (Aydemir ve Yetgin, 2022) da benzer şekilde HIIT'in enerji alımı üzerinde uzun dönemli etkisi olmadığını ifade etmiştir.

Earnest ve arkadaşları, 6 hafta süren HIIT ve sürekli aerobik egzersiz programlarını karşılaştırdıkları çalışmalarında, her iki grupta da vücut kompozisyonunda olumlu değişiklikler gözlemlemiş, fakat enerji alımındaki artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Matos ve ark. (Kaya ve Vatansever, 2022), GLP-1 düzeylerinde artış olmasına rağmen, egzersiz sonrası açlık hissinde kısa süreli bir artış rapor etmiştir.

Afrasyabi ve ark. (Aydemir ve Yetgin, 2022), 12 haftalık HIIT uygulaması sonrası GLP-1 ve PYY gibi iştah baskılayıcı hormonların arttığını, TNF- α seviyesinin ise azaldığını bildirmiştir. Wallman ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada, HIIT uygulamasının android yağ dokusunda anlamlı azalma sağladığı, ancak kalori alımı açısından anlamlı fark yaratmadığı belirtilmiştir.

Genel olarak, HIIT egzersizlerinin iştah hormonlarını olumlu yönde etkilediği, ghrelinin baskılandığı ve GLP-1 seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir. Ancak enerji alımındaki değişikliklerin çoğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış, dolayısıyla daha fazla ve uzun süreli çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Akbaş, 2022).

Sonuç

Obez bireylerde uygulanan yüksek yoğunluklu aralıklı egzersizlerin (HIIT), bazı çalışmalarda iştahı baskıladığı ve besin alımında azalma sağladığı gösterilmiş olsa da, örneklem büyüklüklerinin küçük olması ve mevcut literatürdeki sınırlı çalışma sayısı nedeniyle elde edilen sonuçların genellenebilirliği kısıtlıdır. Araştırmaların çoğu, HIIT'in iştah düzenleyici hormonlar üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve özellikle anoreksijenik hormon seviyelerinde artışa yol açtığını ortaya koymuştur. Ancak bu hormonal değişimlerin enerji alımı üzerindeki etkileri çoğu zaman istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır.

Bu durum, HIIT'in akut ya da kronik etkilerinin net şekilde ayırtılamamasıyla da ilişkilidir. Bazı kronik müdahale çalışmalarında enerji alımında azalma gözlemlense de, diğer çalışmalar bu bulgularla çelişmektedir. Yine de HIIT, iştahı baskılayan hormonlar aracılığıyla besin tercihlerinde olumlu değişiklikler yaparak vücut yağ kütleini azaltabilir ve bu yönüyle obezite tedavisinde kullanılabilecek etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

Ancak konuyla ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olması, özellikle obez bireylerde HIIT'in iştah ve enerji alımı üzerine etkilerini netleştirmek adına daha fazla ve kapsamlı araştırmalar yapılmasını gerekli kılmaktadır. Gelecekte yapılacak uzun süreli ve geniş örneklemli müdahale çalışmaları, bu konuda daha kesin çıkarımlar yapılmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Afrasyabi, S., Marandi, S. M., & Kargarfard, M. (2019). The effects of high intensity interval training on appetite management in individuals with type 2 diabetes: influenced by participants weight. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 18, 107-117.
- Akbaş, G. (2022). *Egzersiziz iştah düzenleyici hormonlar ve besin alımı üzerine etkilerinin incelenmesi: Sistematik derleme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akın, S., Kılınç, F., Söyleyici, Z. S. & Göçmen, N. (2017). Investigation of the effects of badminton exercises on attention development in autistic children. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12), 106-118.
- Akıncı, A., & Türkay, İ. K. (2020). Filozof doktorlardan moderniteye sporcu beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 246-255.
- Akkurt, S. (2012). Obezite ve egzersiz tedavisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(4), 123-130.
- Alkahtani, S. A., Byrne, N. M., Hills, A. P., & King, N. A. (2014). Interval training intensity affects energy intake compensation in obese men. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 24(6), 595–604.
- Aydemir, E., & Yetgin, M. K. (2022). Obezitesi olan bireylerde yüksek şiddetli aralıklı antrenman (HIIT) modelinin besin alımına etkileri: sistematik derleme. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 6(1).
- Büyükuslu, N. (2015). İştah-doygunluk metabolizmasını etkileyen faktörler. *Klinik Tıp Ped Derg*, 7(2), 29-34.
- Chen, C. Y., Chou, C. C., Lin, K. X., Mündel, T., Chen, M. T., Liao, Y. H., & Tsai, S. C. (2022). A sports nutrition perspective on the impacts of hypoxic high-intensity interval training (HIIT) on appetite regulatory mechanisms: A narrative review of the current evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1736.
- Çimen, E., Ünveren, A., Kayhan, M., & Topraklı M. (2020). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 103-114.
- Fillon, A., Mathieu, M. E., Masurier, J., Roche, J., Miguët, M., & Khammassi, M. (2020). Effect of exercise-meal timing on energy intake, appetite and food reward in adolescents with obesity: The TIMEX study. *Appetite*, 146, 104506.
- Haganes, K. L., Devlin, B. L., Orr, R. K., & Moholdt, T. (2025). Impact of time-restricted eating and high-intensity exercise on nutrient intake in women

- with overweight/obesity: Secondary analysis of a randomized controlled trial. *Nutrients*, 17(2), 218.
- İzgi-Tezcan, C. & Alp, H. (2024). Spor salonuna üye bireylerde egzersiz bağımlılığı ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 49-61.
- Karatay, G. & Alp, H. (2023). Intervation with physical activity and dietary adolescent obese individuals with a-typical autism. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 600-612.
- Katirci, B., Vapur, M., & Yüksel, O. (2024). Rekreatif Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Geleneksel Kuvvet Antrenmanları ve Amrap Modeli Crossfit Antrenmanlarının Performans Parametrelerine Etkisinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 16(2), 129-146.
- Kaya, E., & Vatansever, Ş. (2022). Egzersizin iştah ve iştah hormonları üzerine etkisinin incelenmesi: Pubmed üzerinden yapılmış sistematik derleme. *Spor Hekimliği Dergisi*, 57(1), 051-057.
- Khademosharie, M., & Mollanovruzi, A. (2023). Effects of high-intensity training upon appetite, body mass, aerobic capacity, and metabolic hormones in overweight women. *Endocrinol Res Pract*, 27(1), 21-27.
- Kılıç, T., ve Balta, T.S. (2019). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 425-438.
- Koçak, S. (2021). Yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz ve insülin direnci. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, 14(1), 1-7.
- Martins, C., Aschehoug, I., Ludviksen, M., Holst, J., Finlayson, G., Wisloff, U., Morgan, L., King, N., & Kulseng, B. (2017). High-intensity interval training, appetite, and reward value of food in the obese. *Med Sci Sports Exerc*, 49(9), 1851-1858.
- Matos, V. A. F., de Souza, D. C., Browne, R. A. V., Dos Santos, V. O. A., Medeiros, Í. F., do Nascimento, P. R. P., Costa, E. C., & Fayh, A. P. T. (2021). A single session of low-volume high-intensity interval and moderate-intensity continuous exercise elicits a transient reduction in ghrelin levels, but not in post-exercise energy intake in obese men. *Archives of Endocrinology and Metabolism*, 65(1), 98-104.
- Miguet, M., Fillon, A., Khammassi, M., Masurier, J., Julian, V., Pereira, B., ... & Thivel, D. (2018). Appetite, energy intake and food reward responses to an acute High Intensity Interval Exercise in adolescents with obesity. *Physiology & behavior*, 195, 90-97.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and

- weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1300613.
- Plavsic, L., Knezevic, O. M., Sovtic, A., Minic, P., Vukovic, R., Mazibrada, I., & Macut, D. (2020). Effects of high-intensity interval training and nutrition advice on cardiometabolic markers and aerobic fitness in adolescent girls with obesity. *Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism*, 45(3), 294-300.
- Salici, O., Akkaya, B., Ertürk, H., & Orhan, H. (2019). Adölesan dönemi voleybolcuların beslenme alışkanlıklarının müsabaka performansına etkilerinin incelenmesi: Isparta Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(3), 249-255.
- Sezer, T. (2022). *Yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz ile gönüllü egzersiz antrenmanlarının bilişsel fonksiyonlar üzerine etkisinde osteokalsin ve laktatın rolü*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Söyleyici Öcal, Z. S. (2022). Sporcu Beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, 167.
- Söyleyici Öcal, Z.S., &Yazar, D. (2022). Yaşlılıkta fiziksel aktivite ve beslenme. *Spor & Bilim 2022-II*. Efe Akademi Yayınevi.
- Söyleyici Öcal, Z.S., &Yazar, D. (2023). Gebelikte beslenme ve fiziksel aktivite desteği. *Sağlık& Bilim 2023 Beslenme-II* (s.185-198). Efe Akademi Yayınevi.
- Taşbaş, Ö. D., & Yetgin, M. K. (2022). Obez Adölesanlarda Egzersiz Sonrası Enerji Alımı ve İştah: Sistematik Derleme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 50(1), 63-72.
- Şentürk, A., Yüksel, O., Türker, A., Eler, S., & Kara, İ. (2023). Investigation of the effect of eight-week functional strength training on body fat percentage and anaerobic power capacity of male wrestlers. *International Journal of Eurasian Education & Culture*, 8(22).
- Taylor, J., Keating, S. E., Holland, D. J., Coombes, J. S., & Leveritt, M. D. (2018). The chronic effect of interval training on energy intake: a systematic review and meta-analysis. *Journal of obesity*, 2018(1), 6903208.
- Thivel, D., Masurier, J., Baquet, G., Timmons, B. W., Pereira, B., Berthoin, S., Aucouturier J. (2019). High-intensity interval training in overweight and obese children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59 (2), 310–324.
- Türkay, İ. K., Gökbel, S. (2020). 11-13 yaş tenisçilerde uygulanan kombine antrenmanların vücut kompozisyonlarına etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 33-41.

- Türkay, İ.K. & Yazar, D. (2024). Teniste fiziksel uygunluk ve beslenme. *Tenis'in ABC'si* (pp. 229-252). Platanus Publishing.
- Videira-Silva, A., Hetherington-Rauth, M., Sardinha, L. B., & Fonseca, H. (2023). Combined high-intensity interval training as an obesity-management strategy for adolescents. *European Journal of Sport Science*, 23(1), 109-120.
- Yazar, D. & Alp, H. (2023). Intervention with physical activity and nutrition program adapted to individuals with autism with eating problems. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 5(2), 211-224.
- Yetgin, M. K. (2019). Obez bireyin egzersiz öncesi değerlendirilmesi ve egzersiz reçetelendirilmesi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 3(3), 115-122.
- Yu, J. H., & Kim, M. S. (2012). Molecular mechanisms of appetite regulation. *Diabetes & Metabolism Journal*, 36(6), 391–398.



4. BÖLÜM

DERS DIŞI SPORTİF ETKİNLİKLER VE TUTUMLAR: ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Sinan AKIN ¹

Cemre Nilay LOFÇA ²

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-mail: sinan.akin@dpu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5921-3559

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-mail: cemre.lofca@dpu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0137-5790

GİRİŞ

21. yüzyılda çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeyleri, artan teknoloji kullanımı ve akademik kaygılar sebebiyle gün geçtikçe düşüş göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, çocuk ve ergenlerin günlük en az 60 dakika orta-şiddette fiziksel aktivite yapması önerilmektedir (Bull vd., 2020). Günlük yaşamlarının büyük çoğunluğunu okulda geçiren çocuk ve ergenler için hedeflenen fiziksel aktivite düzeyi iyi bir şekilde düzenlenmiş eğitim programları sayesinde ulaşılabilir hale gelmektedir. Eğitim programlarında ilkokullarda “Beden Eğitimi ve Oyun” ortaokul ve lise düzeyinde ise “Beden Eğitimi ve Spor” dersleri öğrencilerin bu konudaki temel ihtiyaçlarını gözeterek düzenlenmiştir. Okullarda yürütülen müfredatların yanı sıra beden eğitimi derslerinin devamı niteliğinde olan ders dışı sportif etkinlikler karşımıza çıkmaktadır. Ders dışı sportif etkinlikler bir plan ve program çerçevesinde okul içerisinde veya dışında gerçekleştirilen ve çeşitli hedefler için tasarlanmış etkinliklerdir. Bu etkinlikler sayesinde çocuklar ve ergenler okuldan arta kalan zamanlarını faydalı bir şekilde değerlendirme fırsatı yakalamaktadırlar.

Günümüzde şehirleşmenin artmasıyla birlikte güvenlik sorunları da daha fazla ön plana çıkmıştır, çocuklar ve ergenler okul ve ev arasında bir yaşam sürmektedir. Bu sebeple de fiziksel aktivite ihtiyaçlarını yeterince karşılayamaz hale gelmişlerdir. Bu bağlamda bakıldığında ders dışı sportif etkinliklerin öğrencilerin kaliteli vakit geçirmelerine katkı sağlamasının yanı sıra onların fiziksel aktivite düzeylerine, akademik başarı ve bilişsel gelişimlerine, psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeylerine, sosyal ve kişilik gelişimlerine de olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda sportif etkinliklere düzenli katılım sağlayan öğrencilerin sosyal uyumunu arttırdığı, akademik başarı ve not ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür, bu etkinlikler, öz-düzenleme, dikkat, hafıza ve öz-yeterlilik gibi bilişsel ve psikolojik faktörler aracılığıyla akademik performansı artırmaktadır (Muñoz-Bullón vd., 2017; Zarazaga-Peláez vd., 2024; Fernandez-Lázaro & Fernandez-Lázaro, 2023; Görgüt & Çakto, 2023; Ribeiro vd., 2023). Aynı zamanda ekran başında geçirilen sürenin azalması ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının gelişmesi de akademik başarıya katkı sağlamaktadır (Zarazaga-Peláez vd., 2024; Fernandez-Lázaro & Fernandez-Lázaro, 2023).

Okul dışı sportif etkinlikler, öğrencilerin yalnızca fiziksel gelişimlerini değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını, öz güvenlerini ve stresle başa çıkma becerilerini de güçlendirmektedir (Chen, 2024; Li vd., 2024). Sportif etkinliklere düzenli katılım, öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmekte; bu durum, onların öznel iyi oluş düzeylerini artırarak daha dengeli bir yaşam sürmelerine katkı sağlamaktadır (Chen, 2024; Li vd., 2024). Beden eğitimi

derslerine aktif katılım ise bu olumlu etkinin gücünü pekiştirmekte ve öğrencilerin okul içi–dışı spor deneyimlerinden maksimum fayda elde etmelerine zemin hazırlamaktadır. Ayrıca, sportif etkinliklere katılımın motivasyonla olan güçlü ilişkisi, özellikle içsel motivasyonun öğrencilerin spora devamlılığını ve fiziksel aktivite düzeylerini artıran en önemli etkenlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Oktadinata vd., 2024; Ergül vd., 2018). Bunun yanında, sportif etkinlikler liderlik, takım çalışması, iletişim ve problem çözme gibi mezuniyet sonrası yaşamda da önem taşıyan becerilerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Foley vd., 2023; Wang & Ismail, 2024; Zou vd., 2024). Sosyal entegrasyon, aidiyet duygusu ve olumlu sosyal davranışların, spor etkinliklerine katılan öğrencilerde daha yüksek düzeyde gözlemlenmesi, sporun bireyler arası ilişkilerde güçlendirici rolünü ortaya koymaktadır (Zhou, 2024; Giffari & Irawan, 2023; Alp, 2016; Alp & Çamlıyer, 2015). Öğrenciler bu süreçte daha olumlu bir benlik algısı ve güçlü bir spor imajı geliştirmekte; böylece hem okul yaşamına hem de toplumsal hayata daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlamaktadırlar (Ohashi vd., 2021; Alp vd., 2015).

Güncel literatür, ders dışı sportif etkinliklerin öğrencilerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine çok boyutlu katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır. Ancak ortaokul dönemi, ergenlik sürecine denk gelmesi nedeniyle öğrencilerin tutum, ilgi ve motivasyon düzeylerinin hızla değiştiği kritik bir evredir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıkların uzun vadeli yaşam biçimlerine yön verdiği bilinmektedir. Türkiye’de beden eğitimi dersleri zorunlu olmakla birlikte, ders dışı sportif etkinliklere yönelik öğrencilerin tutumlarını derinlemesine inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik algılarının, motivasyonlarının ve bu etkinliklerin onların iyi oluşlarına etkisinin ortaya konması, alan yazındaki önemli bir boşluğu temsil etmektedir.

Bu doğrultuda bu çalışmanın temel amacı, ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarını incelemektir. Çalışmada, öğrencilerin bu etkinliklere yönelik tutumlarının hangi düzeyde olduğu, demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ve bu tutumların öğrencilerin akademik, sosyal ve psikolojik gelişimleriyle nasıl bir ilişki içerisinde olduğu araştırılacaktır. Bu amaçla elde edilecek bulguların, okullarda ders dışı sportif etkinliklerin planlanması, öğrenci motivasyonunun artırılması ve beden eğitimi derslerinin etkililiğinin güçlendirilmesi için hem öğretmenlere hem de eğitim politikalarına yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

GEREÇ YÖNTEM

Araştırmanın Modeli ve Protokolü

Araştırmanın modeli, nicel araştırma modellerinden Betimsel araştırma yöntemlerinden Kesitsel Tarama modelidir. Araştırma için gerekli etik kurul izni, kurum izinleri alınmış öğrenciler reşit olmadıkları için veli izinleri ve bunun yanı sıra öğrenci onayı alındıktan sonra ölçekler öğrencilere dağıtılmış ve öğrenciler tarafından öğretmenler gözetiminde doldurtulmuştur. Elde edilen veriler incelendikten sonra eksik bilgilerin olduğu formlar çıkarılmış ve SPSS veri Analiz aracına aktarılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Kütahya ili şehir merkezindeki ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi Basit Rastgele Örnekleme yöntemiyle gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya 463 kişi katılmış verilerdeki tutarsızlık ve eksiklerden dolayı 429 katılımcının verileri değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların 253'ü erkek, 176'sı kadındır. Katılımcıların 131'i 5. Sınıf, 124'ü 6. Sınıf, 58'i 7. Sınıf ve 116'sı 8. sınıftır.

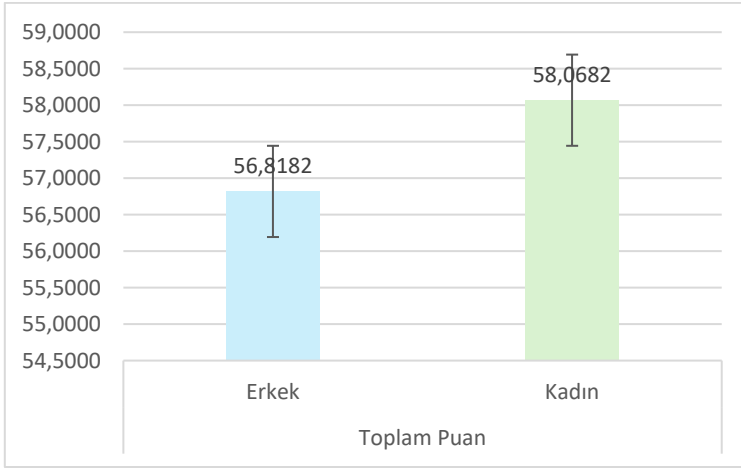
Ölçüm Aracı

Veriler Yılmaz ve Güven (2018) tarafından geliştirilen üç alt boyut ve toplam 18 maddeden oluşan 5'li likert tipli “Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeği” ile toplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90'dır. Ölçeğin geneli için Cronbach Alfa güvenirlik kat sayısı 0.96 bulunmuştur. Alt boyutlar için ise bu değer sırasıyla “Ders dışı sportif etkinliklerin bilişsel boyutu” 0.88, “Ders dışı sportif etkinliklerin duyuşsal boyutu” 0.90 ve “Ders dışı sportif etkinliklere yönelik davranışsal boyut” için bu değer 0.84 olarak hesaplanmıştır.

Veri Analizi

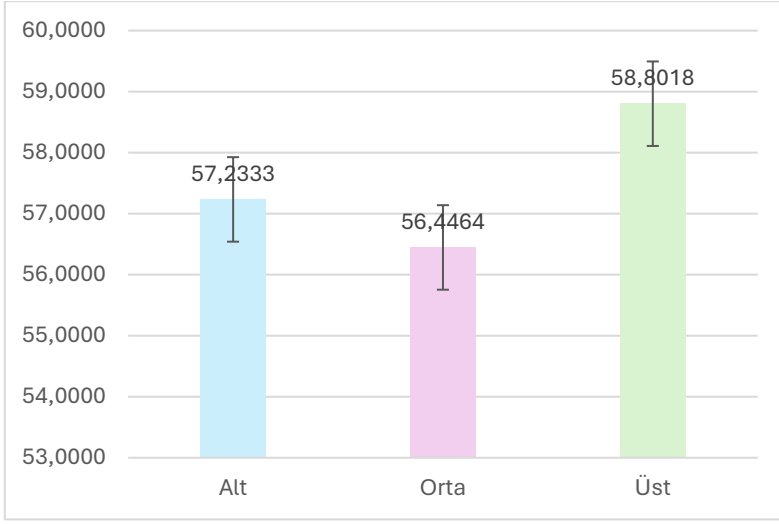
Araştırmada elde edilen verilere SPSS 27.0 paket programında Kolmogorov-Smirnov Normallik testi uygulanmış çarpıklık basıklık değeri -3 ve +3 arasında olmasından dolayı verilere parametrik testlerden bağımsız örneklem t test ve tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. İkinci basamak testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak sadece genel puan üzerinden veriler analiz edilmiştir.

BULGULAR



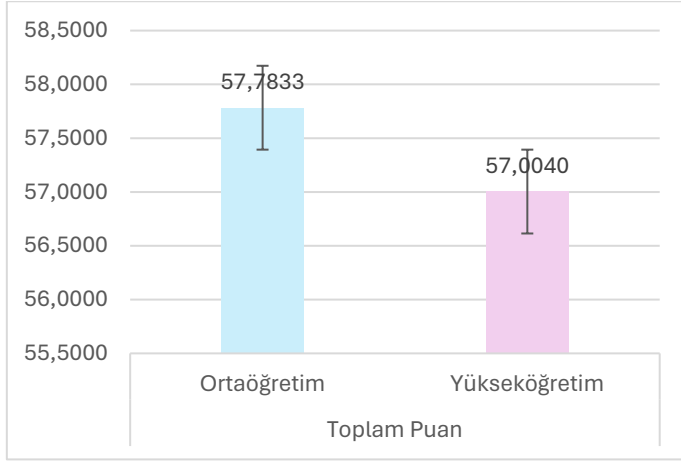
Grafik 1. Cinsiyet değişkenine göre ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum

Grafik 1'e göre, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarının daha pozitif olduğu ve her iki grup arasındaki bu puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{(426,691)} = -2,252; p < ,05$). Ancak ölçeğin tamamından alınabilecek en yüksek puanının 180 olduğu bir durumda hem kadın katılımcıların hem erkek katılımcıların ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarının olumsuz olduğu ortaya koymaktadır.



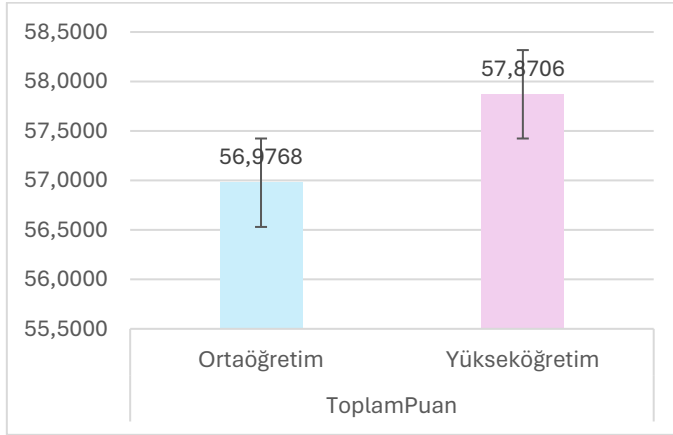
Grafik 2. Gelir Durumu değişkenine göre ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum

Grafik 2’ e göre, gelir durumu üst seviye olan katılımcıların orta ve düşük gelir durumuna sahip katılımcılara göre ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarının daha pozitif olduğu görülmektedir ve Anova testi sonuçlarına göre gruplar arasında bu puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(2;428)}=5,248;p<,05$). Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde bu anlamlı farkın kaynağının orta gelir düzeyine sahip katılımcılar ile üst düzey katılımcılar arasındaki ortalamalardan kaynaklandığı görülmektedir. Cinsiyet değişkeninde olduğu gibi ölçeğin tamamından alınabilecek en yüksek puanının 180 olduğu bir durumda hangi gelir düzeyinde olursa olsun katılımcıların ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarının olumsuz olduğu ortaya koymaktadır.



Grafik 3. Baba Eğitim Durumu değişkenine göre ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum

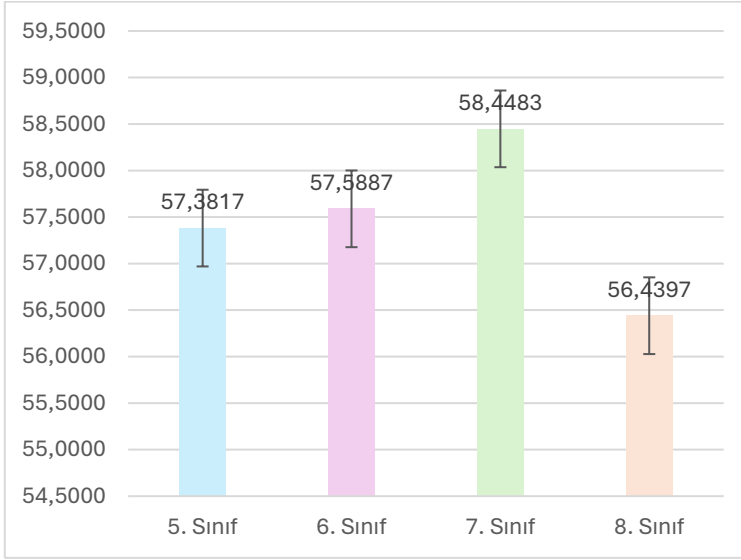
Grafik 3'e göre, Baba eğitim düzeyine göre katılımcıların ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarının incelendiğinde her iki grup arasında puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ($t_{(427)}=1,324; p>,05$). Diğer değişkenlere göre bağlı olan sonuçlarda olduğu gibi katılımcıların ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarının olumsuz olduğu görülmektedir.



Grafik 4. Anne Eğitim Durumu değişkenine göre ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum

Grafik 4'e göre, Anne eğitim düzeyine göre katılımcıların ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarının incelendiğinde her iki grup arasında puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ($t_{(302,018)}=-1,435; p>,05$). Diğer

değişkenlere göre bağlı olan sonuçlarda olduğu gibi katılımcıların ders dışı sportif etkinliklere karşı tutumlarının olumsuz olduğu görülmektedir.



Grafik 5. Sınıf değişkenine göre ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum

Grafik 5'e göre, 7. Sınıf öğrencilerinin ders dışı etkinliklere katılma eğiliminin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmüştür, buna karşın sınav döneminde olan 8. Sınıfların ise ders dışı sportif etkinliklere katılma eğilimini düşük olduğu görülmektedir. Buna rağmen gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($Welch_{(3;194,130)}=1,560; p<,05$). Ancak tüm diğer değişkenlerde olduğu gibi genel eğilimin ders dışı sportif etkinliklere karşı çok düşük olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları cinsiyet, gelir durumu, anne-baba eğitim durumu ve sınıf değişkenleri açısından incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin genel olarak ders dışı sportif etkinliklere karşı olumsuz bir tutum sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu durum, günümüz çocuk ve ergenlerinin fiziksel aktiviteye katılımının düşük olduğuna dair literatürle paralellik göstermektedir (Bull vd., 2020; Zarazaga-Peláez vd., 2024). Cinsiyet değişkeni açısından yapılan analizlerde, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ders dışı sportif etkinliklere karşı daha pozitif bir tutum

sergilediği görülmüştür. Ancak, ölçekten alınabilecek maksimum puan ile karşılaştırıldığında, her iki grubun da olumsuz bir tutum içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, bazı çalışmalarda erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha yatkın olduğu yönündeki bulguların aksine (Olex-Zarychta & Mynarski, 2012; Yılmaz, 2019; Yurtseven ve Küçükbaş Duman, 2019), kız öğrencilerin ders dışı etkinliklerde motivasyon açısından daha duyarlı olabileceğini göstermektedir (Oktadinata vd., 2024; Görkem, 2012; Ayyıldız Durhan, 2021).

Gelir düzeyi incelendiğinde, üst gelir grubuna mensup öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere daha olumlu bir tutum sergiledikleri; orta ve düşük gelir grupları ile karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunduğu görülmüştür. Bu bulgu, sosyo-ekonomik durumun öğrencilerin sportif etkinliklere katılımını belirleyen önemli bir faktör olduğunu desteklemektedir (Foley vd., 2023; Wang & Ismail, 2024). Öte yandan, tüm gelir gruplarında tutumların genel olarak olumsuz olması, ekonomik durum ne olursa olsun öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere katılım motivasyonlarının düşük olduğunu göstermektedir.

Anne ve baba eğitim düzeyi değişkenleri açısından yapılan analizlerde, öğrencilerin tutumları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu durum, aile eğitim düzeyinin tek başına öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarını belirlemede sınırlı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, sınıf düzeyi analizinde 7. sınıf öğrencilerinin etkinliklere katılım eğilimi 8. sınıfa göre daha yüksek bulunmuş, ancak gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sınav döneminde olan 8. sınıf öğrencilerinin katılım eğilimindeki düşüş, akademik yük ve sınav kaygısının ders dışı sportif etkinliklere katılımı olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Fernandez-Lázaro & Fernandez-Lázaro, 2023).

Genel olarak elde edilen bulgular, ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik olumsuz tutumlarının hem bireysel hem de çevresel faktörlerin etkisiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Ders dışı sportif etkinliklerin motivasyonu artırıcı etkisinin sınırlı kalması, okul programlarının ve aile desteğinin bu etkinliklerin teşvik edilmesinde daha etkin rol alması gerektiğini göstermektedir. Öğrencilerin sosyal ve psikolojik gelişimlerini destekleyecek, motivasyonlarını artıracak ve aktif yaşam alışkanlıklarını pekiştirecek programların planlanması, bu alandaki en temel gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, sınıf düzeyi ve aile gelir durumu değişkenleri açısından incelenmiştir. Bulgular, bu değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymuştur. Ancak

genel olarak öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere karşı **olumsuz tutum sergiledikleri** görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının düşük olduğunu ve okul dışı etkinliklere ilgilerinin sınırlı kaldığını göstermektedir.

Olumsuz tutumların nedenlerinden biri olarak, **teknolojik gelişmelere bağlı artan ekran süreleri** öne çıkmaktadır. Günümüzde öğrencilerin boş zamanlarını akıllı telefon, tablet, bilgisayar ve televizyon gibi dijital cihazlarla geçirmeleri, fiziksel aktivitelere yönelik ilgilerini azaltmakta ve spora karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır.

Bu bağlamda aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Dijital ve Fiziksel Denge: Okullarda ve aile ortamlarında çocukların ekran sürelerini kontrol altına almaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı; öğrencilerin fiziksel aktiviteye zaman ayırmaları için planlı etkinlikler tasarlanmalıdır.

Teknolojiyi Sporla Bütünleştirme: Teknolojinin tamamen dışlanması yerine, öğrencilerin ilgisini çekecek şekilde spor ve teknoloji bütünleştirilebilir (örneğin; adım sayar uygulamaları, sanal egzersiz platformları, interaktif spor oyunları).

Aile ve Öğretmen Rolü: Ebeveynler ve öğretmenler, öğrencilerin yalnızca akademik başarılarına değil, aynı zamanda fiziksel aktivitelerine de önem vermeli; ekran karşısında geçirilen zamanı sınırlandırarak spora yönlendirici rol üstlenmelidir.

Politika ve Okul Temelli Programlar: Millî Eğitim Bakanlığı, ders dışı sportif etkinlikleri artırmaya yönelik politikalar geliştirirken teknolojik gelişim ve ekran bağımlılığı gerçeğini de göz önünde bulundurmalı; okullarda düzenli spor etkinlikleri ve kulüpler aracılığıyla öğrencilerin ilgisi canlı tutulmalıdır.

Sonuç olarak, öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik olumsuz tutumları yalnızca bireysel veya ailevi faktörlerle açıklanamaz; aynı zamanda teknolojik gelişim ve buna bağlı artan ekran sürelerinin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle, öğrencilerin spora katılımını teşvik edecek bütüncül ve sürdürülebilir çözümler geliştirilmesi hem fiziksel hem de psikososyal gelişimleri açısından kritik öneme sahiptir.

Kaynakça

- Alp, H. (2016). İşbirlikli öğrenme yöntemi ve oyun etkinliklerinin okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 309-322.
- Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Kaynaştırılmış ders dışı hareket eğitimi ve oyun etkinliğine katılmış sosyal uyum bozukluğu olan çocukların iki yıl sonraki sosyal uyum süreçlerinin izlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(1), 109-120.
- Alp, H., Ergül, O. K., Ada, E. N., & Çamlıyer, H. (2015). Yetiştirme yurtlarında kalan sosyal uyum ve davranış problemi olan ergen kızların uyum problemlerinin azaltılmasında takım sporlarından futbolun etkisi. *Spormetre Dergisi*, 13(2), 113-120.
- Ayyıldız Durhan, T. (2021). The Relationship Between The Effect of Sports on Life Skills Of Secondary School Students and Students' Attitudes Towards Extracurricular Activities, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(12), 332-377. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.357>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chen, N. (2024). The Influence of Extracurricular Sports Activities on the Psychological Resilience of Middle School Students. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 11, 78-84. <https://doi.org/10.62051/xrfz4385>
- Ergül, O. K., Alp, H., & Çamlıyer H., (2018). Ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 208-222.
- Fernandez-Lázaro, C., & Fernández-Lázaro, D. (2023). Relationship between extra-curricular physical exercise and physical fitness, lifestyle and academic performance. *Archivos de Medicina del Deporte*. <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00115>.
- Foley, C., Darcy, S., Hergesell, A., Almond, B., McDonald, M., Nguyễn, L., & Morgan-Brett, E. (2023). Extracurricular activities, graduate attributes and serious leisure: competitive sport versus social-cultural clubs in campus

- life. *Leisure Studies*, 42, 971 - 988.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2168030>.
- Giffari, A., & Irawan, F. (2023). The Correlation between Sports Extracurricular and Social Behaviour of Students in Junior High School 1, Jekulo, Kudus. *Sports Medicine Curiosity Journal*.
<https://doi.org/10.15294/smcj.v2i1.61580>
- Görgüt, İ., & Çakto, P. (2023). Bireylerde Sosyal Uyum ve Spor Topçu, Ö. Ü. H. (Ed.). *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar VII*. Eğitim Yayınevi.
- Görkem, D. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sosyal etkinliklere katılma durumlarının akademik başarılarına etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Li, F., Li, L., Du, X., & Wang, X. (2024). The relationship between extracurricular sports participation and subjective well-being in junior high school students: a moderated mediation model. *Frontiers in public health*, 12, 1456219. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1456219>
- Muñoz-Bullón, F., Sanchez-Bueno, M., & Vos-Saz, A. (2017). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*, 20, 365-378.
<https://doi.org/10.1016/J.SMR.2016.10.006>.
- Ohashi, M., Iume, Y., & Togo, E. (2021). Differences in the Image of Sports due to Extracurricular Sports Experiences in High School: From Two Surveys Targeting University Freshmen. *Journal of Japan Society of Sports Industry*. https://doi.org/10.5997/SPOSUN.31.1_65.
- Oktadinata, A., Prabowo, B., Daya, W., Diana, F., Nugraha, U., Melinda, M., & Oekta, Y. (2024). Motivation And Physical Activity: Correlation Study on Extracurricular Sports of High School Students. *JETL (Journal of Education, Teaching and Learning)*.
<https://doi.org/10.26737/jetl.v9i1.5914>.
- Ribeiro, N., Malafaia, C., Neves, T., & Menezes, I. (2023). The impact of extracurricular activities on university students' academic success and employability. *European Journal of Higher Education*, 14, 389 - 409.
- Tomik, R., Olex-Zarychta, D., & Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in physical Culture & Tourism*, 19.
- Wang, J., & Ismail, A. (2024). Research on the Relationship between Leadership Skills and Participation in Extracurricular Sports Activities among Junior High School Students in Hainan, China. *Journal of Ecohumanism*.
<https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.5193>.

- Yılmaz, A. (2019). Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Tutum ve Okula Bağlanma Durumlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-63. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.518094>
- Yılmaz, A., & Güven, Ö. (2018). Examination of the psychometric properties of the Student Attitude Scale towards Extracurricular Sport Activities (SASESA). Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (DSEÖTÖ). *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1979. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5421>
- Yurtseven, C. N., & Küçükbaş Duman, F. (2019). Sporun Yaşam Becerilerine Etkisinin Değerlendirilmesi: Spor Merkezlerinde Örnek Uygulama. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 6(42), 2414–2419. <https://doi.org/10.26450/jshsr.1347>
- Zarazaga-Peláez, J., Barrachina, V., Gutiérrez-Logroño, A., Villanueva-Guerrero, O., Roso-Moliner, A., & Mainer-Pardos, E. (2024). Impact of Extracurricular Physical Activity on Achievement of the Sustainable Development Goals and Academic Performance: Mediating Cognitive, Psychological, and Social Factors. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su16167238>.
- Zhou, Y. (2024). Extracurricular Physical Activity and Social Integration Among Students in A Government University in Zhaoqing, China. *Journal of Education and Educational Research*. <https://doi.org/10.54097/kngjtw52>.
- Zou, A., Liria, M., & Dacanay, D. (2024). Assessing the Relationship between College Student Leadership and Participation in Extra Curricular Sports Activities. *International Journal of Education and Humanities*. <https://doi.org/10.54097/q3qcjc44>.



5. BÖLÜM

SPORLA HAYATA BAĞLANMAK: ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN EĞİTİMİNİN KATKILARI

Sinan AKIN ¹

Cemre Nilay LOFÇA ²

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-mail: sinan.akin@dpu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5921-3559

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-mail: cemre.lofca@dpu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0137-5790

GİRİŞ

Doğumdan önce, doğum sırasında ve doğum sonrasında ortaya çıkan herhangi bir nedenle, fiziksel bedenimizde işlevsizlikler meydana gelebilir. Bu işlevsizliklerde günlük hayata uyum sağlama, ihtiyaçlarımızı gidermede zorluk çekilmesi sebebiyle tıbbi yardım ve rehabilitasyona ihtiyaç duyulan durumlara bedensel engel denir. Dünyaya gelen her birey sağlıklı olma hakkına sahiptir. Ancak genetik hastalıklar, bazı ihmalkarlıklar, yeteneksizlik, yetersiz bilgi sahibi kişiler yüzünden doğan fiziksel veya ruhsal engellilikler önlenebilir. Sadece küçük bile bedensel engeli olan bir birey, gelişiminde olumsuz etkilenir. Topluma ayak uyduramazsa içine kapanır fiziksel engellerin yanına ruhsal ve psikolojik sıkıntılar baş gösterir. Onun için sadece genetik, bedensel değil ruhsal ve psikolojik olarak sıkıntı çeken bireyler erken tanı ve tedaviyle çok daha büyüyecek hastalık ve engellerin önüne geçilebilir (Ergun, 2008; Alp & Çamlıyer, 2017).

Özel eğitim gereksinimli bireylerin beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılması onların toplumdaki rollerini ve gereksinimlerini fark etmelerini ayrıca engellilik durumlarını bir kenara bırakarak sosyalleşebilmelerini sağlar (Groff vd., 2009).

Beden eğitimi ve spor yakın arkadaşlıklarla, eğlenceli zamanlarla özel eğitime muhtaç bireylerin topluma uyum sağlamasında çok önemli köprüdür (Yetim, 2006). Beden eğitimi spor ve oyunun özel gereksinimli kişilerin zihinsel, bedensel, sosyal ve duygusal boyutlarda günlük sosyal hayatlarında büyük kolaylık, değişim ve yenilikler sağladığı inkâr edilemez bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Gelişen ve değişen eğitim rehabilitasyon merkezlerinde beden eğitimi spor ve oyunun kapsam içine alınarak gelişimin ve sonuçların izlenmesi takip edilip kayıt altına alınmasıyla birlikte gelecekteki tüm özel gereksinimli bireylerin rehabilite süreçlerine büyük katkıları olacaktır (Yılmaz, 2017; Alp & Çimen, 2022). Özel gereksinimli bireylerin büyük çoğunluğu yaşlıları ve diğer çocuklarla eşdeğer ve onlar kadar yeterli özelliklere sahiptirler. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinde de sağlıklı bireyler kadar başarılı olabilirler. Bu sayede kendini yalnız hissettiği düşüncesinden ve iç dünyasından kurtularak sosyalleşme imkanını bularak topluma uyum sağlarlar (Bilir, 1986;).

Özel eğitime gereksinim duyan bireyler de her sağlıklı insan gibi toplumun bir ferdi olarak öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarına ulaşma, barınma, güvenlik ve sonra da sevilme ihtiyaçlarını gidermeleri gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin bu ihtiyaçları gidermede önemi ve gerekliliği unutulmamalıdır (Çavdar, 2011).

Özel Eğitim Gerektiren Çocuklar: Tanım ve Kapsam

Her birey özel ve farklıdır. Bu farklılıklardan hareketle bireyleri fiziksel, zihinsel ve duygusal yönlerden sınıflama yapmak mümkündür. Bu gruplara ayırınca daha iyi göreceğiz ki bireyin fiziksel işlev ve öğrenme yapılarında farklılıklar vardır. Bu farklar genel eğitim hizmetlerinde bireyin kapasitesi dahilinde tolere edilerek eğitim faaliyetleri sürdürülür. Fakat bireylerin özellikleri bakımından genel eğitim hizmetlerinin yetersiz kaldığı durumlarda bireyler özel eğitim gereksinimi kategorisine alınarak özel eğitim hizmeti veren kurumlara eğitimine devam etmelidir (Kırcaali İftar, 1998).

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği (2006), Madde 4' e göre özel eğitim, “Özel eğitime gereksinim duyan bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını gidermek için özel olarak yetiştirilmiş uzman personel, geliştirilmiş etkili eğitim programları ve yöntemleri, bu bireylerin tüm gelişim alanlarındaki özellikleri ile akademik disiplin alanlarındaki yeterliliklerine dayalı olarak uygun ortamlarda verilen eğitim öğretim” şeklinde tanımlanır (ÖEHY, 2006). Ülkemizde 2006 yılında yürürlüğe başlayan daha sonra 2009 yılında yenilenen Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nde özel eğitim gereksinimi olan birey “bir takım nedenlerle kişisel ve gelişimsel yeterlilikleri ile eğitimsel yeterlilikleri açısından yaşlılarından farklı özellikler gösteren bireyler” olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda hem yetersizlik yaşayan bireyler hem de üstün veya özel yetenekli bireyler özel eğitim kapsamına girmektedir. Özel eğitime gereksinim duyan bireyler birbirinden farklı özelliklere sahiptir ve ihtiyaçları özelliklerine göre değişmektedir (Eripek, 2007).

Ülkemizde çok fazla özel eğitime gereksinim duyan birey bulunmaktadır ve gelişmişlik düzeyiyle paralellik göstererek özel eğitim hizmeti sunan kurumlar kısıtlıdır. Bu hizmetlerin aksamasını önlemek için özel kurumlar ve rehabilitasyon merkezleri devreye girmiştir (Akçamete & Kaner, 1999). Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri; “zihinsel, bedensel, işitme, görme, dil ve konuşma, otizm, üstün zeka” gibi engel alanlarında hizmet vermekte olup, bireylerin ihtiyaçlarını kendi başlarına giderebilmeleri için gerekli eğitimleri vermektedir. Ayrıca bireylerin sosyal hayata uyum sağlamalarını, yakın ilişki ve iyi iletişim kurmalarını sağlamaktadır (Altınkurt, 2008).

Özel Eğitim Gereksinimli Bireylerin Sınıflandırılması

Özel eğitim gereksinimi olan bireylerin kendisine özel farklılıkları vardır ve gerekli eğitimlerin daha iyi ve kaliteli verilebilmesi için sınıflandırılmışlardır (Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı, 2006).

Zihinsel Öğrenme Yetersizliği Olan Bireyler

Ülkemizde sayı olarak en çok görülen özel eğitim gereksinimi duyan bireylerdir. Toplum içinde bu yetersizliklere pek de dikkat edilmemekle birlikte farklı kelimelerle toplum içinde dışlanabilmektedirler (Özsoy vd., 2002). Halk arasında kullanılan terimlerin aksine uzmanlar bu bireyleri “yavaş öğrenen, öğrenme yetersizliği ve zor öğrenen bireyler” olarak nitelendirmişlerdir (Özgür, 2004). Zihinsel engel, zihinsel işleyişin normal olandan daha geri ve uyum davranışlarında yetersiz ve beceri düzeyleri az olan bireyler olarak tanımlanır (Şen, 2008).

Zihinsel yetersizliklerde birbirinden farklı özelliklere sahip olması sebebiyle kendi içlerinde de sınıflandırmalar yapılmıştır (Özsoy vd., 2002).

Zihinsel Yetersizlik: Genellikle 18 yaşından önce ortaya çıkan ve zihinsel işlevler ile sosyal becerilerinde uyumsuzluklar görülen yetersizlik durumudur.

Sınır Zekalılık: IQ puanı 71-90 arasında olan bireylerdir. Daha yavaş öğrenirler, karmaşık kavramları anlamada zorluk çekerler. Birçoğu topluma uyum sorunu yaşamaz. Yetişkin hayatlarında zihinsel becerilerin çok ön plana çıkmadığı işleri kolaylıkla yapabilirler.

Hafif Derecede Zihinsel Yetersizlik: IQ puanı 50/55-70 arasında olan bireylerdir. Eğitebilir düzeyde zeka geriliklerini kapsamaktadır. Erken tanı ve aile desteği ile birlikte sosyal olarak çok kolay uyum sağlayabilirler. Alışılmadık sosyal stresli ortamlara maruz kaldıklarında rehberlik ve yardıma ihtiyaç duyabilirler.

Orta Derecede Zihinsel Yetersizlik: IQ puanı 35/40-50/55 arasında olan bireylerdir. Okul öncesi dönemde konuşmayı öğrenirler ve iletişim kurabilirler ama bunun yanında sosyal kuralları öğrenmede sorun yaşarlar. Eğitim hayatlarında özel eğitim almaları gereklidir. Öğrenme becerileri oldukça yavaştır. Erken tanı, aile desteği ve özel eğitim ile birlikte günlük yaşamsal ihtiyaçlarını gidermede kısmen bağımsız olabilirler.

Ağır Derecede Zihinsel Yetersizlik: IQ puanı 20/25-30/35 arasında olan bireylerdir. Okul öncesi dönemden itibaren çok az konuşabilirler, birçoğunda iletişim çok kısıtlıdır ya da hiç yoktur. Psikomotor gelişimleri yavaş ve kısıtlıdır. Okul çağında konuşmayı öğrenebilirler. Yaşamları boyunca bakım ve desteğe ihtiyaçları vardır.

Özel Öğrenme Güçlüğü Olan Bireyler

Amerika Birleşik Devletleri'nde 1960'lı yıllardan sonra yetersizlik ve buna bağlı özürlük durumu olarak kabul edilen özel öğrenme güçlüğü ülkemizde genel çerçeve olarak yasalarla belirlenmiş ama sistemli ve uygulama olarak ayrıntılı düzenlenmemiştir (Özsoy vd. 2002). Bireylerin fiziksel, zihinsel veya zeka

bozukluk ve yetersizliğinden değil de, “açık olmayan psikolojik ve nörolojik” etmelere bağlı olarak akademik eğitim, dil ve zihinsel süreçlerinin önemli düzeyde yetersiz kalması özel öğrenme güçlüğü olarak adlandırılır (Özgür, 2004).

Diğer bir tanım olarak özel öğrenme güçlüğü, “normal veya üzerinde zeka oranına sahip olan, herhangi primer psişik veya nörolojik hastalığı bulunmayan, ikili iletişim, toplumsal uyumda problem yaşayan ve standart akademik eğitimle gelişim döneminden beklenen başarıyı sergileyememesi” durumunu ifade eder (Ersoy & Avcı, 2000).

Özel öğrenme güçlülüğü olan bu engellilik durumunda da belli başlı sınıflandırmalar mevcuttur. Bir sınıflamaya göre özel öğrenme güçlüğü olan bireyler “gelişimsel ve akademik yetersizlikler olarak sınıflandırılır. Gelişimsel yetersizliklerde “dikkat, hafıza, algı, motor beceri, dil ve düşünme becerisi”, akademik yetersizlikte ise “okuma, yazma, matematik, yazılı anlatım bozukluğu” yer alır (Özgür, 2004). Öğrenme güçlüğüünün tedavisi eğitimidir bu bireylere yönelik yapılacak destekleyici etkinlikler ile öğrenme güçlüğüünün olumsuz etkileri ortadan kaldırılabılır.

İşitme Yetersizliği Olan Bireyler

Bir engellilik durumu olan işitme yetersizliği, işitme işlevinin bireyin gelişim dönemleri ve özellikleriyle uyumlu bir şekilde görevini yerine getirememesi durumudur. İşitme yetersizliği, tıbbi test sonuçlarına göre normal ölçütlerin altında olması ve gelişim dönemindeki konuşma ve eğitim sürecini olumsuz etkilemesi olarak tanımlanır (Ersoy & Avcı, 2000) MEB Özel eğitim Okulları Çerçeve Yönetmeliği işitme yetersizliği olan bireyi, işitme duyusundaki kısmi, büyük ya da tamamen yetersizliğinden ötürü konuşma dil ve iletişim becerilerindeki yetersizlikler nedeniyle eğitim faaliyetlerinde de yetersiz olup olumsuz etkilenmesidir olarak tanımlar (MEB, 2005).

İşitme yetersizliği doğum öncesi, doğum sırasın ve sonrasında herhangi bire nedenle ortaya çıkabilir. Doğum öncesinde anne ve babadan geçen genetik faktörlerin dışında annenin hamilelik döneminde geçirdiği bazı hastalıklarda işitme yetersizliği ve kaybına yol açan faktörlerdir. Fiziki olarak kulak yapısındaki eksiklik ve bozukluklarda işitme kaybı ve yetersizliğine yol açmaktadır. Kan uyuşmazlığının da işitme kaybı ve yetersizliğine yol açtığı bilinmektedir (Özgür, 2004).

Duygusal, Davranışsal ve Sosyal Uyum Güçlüğü Olan Bireyler

Duygusal davranışsal ve sosyal uyum güçlüğü çeken bireyler, daha çok kendini toplum içinde ikili veya daha fazla ilişkiler arasında etkileşimde sıkıntı yaşayan, kendisinde stres, sıkıntı ve depresif duygular hissederek bunları davranışlar halinde gösterirler, bir çeşit duygusal uyum güçlüğüdür. Bu duygusal uyum güçlüğüünde

“korku, tırnak yeme ve parmak emme gibi problemlerinin” birinin veya birkaçının uzun süreli bir davranış haine getirmesiyle anlaşılabilir ve bu durumlar bireyin akademik ve sosyal ilişkilerinde yetersiz olmasını ortaya çıkarır. Duygusal davranışsal ve sosyal uyum güçlülüğü “madde bağımlılığı, yetersiz beslenme, suç işleme, ihmal, istismar ve terk edilme” gibi nedenlerden kaynaklanabilir ve bunun sonucunda birey yetersiz eğitim ve sosyal davranışlar özelliği gösterir (MEB, 2005). Uyum güçlülüğü çeken bu bireyler yetersizlerinden dolayı kendilerini toplumdan soyutlama eğilimi içerisindeyler. Aşırı ve bilinçsiz zorlamalarla dikkatsizlik, hiperaktivite veya saldırganlık gibi davranışlar sergileyebilirler.

Görme Yetersizliği Olan Bireyler

Görme yetisinin kısmen ya da tamamen kaybindan dolayı özel eğitim ve destek eğitim gereksinimi duyan kişilere görme yetersizliği olan bireyler denir (Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı, 2006). Görme yetersizliği olan kişiler iki grup olarak sınıflandırılmışlardır. Birincisi tamamen görme kaybı olan kişilerdir ve bu kişiler kabartma alfabe ve sesli konuşan kitapları kullanırlar. İkincisi ise kısmen görme yetersizliği olan kişiler olup büyütücü gözlükler büyük boyutlu harfler ile okuma işlevini yerine getirebilirler (Özsoy vd., 2002). Görme yetisinin azlığı veya tamamen kaybı bireyin akademik ve sosyal hayatında uyum sorunları yaşatan bir engellilik durumu olarak karşımıza çıkmaktadır (MEB, 2005). Görme yetersizliği veya tam görme kaybı, doğum öncesi hastalık ve genetik faktörler, doğum sırasında zedelenme ve yetersiz oksijen ve doğum sonrasında ise bazı hastalık veya fiziksel kazalardan dolayı gerçekleşebilir (Enç, 2005).

Otizm ve Otistik Özellikler Gösteren Bireyler

Erken çocukluk döneminde görülmeye başlayan, sosyal etkileşim ve iletişim bozukluğu ile ilgi ve etkinliklerin belirgin sınırlılığı gibi özelliklerle kendini gösteren yaygın gelişimsel bozukluk durumu olarak ifade edilir. Bu yetersizliklerle birlikte sosyal ortamdan ve akranları tarafından dışlanma görülebilir. Bu nedenle sosyal becerileri arttırmak, topluma uyumlarını sağlamak için özel eğitim hizmetlerinden faydalanmalıdırlar (Loncola, 2004). Otistik özellikler gösteren bireylerin çoğunlukla yaşadığı en büyük sıkıntı dil ve konuşma yetersizliğidir. Bu yetersizliği gidermek için özel eğitim hizmetlerini kullanarak bireyi iletişimde dili en etkili şekilde kullanılması sağlanmalıdır (Konrot, 2005; Akın & Alp, 2019).

İletişim becerisinde sıkıntılar çeken otizmlili bireylerin, gelişim dönemlerinde dil beceri yetilerini kazanmada zorluklar yaşadığı bilinmektedir (Darıca vd., 2000). Otizmlili bireylerin toplumda iletişim kurmakta zorlandıkları, direkt yönetilen sorulara yanıt vermekte zorluk çektiği ve bu nedenle önemli sorunlar yaşadığı bilinmektedir (Datlow vd., 1995; Alp & Akın, 2019).

Ortopedik Yetersizliği Olan Bireyler

Ortopedik yetersizliğe sahip olan bireyler de özel eğitim gereksinimi olan bireylerdir. Günlük hayatın ve akışın işleyişi düşünüldüğünde ortopedik yetersizlikleri olan bireylerin çok çeşitli zorluklarla karşılaştığı bilinmektedir. Fiziksel ve bedensel engeller olarak adlandırılan bu grup, kemik, kas ve sinir fonksiyonlarında yetersizlik kayıp ve eksikliklerin bulunmasıdır (Özgür, 2004). Herhangi bir sebepten dolayı beden veya uzuvlarında oluşan eksiklik ve yetersizlerden dolayı eğitim öğretime devam edememeleri nedeniyle özel eğitim hizmeti ve gereksinimi duyan bireylerdir (Ersoy & Avcı, 2000).

Ortopedik engellilikle ilgili bir diğer tanımda engellilik halinin olumsuz sonuçları dikkate alınmış ve “ortopedik yetersizlik, iskelet, kas ve eklemlerdeki hastalık, bozukluk ve yetersizlikten dolayı, bireyin eğitim başarımının (performansının) ve sosyal uyumunun olumsuz yönde etkilenmesi durumu” olarak ifade edilmiştir (Ersoy & Avcı, 2000).

Dil ve Konuşma Güçlüğü Olan Bireyler

Dil ve konuşma güçlüğü olan kişiler, engelli konuşma, konuşamama, rahatsız edici konuşma, yaşa uygun olmayan konuşma ve yetersiz konuşma olarak diğer insanlardan farklı özellikler göstermektedir (Özsoy vd., 2002). Dil ve konuşma güçlüğü çeken bireyler “kekemelik, artikülasyon, gecikmiş konuşma, yabancı dil, yöresel ve şiveli konuşmalar olarak sınıflandırılabilir (Özgür, 2004).

Dil ve konuşma güçlüğü çeken bireylerin sınıflandırılmasında diğer bir yaklaşımda 3 ana grup belirlenmiştir. Bunlardan birincisi dilin yapısı yani anatomik olarak dil kası ve işlevi, damak sorunları, burun eti, diş düzensizliği, çene ve kaslarının işlevini yerine getirememesidir. İkincisi ise dilin görevsel işlevinden kaynaklanan yani iletişimde yabancı ve anlaşılması güç bir dilin kullanılmasıdır. Üçüncü sınıflama ise duygusal ve uyum problemlerinden doğan psikolojik nedendir (Özsoy vd., 2002).

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Olan Bireyler

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) bireylerin genel olarak dikkatsizlik ve hiperaktivitenin, dürtüsellik duyguların tetiklemesiyle karakterize olarak ortaya çıkmasıdır. Bu bozukluklar beraber görülebileceği gibi dikkatsizlik veya hiperaktivite-dürtüsellik olarak ayrı ayrı da ortaya çıkabilir (Assocation, 2013).

Greene ve arkadaşları (1996) yaptıkları araştırmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı koyulan çocukların %22’sinde sosyal işlevsellerinde eksiklikler ortaya çıktığı çıkmıştır. Sosyal işlevsel bozukluğunda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı konulan bireylerde kısa ve uzun vadede iyileşme seyrinin takibi çok önemlidir.

Üstün Zekâ ve Üstün Yeteneği Olan Bireyler

Üstün zeka ve üstün yeteneği olan bireylerde diğer sınıflandırmalarda yer alan özel eğitimi gereksinimi olan bireyler içerisinde yer alır. Bireylerin üst düzey zeka ve yeteneklerini uygun şekilde yönlendirememesi durumundan ortaya çıkan bu davranış bozuklukları özel eğitim hizmetleri kapsamında yer alır (Özgür, 2004). Üstün zeka ve üstün yeteneği belirlemek için zeka bölümü testi (IQ) kullanılmaktadır. Bu testten 120 ve üstü puan alanlar üstün zeka ve yetenekli bireyleri olarak nitelendirilmektedir. Bu çocuklar akademik eğitimde akranlarına göre yüksek düzeyde performans ve başarı gösterirler (Özgür, 2004). 130 ile 200 puan aralığında olan bireyler ise çok üstün zekalı dahi bireyler olarak adlandırılmaktadır (Özsoy vd., 2002).

Üstün zeka ve üstün yetenekli bireylerin durumları yüksek düzeyde genetik faktörlere bağlansa da çeşitli araştırmalar ve görüşler sonucunda çevresel faktörlerin zeka düzeylerini etkileyerek arttırdığı kanısına varılmıştır (Ersoy & Avcı, 2000).

Özel Eğitim Gereksinimli Kişiler İçin Beden Eğitimi

Özel eğitim sınıflarında veya okullarında eğitim gören bireyler, beden eğitimi spor ve oyun aktiviteleriyle “yürüyüş, koşu, zıplama, atış, kaldırma, salınma” gibi hareketlerle gelişim ve rehabilite süreçlerinde istedik olumlu davranışlara sahip olmaktadır (Tuncay, 1992). Yaylacı (1998)’de yaptığı bir çalışmada hareketin ve oyunun doğal bir eğilim olup okulun ilk dönemlerinden başladığı, bireyin hayatın anlamına varıp kendisini oyun ve hareket yoluyla ifade edebildiğini aktarmıştır. Bu bilgidен hareketle beden eğitimi derslerinin ilköğretim dönemlerinden itibaren aktif olması, sportif etkinlik ve oyunların eğitimin içinde kullanılması gerektiğini söylenebilir. Böylece birey erken yaşta hareket beceri ve spor alışkanlıkları kazanarak gelecek yaşamında daha etkin ve aktif birer yetişkin olabilir.

Beden eğitimi spor ve oyun bireylerin bedensel, zihinsel ve duygusal özelliklerini geliştirerek sosyal toplum içinde daha iyi iletişim kurmasını sağlar. Özel eğitime gereksinim duyan bireyler beden eğitim spor ve oyun aracılığı ile daha sosyal kimliğe bürünerek sadece fiziksel gelişimlerin dışında ruhsal ve psikolojik olarak bir topluma ait olma ve benimseme yeteneklerini geliştirerek akademik hayatlarında da daha başarılı olurlar (Sanioğlu, 1992).

Bireysel yönden beden eğitimi ve sporun amaçlarına bakıldığında; estetik ve fizik yönden sağlıklı olmak, ilkyardım eğitimi öğrenerek kazalara karşı hazırlıklı olmak ve boş zamanları değerlendirmektir. Toplumsal yönden amaçlarına bakıldığında ise; her fert için vatandaşlık niteliklerini geliştirmek, toplumsal sorumluluk ve bilinç kazandırmak, kurallara ve yasalara uymak, hak adalet ve sabır duygularını geliştirmektir (Erkal, 1992). Beden eğitiminin amaçları hem sağlıklı bireyleri hem de özel eğitime gereksinim duyan bireyleri kapsamaktadır.

Beden Eğitimi ve Sporun Özel Gereksinimli Bireylere Etkileri

Yapılan çalışmalar incelendiğinde beden eğitimi ve spor derslerinin özel eğitime gereksinim duyan bireylerin yaşam kalitelerini yükselttiği görülmektedir. Michelsen ve arkadaşlarının (2009) serebral palsili çocuklarda yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılım sağlanmasıyla yaşam kalitesinde yer alan bedensel ve duygusal bölümlerin pozitif yönde etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Yine serebral palsili çocuklarla yapılmış olan başka bir çalışmada ise aktivite performansı ile bedensel ve psikososyal sağlığın birbirleriyle ilişkili oldukları ortaya çıkmıştır (Bjornson vd, 2008).

McMahon'un (1998) yaptığı araştırmada engelli bireylerin katıldıkları rekreatif aktivitelerin, çevreyle ve toplumla entegre olma, arkadaşlık ilişkisi kurma ve sosyal kabul açısından engelli önemli olduğunu vurgulamıştır. Buna benzer olarak Chiang (2003) yaptığı çalışmada otizmlili çocuklar için eğlenceli bir alanda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin sonucunda, sosyal etkileşimin arttığına, yalnızlık hislerinin azaldığı ve akranlarıyla dostluklarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara paralel olarak Sherill (2004) engelli bireyler için fiziksel aktivitenin; bireyin kendi karakterini ortaya çıkarması, hareket başarısı, yaşam boyu iyilik, birleşim / katılım, zorlukları üstesinden gelme, olaylara adapte olma ve bireylerin yaşam boyu aktivitelerinde düzenli uygulanabilir bir alan olduğunu belirtmiştir.

Bayazıt ve arkadaşları (2006), yaptıkları çalışmada eğitilebilir zihinsel engelli bireylerde temel psikomotor ve hareket becerilerinin eksikliklerini gidermede mümkün mertebe akran yaş gruplarıyla kaynaştırma eğitimine alınması gerektiği belirtmiştir. Buna ek olarak normal zeka düzeyine sahip bireylerin de özel eğitim gereksinimi duyan bireylerle iletişime geçerek farkındalık yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Auxter ve arkadaşları (2016), sportif aktivitelere katılmanın zihinsel engelli bireylerin psikolojik, sosyal ve psikomotor gelişimlerine önemli katkısı olduğu ve bu katkıların özel gereksinimli bireyler üzerinde rehabilite edici ve hareket kabiliyetini geliştirici etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır.

Wu ve Williams (2001), omurilik yaralanması sonucu, tekerlekli sandalye kullanan profesyonel sporcularla yaptığı çalışmada sporculara fiziksel, sosyal ve kişisel özellikleri barındıran bir ölçüm gerçekleştirmiş ve spor aktivitelerinin boş zamanlarını değerlendirmede sporcuları motive edip cesaretlendirdiği sonucuna varılmıştır. Erdemir ve arkadaşları (2009), profesyonel tekerlekli sandalye basketbolcularının performansını etkileyen faktörleri değerlendirdikleri çalışmada, tüm kas gruplarını çalıştıran hareket sürekliliği gerektiren eforun sağlık açısından fayda sağladığı, sosyal ortamlarda uyum sorununu azalttığı, kendi fiziksel özelliklerini algılamada, hareket kabiliyetlerinde, hayat mücadelesinde, zihinsel güçlerinde, sosyal ilişkilerde, kendine güven ve başkalarına hoşgörü özelliklerinde anlamlı pozitif yönde farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Temur (2007), çalışmasında iki ay süre ile düzenli uygulanan pliometrik ve direnç egzersiz programının, zihinsel engelli çocukların kol ve bacak güç- kuvvet gelişimlerinde olumlu etkisi vurgulamıştır. Pliometrik ve direnç egzersizleri uygulandığı zihinsel engelli çocukların vücut kompozisyonları ve fiziksel performans test sonuçlarını incelendiğinde, yağ oranlarında azalma olduğu, yağdan arındırılmış kas kütlelerinde (FFM), beden kitle indeksinde (BMI), dikey sıçrama, çift ayak uzun sıçramalarında, tek ayak uzun sıçramalarında, sağ pençe kuvvetlerinde, sol pençe kuvvetlerinde, bench press ve squat press kuvvetlerinde artış meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Altun (2010), yaptığı çalışmada bedensel engelli çocukların spor aktivitelerine katılımının yaşam kalitesini arttırdığı, kaygı durumlarını azalttığı veya ortadan kaldırdığı, kendilerini hem fiziksel hem de psikolojik açıdan çok mutlu ve memnun hissettiklerini belirtmiştir. Sadece ortopedik engelli değil tüm özel eğitim gereksinimi duyan bireylerin beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımlarının fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden tamamen bir iyilik haline olumlu katkı sağlayacağını aktarmıştır. Özen (1999), 20 eğitilebilir zihinsel engelli öğrenciye 16 hafta boyunca müzik eşliğinde sportif aktiviteler uygulamış ve çalışma sonunda, uyum sorunu yaşayan çocuklarda daha fazla uyum gösterme eğilimleri gösterdiği, uyum problemi az olan çocukların ize uyum problemlerinin tamamen ortadan kalktığı sonucuna varmıştır.

Kielhofner ve Miyake (1981), zihinsel engelli kişilere terapötik oyunlar oynatarak gösterdikleri davranışları incelemişlerdir ve sonucunda; oyunlarla motor davranışlarında, bilişsel yeteneklerinde, dikkat, kendine güven ve sosyal ilişkilerinde anlamlı düzeyde artışlar olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Duman (2003), özel eğitim sınıfları ve okullarında uygulanan beden eğitimi dersi öğretim programının genel ve özel amaçlara ulaşmak için, beden eğitimi dersi öğretim programlarının etkili kullanıldığı zaman program olarak yeterli düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Buna benzer olarak İlhan (2008), eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ruhsal uyum düzeylerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar için planlanan ve düzenli olarak yapılan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin ruhsal uyum parametreleri olan nevrotik ve davranış sorunlarını azaltıcı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Çadır (2008), yaptığı çalışmada spor etkinlikleri ve aktivitelerinin zihinsel engelli çocuklar için planlanmış etkinlikleri içeren sosyal alanların, zihinsel engelli çocukların topluma katılma sosyalleşme düzeylerine olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Chiang (2003), 10-14 yaşları arasında 6 otizmlilik erkek çocuk üzerinde yaptığı çalışmada uyguladığı terapi temeline dayalı rekreasyonel programın çocukların yalnızlık duygularındaki azalma, iletişim ve sosyalleşme oranlarında yüksek düzeyde artış olduğu sonucuna varmıştır.

SONUÇ

Yapılan birçok yerli ve yabancı çalışmalar incelendiğinde beden eğitimi ve spor uygulamalarının özel eğitim gereksinimi duyan bireylerin yaşam kalitelerini en üst düzeyde arttırdığı görülmektedir. Özel eğitim gereksinimi olan bireyler için birçok uygulamalar olup kanunlarla da bu bireyler toplumun bir parçası haline getirilip korunup kollanmaktadır. Ama ülkemizde yine de bu hizmetler birçok faktöre ve yetersizliklere bağlı olarak ihtiyaç duyan bireylere ulaşmakta zorluklar çekmektedir veya hiç ulaşamamaktadır. Okullarda akademik olarak eğitim ve öğretileri yeterli düzeyde olsa da engellilik durumlarının rehabilitesi noktasın da gerek bireylerin ekonomik durumlarının yetersiz olması, gerekse rehabilite merkezlerinin yetersiz veya o bölgede hiç olmamasından dolayı aksaklıklar yaşanmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin özel eğitime gereksinim duyan bireyler için oldukça önemli olduğu görülmüştür. Sporun sadece fiziksel özellikleri geliştirmesinin yanı sıra hem sosyal hem de ruhsal olarak birçok katkısının olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sayesinde topluma uyum problemi yaşayan özel eğitime gereksinimi duyan bireyler; topluma uyum sağlar, engeli sebebiyle içinde bulunduğu psikolojik durumdan sıyrılabilir, kendini toplumdan soyutlamadan sosyalleşebilir, her ne olursa olsun hayatın yaşamaya değer olduğu bilincine varıp hayata bağlanma ve mutlu bireyler olarak topluma kazandırılır. Bu konu ile ilgili gerekli düzenlemelerin yapılması oldukça önem arz etmektedir. Özel eğitime gereksinim duyan bireylerin ailelerinin beden eğitiminin önemi hakkında bilgilendirilmesi, bireylere ulaşılabilmesi açısından gereklidir. Bunun yanı sıra ilgili bireyler için özel spor faaliyetleri düzenlenebilir. Fakat bunlardan önce yapılması gerekenlerden biri engelli bireylerin günlük yaşamda bağımsızlığını arttırıcı düzenlemelerin gerçekleştirilmesi, çevrenin engellerinin kaldırılması, engelli bireyi evinden dışarı çıkmaya cesaretlendirecek ortamın hazırlanmasıdır.

Kaynakça

- Akçamete, G., & Kaner, S. (1999). Cumhuriyetin 75 Yılında Çocuğa Yönelik Özel Eğitim Çalışmaları. 2. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi: Cumhuriyet ve Çocuk. (s. 395-405). Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Akın, S., & Alp, H. (2019). Effect of adapted game-aided physical education program on the motor skills of children with autism spectrum disorders: Longitudinal Case Study. *Journal of Curriculum and Teaching*, 8(3), 63-72.
- Alp, H., & Akın, S. (2019). The effect of adapted basketball exercises on the development of non-oral communication skills of autistic children. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10), 123-130.
- Alp, H., & Çamlıyer, H. (2017). Hareket eğitimi ve fiziksel aktivite programı verilen davranış problemlili otistik çocukların bir yıl sonraki süreçlerinin izlenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 1-13.
- Alp, H., & Çimen, E. (2022). The effect of brain-based adaptable physical activities on the development of balance skills of children with autism. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(5).
- Altinkurt, N. (2008). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Altun, B. (2010). Bedensel engellilerin sportif aktivitelere katılımının yaşam kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi .
- Association, A. (2013). "DSM 5.". American Journal of Psychiatry.
- Auxter, D., Pyfer, J., & Laurie, Z. (2016). Principles and methods of adapted physical education & recreation. Jones & Bartlett Publishers.
- Bayazıt, B., Meriç, B., Aydın, M., Seyrek, E. (2007). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Eğlenceli Atletizm Antrenman Programının Psikomotor Özelliklere Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 173-176.
- Bilir, Ş. (1986). Özürlü çocuklar ve eğitimleri. Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü. Ankara: Ayyıldız Matbaası A.Ş.
- Bjornson, K. F., Belza, B., Kartın, D., Logsdon, R., McLaughlin, J., ve Thompson, E. A. (2008). The relationship of physical activity to health status and quality of life in cerebral palsy. Pediatric physical therapy: the official publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association, 20(3), 247.

- Chiang, I.-T. (2003). Effects of a therapeutic recreation intervention within a technology-based physical activity context on the social interaction of male youth with autism spectrum disorders. Indiana: Indiana University.at
- Chiang, T., (2003), Effects of a therapeutic recreation intervention within a technology-based physical activity context on the social interaction of male youth with autism spectrum disorders, Indiana University.
- Çadır, D. (2008). Özel Eğitim Ana Bilim Dalı Zihinsel Engelli Öğrenciler İçin Müzik Terapi Yöntemine Göre Hazırlanan Sosyal Beceri Öğretim Programının Etkililiğinin İncelenmesi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Çavdar, B. (2011). Öğretilebilir zihinsel engelli öğrencilerde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin toplumsallaşma düzeylerine etkisi. İzmir, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Darıca, N., Abidoğlu, Ü., & Gümüşçü, Ş. (2000). Otizm ve otistik çocuklar. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Datlow, M. S., Belcher, R. G., & Juhrs , P. D. (1995). A guide to successful employment for individuals with autism. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Duman, S. (2003). Özel Eğitim Sınıflarında Uygulanan Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programının Öğretmen Görüşleriyle Değerlendirilmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Enç, M. (2005). Görme Özürlüler Gelişim, Uyum ve Eğitimleri. Ankara: Gündüz Eğitim Yayınları.
- Erdemir, İ., Savucu, Y., Tüfekçioğlu, E., & Tekin, H. A. (2009). Birinci ve İkinci Lig Tekerlekli Sandalye Basketbolcularında Performansı Etkileyen Faktörler. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 23(2), 85-89.
- Ergun, N. (2008). Ortopedik Özürlüler Aile Eğitim Rehberi. Ankara: TC Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
- Eripek, S. (2007). Özel eğitim ve kaynaştırma uygulamaları. İlköğretimde kaynaştırma. Anadolu üniversitesi AÖF Yayınları, 1-21.
- Erkal, M. E. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Kutsun Matbaa.
- Ersoy, Ö., & Avcı, N. (2000). Özel Gereksinimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri Özel Eğitim. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Greene, R. W., Greene, R. W., Biederman, J., Faraone, S. V., Ouellette, C. A., Penn, C., & Griffin, S. M. (1996). Toward a new psychometric definition of social disability in children with attention-deficit hyperactivity disorder.

- Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 35(5), 571-578.
- Groff, D. G., Lundberg, N. R., & Zabriskie, R. B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Education Journal*, 16(1), 315-324.
- Kırcaali İftar, G. (1998). Özel gereksinimli bireyler ve özel eğitim. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3-13.
- Kielhofner, G., & Miyake, S. (1981). The therapeutic use of games with mentally retarded adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 35(6), 375-382.
- Konrot, A. (2005). İletişim, Dil ve Konuşma Bozuklukları. Dil ve Kavram Gelişimi. (S. Topbaş, Dü.) Ankara: Kök Yayıncılık.
- Loncola, J. A. (2004). Teaching Social Communication Skills to Children With Autism. Chicago: University Of Illinois.
- McMahon, D.J., (1998), Social acceptance of children with developmental handicaps in integrated daycamps , University of Toronto (Canada).
- Michelsen, S. I., Flachs, E. M., Uldall, P., Eriksen, E. L., McManus, V., Parkes, J., ve Colver, A. (2009). Frequency of participation of 8–12-year-old children with cerebral palsy: A multi-centre cross-sectional European study. *European Journal of Paediatric Neurology*, 13(2), 165-177.
- Milli Eğitim Bakanlığı Özel, Özel Eğitim Okulları Çerçeve Yönetmeliği. (2005). ÖEHY. (2006). Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği. Birinci Kısım, Birinci Bölüm, Madde 4. Resmi Gazete.
- Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı. (2006). Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı. Ankara: Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Özen, T. B. (1999). Zihinsel engelli çocukların eğitiminde düzenli yapılan sporun davranış gelişimine etkisi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış doktora tezi.
- Özgür, İ. (2004). Engelli çocuklar ve eğitimi: Özel eğitim. Adana: Karahan Kitabevi.
- Özsoy, Y., Özyürek, M., & Eripek, S. (2002). Özel eğitime muhtaç çocuklar: "özel eğitime giriş". Ankara: Karatepe Yayınları.
- Sanioğlu, A. (1992). İlkokullarda Beden Eğitimi Programlarının Geliştirilmesi Alt Özel Sınıflardaki Eğitilebilir Geri Zekalı Öğrencilerin Programları.

- Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Sherrill C. Adapted Physical Activity Recreation and Sport. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill; 2004.
- Şen, S. (2008). Zihinsel Engelli Bireylerin Mesleki Rehabilitasyonu. Bursa: Uludağ Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Temur, E. (2007). Polimetrik ve direnç egzersizlerinin, zihinsel engelli çocukların (10-15 yaş) kol ve bacak güç-kuvvet gelişimlerine etkisinin incelenmesi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Tuncay, H. (1992). Engellilerde Beden Eğitim ve Spor. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu. İzmir: Milli Eğitim Basımevi.
- Wu, S. K., & Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. *Medicine and science in sports and exercise*, 177-182.
- Yaylacı, F. B. (1998). İlköğretim okulları beden eğitimi dersi program ve uygulamalarının değerlendirilmesi. Afyon: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Yetim, A. A. (2006). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Mor-Pa Kültür Yayınları.
- Yılmaz, A. (2017). Beden eğitimi ve oyun uygulamalarının hafif düzey zihinsel engelli çocukların fiziksel uygunluk, eğitsel performans ve okul sosyal davranışları üzerine etkisi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı. Doktora Tezi.



6. BÖLÜM

EGZERSİZ VE SİRKADİYEN RİTM

Recep TEKİN¹

Halit HARMANCI²

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Programı, Kütahya, Türkiye, e-mail: recep.tekin@ogr.dpu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-6580-8634

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, e-mail: halit.harmanci@dpu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-7176-6607

GİRİŞ

Sirkadiyen ritim kavramı, canlıların yaklaşık 24 saatlik periyotlarla tekrarlanan biyolojik döngülerini ifade eder. Bu kavram ilk olarak bitkilerde gözlemlenmiş, ışık olmadan da yaprak hareketlerinin düzenli aralıklarla devam ettiği fark edilmiştir. Daha sonra hayvan deneyleri ve insan çalışmalarında da benzer içsel saat mekanizmalarının varlığı doğrulanmıştır (Vitaterna, Takahashi&Turek, 2001). Böylece organizmaların yalnızca dış çevrenin uyarılarına pasif yanıt vermediği, aynı zamanda içsel bir zaman ölçme sistemine sahip olduğu anlaşılmıştır. Günümüzde bu bilimsel alan “kronobiyoloji” olarak adlandırılmakta ve sağlık, hastalık ve sportif performans üzerindeki etkileri yoğun biçimde araştırılmaktadır (Reilly, Waterhouse, & Atkinson., 2007).

Sirkadiyen ritim yalnızca genetik ve aynı zamanda çevresel uyarılarla şekillenir. “Zeitgeber” (Edwards ve ark, 2002). adı verilen bu zamanlayıcı ipuçlarının en güçlüsü ışıktır. Özellikle sabah saatlerinde alınan parlak gün ışığı, suprakiazmatik çekirdeğin yeniden ayarlanmasını sağlayarak biyolojik saati gündüz-gece döngüsüne sabitler. Buna karşılık akşamları yapay ışık, özellikle mavi dalga boylu ışık, melatonin salınımını baskılar ve uykuya dalmayı güçleştirir (Bellastella ve ark., 2019). Işık dışında beslenme zamanlaması da periferik saatler üzerinde önemli etkiye sahiptir. Karaciğer ve metabolik organlar, öğünlerin düzenine duyarlıdır; bu nedenle gece geç saatlerde yemek yenmesi metabolik ritimleri bozabilir. Egzersiz de güçlü bir zamanlayıcıdır; düzenli yapılan fiziksel aktivite kas ve diğer dokulardaki saat genlerinin ifadesini değiştirerek ritmin düzenlenmesine katkı sağlar. Son olarak sosyal faktörler, iş, okul, aile rutinleri de günlük yaşamın düzeniyle iç saatin uyumunu belirler (Tekin, 2020).

Uyku, sirkadiyen ritmin en belirgin çıktılarından biridir. İnsanlarda uyku-uyanıklık döngüsü, suprakiazmatik çekirdek tarafından yönetilen melatonin salınımı ile yakından ilişkilidir. Melatonin akşam karanlığında yükselir, gece boyunca yüksek kalır ve sabaha karşı azalır. Bu hormon yalnızca uykuyu kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda vücut ısısını ve metabolik süreçleri de düzenler. Uyku süreci kendi içinde evrelere ayrılır: hafif uyku, derin uyku ve REM (Rapid eye movement) evresi. Bu evrelerin dağılımı sirkadiyen saate göre şekillenir. Bozulmuş ritimlerde uyku kalitesi düşer, REM süresi kısalmaya ve toparlanma süreçleri sekteye uğrar (Saygın & Özgüner, 2020).

Modern yaşam tarzı, özellikle vardiyalı çalışma ve sosyal jetlag gibi durumlar, uyku ve sirkadiyen düzeni ciddi şekilde bozar. Vardiyalı çalışan bireyler biyolojik gecelerinde uyanık kalıp gündüz uyumaya çalıştıklarında iç saat ile dış çevre arasında uyumsuzluk oluşur. Bu durum yalnızca uyku kalitesini değil, metabolizma ve bağışıklık gibi diğer sistemleri de olumsuz etkiler (Straif ve ark.,

2007). Sosyal jetlag ise hafta içi erken kalkıp hafta sonu geç uyuyan kişilerde görülür ve kronik yorgunluk, obezite, insülin direnci ve ruhsal sorunlara yol açabilir (Serin & Acar Tek, 2019).

Sonuç olarak sirkadiyen biyolojinin keşfi, moleküler mekanizmaların anlaşılması ve çevresel faktörlerin etkilerinin ortaya konması, uyku ve sağlık üzerindeki etkilerin açıklanmasına zemin hazırlamıştır (Atkinson & Reilly, 1996). Uyku kalitesini ve genel sağlığı korumak için ışık maruziyeti, beslenme ve egzersiz zamanlamasının biyolojik saatle uyumlu hale getirilmesi gerekmektedir. Bu bakış açısı, spor bilimlerinden klinik tıba kadar birçok alanda giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Tekin, 2020).

Metabolizma ve Endokrin Sistem

Sirkadiyen saat, metabolizma ve endokrin fonksiyonların koordinasyonunda merkezi bir rol oynar. Enerji dengesi, glikoz metabolizması ve iştah hormonlarının salınımı, günün farklı saatlerinde farklı seviyelere ulaşır. Örneğin kortizol sabah erken saatlerde zirve yapar, böylece kan glikozu yükselir ve vücut güne hazır hale gelir. Gün ilerledikçe kortizol seviyeleri düşer, gece ise minimum düzeye iner. Bu günlük kortizol salınımı hem enerji metabolizmasını hem de bağışıklık sistemini etkiler (Serin & Acar Tek, 2019).

Testosteron da belirgin bir sirkadiyen döngüye sahiptir; sabah saatlerinde yüksek düzeylere ulaşır ve akşamüstüne doğru azalır. Bu dalgalanma, kas kütlesi ve kuvvet gelişimi üzerinde etkili olabilir. Bazı araştırmalar sabah yapılan kuvvet antrenmanlarının hormonal açıdan daha verimli olabileceğini öne sürerken, diğerleri akşam saatlerinde daha yüksek performans çıktılarını rapor etmiştir (Bellastella ve ark., 2019).

İnsülin ve glukoz toleransı da günün saatine göre değişir. Sabah saatlerinde hücrelerin insüline duyarlılığı daha yüksektir, bu da karbonhidratların daha verimli metabolize edilmesini sağlar. Buna karşın akşam geç saatlerde alınan aynı miktarda karbonhidrat daha yüksek kan şekeri düzeyine yol açar (Reutrakul & Van Cauter, 2014). Bu nedenle, geç saatlerde yemek yemek obezite ve tip 2 diyabet riskini artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Leptin ve ghrelin gibi iştah hormonları da sirkadiyen düzenle senkronizedir. Leptin gece saatlerinde yükselerek tokluk sinyali gönderirken, ghrelin sabahları artarak açlığı uyarır. Bu düzenin bozulması, iştah kontrolünde sorunlara ve kilo artışına yol açabilir. Özellikle vardiyalı çalışanlarda leptin-ghrelin dengesi kaybolmakta, bu da düzensiz yemek alışkanlıkları ve metabolik sendrom riskini artırmaktadır (Aoyama & Shibata, 2020).

Sonuç olarak, sirkadiyen ritmin metabolizma üzerindeki etkisi çok boyutludur. Yeme zamanlamasının, uyku düzeninin ve ışık maruziyetinin

hormonal dengeyle uyumlu hale getirilmesi, metabolik hastalıkların önlenmesinde kritik bir stratejidir (Çakır & Karabudak, 2020).

Bağıışıklık Sistemi ve Sirkadiyen Ritim

Bağıışıklık sistemi, sirkadiyen ritme sıkı sıkıya bağlı çalışır. Lökositlerin dolaşımı, sitokinlerin salınımı ve doku tamir süreçleri, günün saatine göre dalgalanmalar gösterir. Örneğin, sabah saatlerinde bağıışıklık hücrelerinin kandaki sayısı farklıken gece bu değerler değişir (Scheiermann, Kunisaki&Frenette, 2013). Bu düzenin bozulması bağıışıklık fonksiyonlarını sekteye uğratar. Uzun süreli vardiyalı çalışma veya uyku düzensizliği, bağıışıklık hücrelerinin etkinliğini azaltır, enfeksiyonlara yatkınlığı artırır. Çalışmalar, vardiyalı çalışanların soğuk algınlığı, grip ve diğer enfeksiyonlara daha sık yakalandığını göstermektedir (Straif ve ark., 2007). Daha da önemlisi, sirkadiyen ritim bozulmalarının kanser gelişiminde rol oynayabileceğine dair bulgular vardır. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı (IARC), vardiyalı gece çalışmasını “muhtemel kanserojen” olarak sınıflandırmıştır. Bu durum özellikle meme kanseri riskinde artışla ilişkilendirilmiştir (Schernhammer ve ark., 2001). Mekanizma olarak, gece ışığa maruz kalınması sonucu melatonin salgısının baskılanması öne sürülmektedir. Melatonin, DNA onarımı ve anormal hücrelerin elimine edilmesinde önemli rol oynar; bu hormonun azalması kanser riskini artırabilir (Haus & Smolensky, 2013). Bağıışıklık sistemi açısından dikkat çeken bir diğer nokta, aşı etkinliğinin günün saatine göre değişebilmesidir. Sabah yapılan aşılardan akşam yapılanlara kıyasla daha güçlü antikor yanıtı oluşturabileceğini gösteren çalışmalar vardır. Bu bulgu, bağıışıklık tepkisinin de sirkadiyen döngülere duyarlı olduğunu ortaya koymaktadır (Scheiermann, Kunisaki&Frenette, 2013). Sonuç olarak, bağıışıklık sağlığının korunması için düzenli uyku, uygun ışık maruziyeti ve ritme uygun yaşam tarzı büyük önem taşımaktadır (Straif ve ark., 2007).

Ruh Sağlığı ve Nörolojik Hastalıklar

Sirkadiyen ritim yalnızca bedensel işlevleri değil, zihinsel sağlığı da etkilemektedir. Uyku-uyanıklık döngüsündeki bozulmalar depresyon, anksiyete ve bipolar bozukluk riskini artırır. Özellikle “akşam kronotipi” olan bireylerde majör depresif bozukluk daha sık görülmektedir. Uyku evrelerinin kısalması, özellikle REM süresinin azalması, duygudurum düzenlemesinde sorunlara yol açar (Vitaterna ve ark., 2001).

Nörodejeneratif hastalıklarda da sirkadiyen düzenin bozulduğu gözlenmiştir. Alzheimer ve Parkinson hastalarında uyku bozuklukları, hastalık seyrini kötüleştiren faktörlerden biridir. Ayrıca yaşla birlikte biyolojik saat zayıflar; yaşlı

bireyler daha erken uyumaya ve daha erken uyanmaya meyillidir. Bu durum, yaşlılıkta sık görülen uyku bölünmelerinin ve gündüz uykululuk halinin nedenlerinden biridir (Karatat & Hocaoglu, 2025).

Yaşlanma ve Sirkadiyen Saat

Sirkadiyen ritimler yaşam boyunca sabit kalmaz. Yaşlandıkça biyolojik saatin amplitüdü azalır, uyku-uyanma döngüsü daha kırılgan hale gelir. Bu durum yaşlı bireylerde uyku bölünmeleri, gündüz uykululuk ve uyku kalitesinde düşüş ile sonuçlanır. Aynı zamanda yaşlı bireylerde kardiyovasküler, metabolik ve nörolojik hastalıkların daha sık görülmesinde ritim bozukluklarının rolü olabileceği düşünülmektedir (Bellastella ve ark., 2019). Sirkadiyen sağlığın yaşlanma sürecinde korunması hem fiziksel hem bilişsel fonksiyonların sürdürülebilmesi için kritik önemdedir. Düzenli uyku, dengeli ışık maruziyeti ve aktif bir yaşam tarzı, yaşlılarda ritmin stabil kalmasına yardımcı olabilir (Fındık & Kıyan, 2019).

Klinik ve Koruyucu Yaklaşımlar

Sirkadiyen biyolojiden elde edilen bulgular, klinik uygulamalara ve koruyucu sağlık yaklaşımlarına doğrudan yansımaktadır. Bu alanda en dikkat çeken uygulamalardan biri kronoterapidir. Kronoterapi, ilaçların günün belirli saatlerinde verilmesiyle tedavi etkinliğinin artırılması ve yan etkilerin azaltılması prensibine dayanır. Örneğin hipertansiyon ilaçlarının akşam saatlerinde alınmasının sabah kan basıncı piklerini kontrol etmede daha etkili olduğu gösterilmiştir (Smolensky, Hermida, Castriotta & Portaluppi, 2016). Benzer şekilde kemoterapi ilaçlarının biyolojik saatle uyumlu verilmesi, tümör hücrelerinin baskılanmasını artırırken sağlıklı dokuların zarar görmesini azaltabilir (Innominato, Roche & Lévi, 2014). Koruyucu sağlık yaklaşımı açısından, sirkadiyen düzenin bozulmasıyla ilişkili hastalıkların önlenmesi için yaşam tarzı müdahaleleri öne çıkmaktadır. Düzenli uyku, dengeli ışık maruziyeti ve zamanında beslenme, metabolik sendrom ve diyabet riskini azaltan önemli stratejiler arasında yer alır. Spor bilimleri açısından bakıldığında, uyku hijyeninin korunması ve antrenmanların kronotipe uygun planlanması hem performans artışı hem de sakatlıkların önlenmesi için kritik önemdedir (Serin & Acar Tek, 2019). Özellikle vardiyalı çalışanlar ve uluslararası seyahat eden sporcular için özel önlemler gereklidir. İş yerlerinde aydınlatmanın doğal gün ışığını taklit edecek şekilde ayarlanması, vardiyaların rotasyonunun sınırlı tutulması ve çalışanlara uyku düzeni konusunda danışmanlık verilmesi, kronik sağlık sorunlarının önlenmesine katkı sunar. Sporcularda ise melatonin takviyesi, kısa gündüz uykuları ve seyahat öncesinde kademeli uyum (kronoaklimatizasyon) gibi

yöntemler, jet lag etkilerini azaltabilir (Haus & Smolensky, 2013). Dolayısıyla, klinik ve koruyucu yaklaşımlar, sirkadiyen bilginin pratik yaşama uyarlanmasıyla daha etkili ve kişiselleştirilmiş hale gelmektedir.

Sportif Performans ve Sirkadiyen Ritim

Sirkadiyen biyoloji, sporda performansın yalnızca antrenman içeriği ve yoğunluğu ile değil, aynı zamanda günün zamanı ile de ilişkili olduğunu göstermektedir. Kas kuvveti, anaerobik güç, esneklik ve dayanıklılık gibi temel parametrelerin çoğunda gün içinde dalgalanmalar görülmektedir (Atkinson&Reilly, 1996; Reilly, Waterhouse & Atkinson, 2007).

Kas Kuvveti

Kas kuvveti hem bireysel antrenman başarısını hem de müsabaka performansını doğrudan etkileyen kritik bir bileşendir. Literatürde kas kuvvetinin günün erken saatlerine kıyasla öğleden sonra ve akşamüstü saatlerinde daha yüksek düzeyde olduğu tutarlı şekilde rapor edilmiştir (Chtourou&Souissi, 2012). Bunun başlıca nedenlerinden biri, vücut sıcaklığının günün ilerleyen saatlerinde zirveye ulaşmasıdır; artan sıcaklık kas elastikiyetini, enzimatik aktiviteleri ve sinir-kas iletişimini kolaylaştırmaktadır (Reilly et al., 2007). Örneğin halterciler üzerinde yapılan çalışmalarda, sabah antrenmanlarına kıyasla akşam yapılan antrenmanlarda daha yüksek kaldırış başarıları elde edilmiştir (Souissi et al., 2004). Benzer şekilde futbolcuların bacak kuvveti testlerinde de öğleden sonra belirgin performans artışı gözlenmiştir. Bununla birlikte, kronotip farklılıkları kas kuvvetindeki bu dalgalanmanın derecesini değiştirmektedir; sabahçı sporcular günün erken saatlerinde de yüksek kuvvet üretebilirken, akşamcı sporcular için bu saatlerde performans düşüklüğü daha belirgindir (Facer-Childs&Brandstaetter, 2015).

Anaerobik Güç Üretimi

Anaerobik güç, özellikle sprint, kısa mesafe koşu ve patlayıcı güç gerektiren branşlarda belirleyici bir parametredir. Araştırmalar, anaerobik güç çıktılarının da tıpkı kas kuvveti gibi öğleden sonra zirveye ulaştığını göstermektedir (Souissi et al., 2004). Wingate testi gibi kısa süreli yüksek yoğunluklu performans ölçümlerinde, akşam yapılan denemelerde sabaha göre daha yüksek pik güç ve ortalama güç değerleri elde edilmiştir (Souissi et al., 2004). Bu durum, artan vücut sıcaklığı ve metabolik enzim aktivitesi ile açıklanmaktadır. Ayrıca akşam saatlerinde laktat eşiğinin daha yüksek olması, sporcuların daha uzun süre anaerobik kapasiteyi sürdürebilmesine imkân tanımaktadır (Smith ve ark., 1997). Bununla birlikte, literatürde bazı çalışmalar anaerobik performansın günün

saatine bağı olmaksızın adaptasyon gösterebildiğini belirtmektedir. Özellikle düzenli sabah antrenmanları yapan sporcular, biyolojik saatlerini kısmen bu zaman dilimine uyarlayarak performans farklılıklarını azaltabilmektedir. Dolayısıyla anaerobik güç üretiminde hem biyolojik ritim hem de antrenman alışkanlıkları belirleyici olmaktadır (Knaier et al., 2019).

Esneklik

Esneklik, eklem hareket açıklığını ve dolayısıyla sakatlık riskini doğrudan etkileyen bir diğer parametredir. Çeşitli çalışmalarda esnekliğin sabah saatlerinde en düşük, öğleden sonra ve akşamüstü en yüksek seviyede olduğu gösterilmiştir (Atkinson&Reilly, 1996). Artan vücut sıcaklığı, bağ dokuların daha kolay esnemesine ve eklem hareket açıklığının artmasına neden olur. Bu nedenle jimnastikçiler, dansçılar veya dövüş sporcuları gibi yüksek esneklik gerektiren branşlarda öğleden sonra yapılan antrenmanların sakatlık riskini azaltarak daha güvenli bir çalışma ortamı sunduğu bildirilmektedir (Reilly et al., 2007). Esnekliğin gün içindeki değişimi yalnızca performans açısından değil, aynı zamanda ısınma ve soğuma stratejileri açısından da önemlidir. Sabah saatlerinde yapılan antrenmanlarda daha uzun ve dikkatli bir ısınma gereklidir. Aksi halde kas-iskelet sistemi yaralanmaları daha sık görülebilir (Smith, Fogg&Eastman, 1997).

Dayanıklılık

Dayanıklılık sporlarında da sirkadiyen ritmin belirgin etkileri vardır. Aerobik performans genellikle öğleden sonra daha yüksektir. Bisiklet ve koşu testlerinde, akşam saatlerinde daha uzun süre dayanıklılık sergilendiği ve oksijen kullanım verimliliğinin arttığı rapor edilmiştir (Chtourou&Souissi, 2012, Tekin, 2020). Bu durumun nedeni olarak kardiorespiratuvar sistemin öğleden sonra daha optimal çalışması, akciğer fonksiyonlarının daha yüksek kapasiteye ulaşması ve kas glikojen kullanımının daha verimli olması gösterilmektedir (Reilly et al., 2007). Ayrıca motivasyon ve algılanan efor da günün saatine bağı olarak değişebilmektedir; sporcular sabah saatlerinde aynı egzersizi daha zorlayıcı bulurken akşam saatlerinde daha kolay algılayabilmektedir (Facer-Childs&Brandstaetter, 2015).

Reaksiyon Zamanı ve Koordinasyon

Reaksiyon süresi, özellikle hızlı karar verme ve ani hareket gerektiren sporlarda kritik öneme sahiptir. Yapılan araştırmalarda reaksiyon zamanının sabah saatlerine kıyasla öğleden sonra daha kısa olduğu, yani sporcuların daha hızlı yanıt verdiği bulunmuştur (Smith et al., 1997). Benzer şekilde el-göz

koordinasyonu, dikkat ve bilişsel performans da öğleden sonra daha üst düzeyde seyreder. Bu bulgular, özellikle takım sporları, raket sporları ve motor beceri gerektiren branşlar için antrenman planlamasında dikkate alınmalıdır (Reilly et al., 2007).

Sporcularda Uyku ve Toparlanma

Sporcularda uyku yalnızca dinlenme değil, aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik toparlanmanın temel belirleyicisidir. Uyku sırasında büyüme hormonu salınımı artar, kas onarımı hızlanır, bağışıklık sistemi aktive olur. Ayrıca motor öğrenme süreçleri ve hafıza konsolidasyonu da uykunun REM ve derin evrelerinde gerçekleşir (Fullagar ve ark., 2015). Yetersiz uyku sporcularda performans kaybına, sakatlık riskinin artmasına ve toparlanma sürecinin uzamasına yol açar. Elit futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada, 7 saatten az uyuyan oyuncularda sakatlık riskinin yaklaşık 1,7 kat arttığı bulunmuştur (Milewski ve ark., 2014). Uyku kalitesi, antrenman adaptasyonunu doğrudan etkiler. Yoğun antrenman dönemlerinde uyku süresi kısalan sporcularda, maksimal oksijen tüketimi ($VO_2\text{max}$) ve dayanıklılık göstergeleri gerilemektedir. Ayrıca uyku eksikliği, algılanan yorgunluğu artırarak antrenman motivasyonunu düşürür (Fullagar ve ark., 2015). Sporcular için uyku stratejileri şunları içermelidir;

- 1) Uyku hijyeni: Yatmadan önce ekran kullanımının azaltılması, uyku ortamının karanlık ve sessiz olması, kafein tüketiminin sınırlandırılması.
- 2) Kısa şekerlemeler: Özellikle müsabaka öncesi veya yoğun antrenman günlerinde kısa (20–30 dakikalık) gündüz uykuları performans ve dikkat seviyesini artırabilir.
- 3) Bireysel uyku planları: Sporcuların kronotipine göre uyku ve antrenman saatlerinin düzenlenmesi.
- 4) Melatonin veya ışık terapisi: Uykuya dalma sorunları yaşayan sporcularda hekim kontrolünde kullanılabilir (Aydın, 2025).

Sonuç olarak, uyku yalnızca bir dinlenme süreci değil, aynı zamanda sporcuların performansını belirleyen kritik bir faktördür. Uyku düzeniyle sirkadiyen ritmin uyum içinde tutulması, sakatlık riskini azaltır ve başarı şansını artırır (Aydın, 2025).

Jet Lag ve Seyahat Stratejileri

Uluslararası müsabakalara katılan sporcular için jet lag önemli bir sorundur. Farklı saat dilimlerine yapılan seyahatlerde biyolojik saat ile dış çevre arasındaki uyum bozulur. Bu durum uyku bozuklukları, yorgunluk, konsantrasyon

düşüklüğü ve performans kaybına yol açar (Youngstedt & O'Connor, 1999). Doğuya doğru seyahat, biyolojik saatin ileri alınmasını gerektirir ve genellikle daha zor tolere edilir. Batıya seyahat ise saati geciktirdiği için uyum sağlamak daha kolaydır. Örneğin Avrupa'dan Amerika'ya giden sporcular birkaç gün içinde adapte olabilirken, Amerika'dan Asya'ya gidenlerde adaptasyon süresi uzar (Çakır & Karabudak, 2020).

Jet lag etkilerini azaltmak için önerilen stratejiler şunlardır:

- 1) Kronoaklimatizasyon: Seyahatten birkaç gün önce uyku-uyanıklık saatlerini hedef bölgeye göre kademeli olarak değiştirmek.
- 2) Işık maruziyetini ayarlamak: Yeni saat dilimine uyum sağlamak için sabah güneş ışığı almak veya gerektiğinde loş ışıktta kalmak.
- 3) Melatonin kullanımı: Hekim kontrolünde düşük doz melatonin, biyolojik geceyi öne çekmeye yardımcı olabilir.
- 4) Uçuş sırasında uyku düzeni: Varış yerine göre uçakta uyumak veya uyanık kalmak uyum sürecini kolaylaştırır. Sonuç olarak, jet lag yalnızca biyolojik bir sorun değil, aynı zamanda sporcularda rekabet avantajını doğrudan etkileyen bir faktördür. Bu nedenle antrenörler ve spor hekimleri, seyahat programlarını sirkadiyen biyolojiye uygun planlamalıdır (Helvacı & Ayhan, 2019). Elit sporcular için bu stratejiler hayati önem taşır. Örneğin olimpiyatlara hazırlanan bir atlet, yarışmadan önce birkaç gün boyunca hedef ülkenin saatine göre uyum sağlayarak performans kaybını minimize edebilir (Helvacı & Ayhan, 2019).

Sonuç

Sirkadiyen biyolojinin gelecekte en çok etki yaratacağı alanlardan biri kişiselleştirilmiş sağlık ve spor bilimi olacaktır. Bireylerin kronotipleri ve genetik saat farklılıkları dikkate alınarak hazırlanan tedavi, beslenme ve antrenman programları, daha yüksek başarı oranları sağlayabilir. Örneğin akşam kronotipine sahip bir sporcunun sabah saatlerinde antrenmana zorlanması yerine, günün geç saatlerinde çalıştırılması hem verimi hem de motivasyonu artırabilir (Facer-Childs & Brandstaetter, 2015). Teknolojik gelişmeler de bu sürece önemli katkılar sunmaktadır. Giyilebilir cihazlar ve mobil uygulamalar sayesinde bireylerin uyku, kalp atım hızı, aktivite ve ışık maruziyeti düzenli olarak izlenebilmekte; böylece kişisel sirkadiyenprofiller çıkarılabilmektedir. Bu tür teknolojiler, antrenörlerin ve hekimlerin daha hassas planlamalar yapmasına olanak tanıyacaktır (Roenneberg ve ark., 2019). Tıpta ise kronomedisin kavramı giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Kronomedisin, tedavi ve önleme stratejilerinin biyolojik saat ile uyumlu hale getirilmesini ifade eder. Önümüzdeki yıllarda kanser tedavisinden diyabet kontrolüne, psikiyatrik bozukluklardan uyku

bozukluklarının yönetimine kadar birçok alanda kronomedikal yaklaşımların yaygınlaşması beklenmektedir (Bass&Takahashi, 2010).

Spor bilimlerinde de gelecekte “zamana duyarlı antrenman programları”nın standart hale gelmesi muhtemeldir. Örneğin dayanıklılık sporcularının sabah, kuvvet sporcularının akşam antrenmanlarının daha verimli olduğuna dair bulgular, uygulamaya daha fazla entegre edilecektir (Atkinson&Reilly, 1996). Ayrıca seyahat eden takımlar için biyolojik saat uyumunu optimize eden özel protokoller geliştirilmesi, uluslararası turnuvalarda başarıyı artırabilecek stratejiler arasında yer alacaktır (Youngstedt & O’Connor, 1999). Sirkadiyen ritimler, insan sağlığının ve performansının vazgeçilmez bir bileşenidir. Uyku düzeninden metabolizmaya, bağışıklık sisteminden sportif performansa kadar pek çok süreç biyolojik saat tarafından yönlendirilir. Bu ritmin bozulması; obezite, diyabet, depresyon, enfeksiyon hastalıkları ve performans kayıpları gibi ciddi sonuçlara yol açabilir (Çakır & Karabudak, 2020). Öte yandan, sirkadiyen bilginin doğru kullanımı bireylere ve toplumlara önemli fırsatlar sunmaktadır. Düzenli uyku, dengeli ışık maruziyeti, beslenme ve egzersiz zamanlamasının iç saatle uyumlu hale getirilmesi, sağlık ve performansın korunmasında temel stratejilerdir. Klinik alanda kronoterapi, ilaç tedavilerinin etkinliğini artırırken yan etkileri azaltabilmektedir. Spor bilimlerinde ise biyolojik saate uygun antrenman ve toparlanma stratejileri, sakatlık riskini azaltıp başarıyı artırmaktadır (Souissi et al., 2004).

Sonuç olarak hem sağlık profesyonelleri hem de spor bilimciler için “zamana dikkat etmek” artık yalnızca teorik bir yaklaşım değil, pratikte uygulanabilir bir zorunluluk haline gelmiştir. Gelecekte kronobiyolojik yaklaşımların daha da gelişeceği ve kişiselleştirilmiş tıp ile spor bilimine yön vereceği öngörülmektedir.

Kaynakça

- Aoyama, S., & Shibata, S. (2020). Time-of-day-dependent physiological responses to meal and exercise. *Frontiers in Nutrition*, 7, 18. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00018>
- Atkinson, G., & Reilly, T. (1996). Circadian variation in sports performance. *Sports Medicine*, 21(4), 292–312. <https://doi.org/10.2165/00007256-199621040-00005>
- Aydın, K. (2025). Sporcularda Uyku Kalitesi ve Antrenman Verimliliği. *Spor & Bilim 2025: Sporcu Sağlığı*, 113.
- Bass, J., & Takahashi, J. S. (2010). Circadian integration of metabolism and energetics. *Science*, 330(6009), 1349–1354. <https://doi.org/10.1126/science.1195027>
- Bellastella, G., Maiorino, M. I., Vigna, L., & De Bellis, A. (2019). Endocrine rhythms and sport: It is time to take time into account. *Journal of Endocrinological Investigation*, 42(10), 1137–1147. <https://doi.org/10.1007/s40618-019-01038-1>
- Chtourou, H., & Souissi, N. (2012). The effect of training at a specific time of day: A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(7), 1984–2005. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825770a7>
- Chtourou, H., & Souissi, N. (2013). The effect of training at a specific time of day: A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(7), 1984–2005. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825770a7>
- Çakır, Y., & Karabudak, E. (2020). Sporcularda Seyahatte Beslenme. *Türkiye Klinikleri Nutrition and Dietetics-Special Topics*, 6(3), 101–106.
- Edwards, B. J., Atkinson, G., Waterhouse, J., Reilly, T., Godfrey, R., & Budgett, R. (2000). Use of melatonin in recovery from jet-lag following an eastward flight across 10 time-zones. *Ergonomics*, 43(10), 1501–1513.
- Facer-Childs, E., & Brandstaetter, R. (2015). The impact of circadian phenotype and time since awakening on diurnal performance in athletes. *Current Biology*, 25(4), 518–522. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.12.036>
- Fındık Kıyan, H., & Kıyan, T. (2019). Yaşlanma ve Sirkadiyen Ritmin Moleküler Mekanizmaları. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences/Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3). <https://doi.org/10.5336/healthsci.2018-63684>
- Fullagar, H. H. K., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise.

- Sports Medicine*, 45(2), 161–186. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>
- Güneş, Z. (2018). Uyku sağlığının korunmasında uyku hijyenin rolü ve stratejileri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(2), 188-198. <https://doi.org/10.17827/aktd.351436>
- Haus, E. L., & Smolensky, M. H. (2013). Biologicalclocksandshiftwork: Circadiandys regulation and potential long-term effects. *CancerCauses& Control*, 24(4), 749–760. <https://doi.org/10.1007/s10552-013-0187-4>
- Helvacı, G., & Ayhan, N. Y. (2019). Sporcularda uyku kalitesi ve beslenme yaklaşımları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 188-198. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.545034>
- Innominato, P. F., Roche, V. P., & Lévi, F. A. (2014). Chronotherapyforcancer: Principles, applications, andperspectives. *Cancer*, 120(21), 3378–3388. <https://doi.org/10.1002/cncr.28864>
- Karatas, K., & Hocaoglu, Ç. İ. Ç. E. K. (2025). Biyolojik Ritimler, Uyku Bozuklukları ve Kadın Ruh Sağlığı: Bir Psikiyatri Yatan Hasta Ünitesinden Bulgular. *KONURALP TIP DERGİSİ*, 17(2). <https://doi.org/10.18521/ktd.1598311>
- Knaier, R., Schäfer, J., Rossmeissl, A., Roth, R., Hanssen, H., & Schmidt-Trucksäss, A. (2019). Time of dayinfluencesperformance in a 2000-m time trial in well-trainedrowers. *Frontiers in Physiology*, 10, 1040. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01040>
- Milewski, M. D., Skaggs, D. L., Bishop, G. A., Pace, J. L., Ibrahim, D. A., Wren, T. A., & Barzdukas, A. (2014). Chroniclack of sleep is associatedwithincreasedsportsinjuries in adolescentathletes. *Journal of PediatricOrthopaedics*, 34(2), 129–133. <https://doi.org/10.1097/BPO.0000000000000151>
- Reilly, T., Waterhouse, J., & Atkinson, G. (2007). Chronobiologyandphysicalperformance. In M. H. Smolensky& L. C. Lamberg (Eds.), *Chronobiology: Biologicaltiming in healthanddisease*(pp. 238–257). Wiley.
- Reutrakul, S., & Van Cauter, E. (2014). Interactionsbetweensleep, circadianfunction, andglucosemetabolism: Implicationsfor risk andseverity of diabetes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1311(1), 151–173. <https://doi.org/10.1111/nyas.12355>
- Roenneberg, T., Pilz, L. K., Zerbini, G., & Winnebeck, E. C. (2019). Chronotypeandsocialjetlag: A (self-) criticalreview. *Biology*, 8(3), 54. <https://doi.org/10.3390/biology8030054>

- Saygın, M., & Özgüner, M. (2020). Uygunun mikro yapısı ve mimarisi. *Uyku Bülteni*, 1(1), 19-29.
- Scheiermann, C., Kunisaki, Y., & Frenette, P. S. (2013). Circadian control of the immune system. *Nature Reviews Immunology*, 13(3), 190–198. <https://doi.org/10.1038/nri3386>
- Schernhammer, E. S., Laden, F., Speizer, F. E., Willett, W. C., Hunter, D. J., Kawachi, I., & Colditz, G. A. (2001). Rotating night shifts and risk of breast cancer in women participating in the Nurses' Health Study. *Journal of the National Cancer Institute*, 93(20), 1563–1568. <https://doi.org/10.1093/jnci/93.20.1563>
- Serin, Y., & Acar Tek, N. (2019). Effect of circadian rhythm on metabolic processes and the regulation of energy balance. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 74(4), 322–330. <https://doi.org/10.1159/000500071>
- Smith RS, Guilleminault C, Efron B. 1997. Sports, sleep, and circadian rhythms. Circadian rhythms and enhanced athletic performance in the national football league. *Sleep*. 20:362–365. doi: 10.1093/sleep/20.5.362
- Smith, R. S., Fogg, L. F., & Eastman, C. I. (1997). Practical intervention to promote circadian adaptation to permanent night shift work: Study 4. *Chronobiology International*, 14(4), 349–364. <https://doi.org/10.3109/07420529709001427>
- Smolensky, M. H., Hermida, R. C., Castriotta, R. J., & Portaluppi, F. (2016). Role of sleep-wake cycle and circadian timing system in preventing morbidity and mortality, with particular reference to hypertension. *Chronobiology International*, 33(3), 315–336. <https://doi.org/10.3109/07420528.2015.1135932>
- Souissi, N., Bessot, N., Chamari, K., Gauthier, A., Sesboüé, B., & Davenne, D. (2004). Effect of time of day on aerobic contribution to the 30-s Wingate test performance. *Chronobiology International*, 21(3), 401–409. <https://doi.org/10.1081/CBI-120037800>
- Straif, K., Baan, R., Grosse, Y., Secretan, B., El Ghissassi, F., Bouvard, V., ... Coglian, V. (2007). Carcinogenicity of shift-work, painting, and fire-fighting. *The Lancet Oncology*, 8(12), 1065–1066. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(07\)70373-X](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(07)70373-X)
- Tekin, R. (2020). Orta ve uzun mesafe koşucularda aerobik performansa ait sirkadiyen değişimlerin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.

- Vitaterna, M. H., Takahashi, J. S., & Turek, F. W. (2001). Overview of circadian rhythms. *Alcohol Research & Health*, 25(2), 85–93. PMID: 11584552
- Youngstedt, S. D., & O'Connor, P. J. (1999). The influence of air travel on athletic performance. *Sports Medicine*, 28(3), 197–207. <https://doi.org/10.2165/00007256-199928030-00005>



7. BÖLÜM

SPOR VE MOTİVASYON

Çetin ÖZDİLEK ¹

¹ Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye
E-mail: cetin.ozdilek @dpu.edu.tr, Orcid ID: 0000-0003-3676-366X

GİRİŞ

Motivasyon, bireylerin davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdürmelerini sağlayan temel bir psikolojik süreç olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Spor bağlamında motivasyon, yalnızca fiziksel performansın değil, aynı zamanda spora katılımın sürekliliği, psikolojik iyi oluşun korunması ve başarıya ulaşma isteğinin de temel belirleyicisidir (Pelletier vd., 1995). Sporcuların antrenmanlara katılım düzeyleri, müsabakalarda gösterdikleri çaba ve zorluklar karşısındaki dirençleri büyük ölçüde motivasyon düzeylerine bağlıdır. Sporun geçmişten günümüze insan sağlığındaki yeri gittikçe önem kazanmaktadır. Özellikle fiziksel gelişimin yanı sıra bireyin psikolojik gelişimine önemli katkı sağlarken birey ya da bireylerin ahlaki karakter gelişiminin de destekçisi olarak düşünülmektedir (Barsbuğa, 2021). Bu nedenle, motivasyon kavramı spor bilimleri literatüründe hem kuramsal hem de uygulamalı araştırmalar açısından en çok incelenen konulardan biri olmuştur.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, motivasyonun yalnızca bireysel özelliklere değil, aynı zamanda sosyal çevreye, antrenörün liderlik tarzına ve takım içi dinamiklere de bağlı olduğunu ortaya koymaktadır (Mageau ve Vallerand, 2003). Örneğin, özerklik destekleyici bir antrenör yaklaşımı, sporcuların içsel motivasyonlarını artırmakta ve daha uzun süre sporda kalmalarına katkıda bulunmaktadır. Buna karşın, aşırı baskıcı ve kontrolcü antrenör tutumları, sporcularda dışsal motivasyona ya da motivasyon kaybına yol açabilmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Spor; sadece yarışma, derece kazanma, rekor kırma değildir. Bunlardan önce katılma, yapma ve yaşamadır. Sporun sosyo-ekonomik ve kültürel kalkınmanın ana unsuru olan insan gücünün sağlıklı bir şekilde geliştirilip güçlendirilmesi için etkili bir amaç olarak kullanılması gerekir (Barsbuğa 2021). Dolayısıyla sporda motivasyon yalnızca bireyin içsel bir özelliği değil, aynı zamanda sosyal bağlamın da şekillendirdiği dinamik bir süreçtir. Yine bilinçli farkındalık uygulamaları da bireyin psikolojik iyi oluş ve sürdürülebilir başarılarına etki edebilmektedir (Sarı ve Üzgü 2024). Kaygı ve mizah durumları bireylerin psikolojisinde etkin rol oynamaktadır (Sarı vd., 2023).

Motivasyonun spordaki önemi, farklı yaş gruplarında ve farklı performans düzeylerinde açıkça gözlemlenmektedir. Çocukluk döneminde motivasyon genellikle oyun oynama isteği ve eğlenceye dayalıyken, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde başarı, rekabet ve kişisel gelişim ön plana çıkmaktadır (Weiss ve Chaumeton, 1992). Elit sporcularda motivasyon, zirve performansa ulaşma ve kariyer devamlılığını sağlama açısından belirleyici olurken, rekreatif sporcular için daha çok sağlık, sosyal etkileşim ve boş zaman değerlendirme gibi faktörlerle ilişkili olmaktadır. Bu çeşitlilik, sporda motivasyonun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve tek bir kuramla açıklanamayacağını göstermektedir.

Son yıllarda motivasyonun ölçülmesine yönelik geliştirilen ölçekler ve modeller, araştırmacılara hem teorik hem de pratik katkılar sağlamaktadır. Spor Motivasyon Ölçeği (SMS) ve Görev-Ego Yönelimi Ölçeği (TEOSQ) gibi araçlar, farklı motivasyonel eğilimleri belirlemeye olanak tanımaktadır (Duda ve Nicholls, 1992; Pelletier vd., 1995). Bu ölçme araçları sayesinde, farklı kültürel bağlamlarda ve farklı spor branşlarında motivasyonun nasıl şekillendiğini anlamak mümkün olmaktadır. Ayrıca bu tür ölçümler, antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların motivasyonel ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilmeleri için önemli ipuçları sunmaktadır.

Sporda motivasyon kavramı, bireylerin spora yönelme, sporda kalma ve performanslarını sürdürme süreçlerinin merkezinde yer almaktadır. Bu bağlamda, motivasyonun hem kuramsal temellerinin hem de uygulamadaki yansımalarının incelenmesi hem akademik araştırmalar hem de sporun farklı düzeylerdeki uygulayıcıları için kritik bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

MOTİVASYON KURAMLARI VE SPORA YANSIMALARI

Öz Belirleme Kuramı

Deci ve Ryan'ın (1985) sunduğu Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory, SDT), sporda motivasyonu açıklamada sık başvurulan modellerden biridir. Kurama göre motivasyon, bir süreklilik üzerinde yer almakta ve amotivasyon, dışsal motivasyon ve içsel motivasyon olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. İçsel motivasyon, bireyin sporu içsel haz, keyif veya kişisel gelişim için yapmasını ifade ederken; dışsal motivasyon, ödül, sosyal onay ya da ceza gibi dışsal faktörlere dayalıdır (Ryan ve Deci, 2000). Amotivasyon ise, bireyin davranışının anlamını sorgulaması ve spora yönelik isteksizliği olarak tanımlanır.

Kuram, ayrıca üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasının motivasyon için belirleyici olduğunu savunmaktadır. Bunlar özerklik, yeterlik ve ilişkiselliktir. Sporda bu ihtiyaçların tatmin edilmesi, sporcuların içsel motivasyonlarını artırmakta ve daha uzun süre spora bağlı kalmalarını sağlamaktadır (Standage, Duda, ve Ntoumanis, 2003).

Hedef Yönelimi Kuramı

Nicholls (1989) tarafından geliştirilen Hedef Yönelimi Kuramı, bireylerin başarıyı algılama biçimlerine odaklanmaktadır. Kurama göre sporcular iki temel yönelime sahiptir. Bunlar görev yönelimi ve ego yönelimidir. Görev yönelimi yüksek bireyler, başarıyı kişisel gelişim, öğrenme ve çaba gösterme ile ilişkilendirirken; ego yönelimi yüksek bireyler başarıyı başkalarını geçme,

üstünlük sağlama ve rakipleri alt etme üzerinden tanımlar (Duda ve Nicholls, 1992).

Araştırmalar, görev yönelimli sporcuların daha kalıcı bir motivasyona sahip olduklarını, başarısızlık durumunda bile çabalarını sürdürdüklerini göstermektedir. Buna karşın ego yönelimi yüksek sporcular, başarısızlık durumunda motivasyon kaybı yaşayabilmekte ve sporu bırakma eğilimi gösterebilmektedir (Roberts, Treasure, ve Conroy, 2007). Bu sebeple antrenörlerin ve eğitimcilerin, özellikle çocuk ve genç sporcularda görev yönelimini destekleyici ortamlar oluşturmaları önerilmektedir.

Beklenti-Değer Kuramı

Beklenti-Değer Kuramı, bireylerin bir göreve katılım ve bu görevde gösterdikleri çabanın, o göreve yönelik başarı beklentileri ile verdikleri değer bir sonucu olduğunu ileri sürmektedir (Eccles ve Wigfield, 2002). Spor bağlamında bir sporcunun antrenmana katılma isteği, hem başarı şansına olan inancı hem de spora verdiği değere bağlıdır.

Örneğin, bir futbolcunun antrenmana düzenli katılımı, kendini geliştireceğine inanması (beklenti) ve futbolu kariyer, sağlık ya da sosyal etkileşim açısından değerli görmesi ile açıklanabilir. Bu kuram, özellikle sporcuların spora katılım motivasyonlarını anlamada ve spor politikalarının planlanmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır (Wigfield ve Eccles, 2000).

Başarı Motivasyonu Kuramı

Başarı Motivasyonu Kuramı, bireylerin başarıya yaklaşma ya da başarısızlıktan kaçınma eğilimleri üzerine kuruludur (Atkinson, 1964). Sporda bu yaklaşım, sporcuların risk alma, zorluklarla başa çıkma ve rekabet ortamına girme düzeylerini açıklamada kullanılmaktadır. Başarıya yaklaşma motivasyonu yüksek sporcular, zorlu hedefler belirleyerek performanslarını artırmaya çalışırken; başarısızlıktan kaçınma eğilimi yüksek sporcular, genellikle kolay görevleri seçmekte ya da riskten kaçınmaktadır (Conroy, Elliot, ve Hofer, 2003).

SPORDA MOTİVASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Motivasyon, bireysel ve çevresel etkileşimlerin dinamik bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Sporda motivasyonu etkileyen faktörler yalnızca sporcunun kişisel özellikleriyle sınırlı değildir; aynı zamanda sosyal çevre, antrenörlerin tutumları, takım arkadaşları, aile desteği ve kültürel bağlam da önemli rol oynamaktadır (Roberts, 2012).

Bireysel Faktörler

Sporda motivasyon, öncelikle bireyin kişisel özellikleri ve psikolojik eğilimleriyle ilişkilidir. Kişilik özellikleri, öz-yeterlik inancı ve benlik algısı motivasyonu doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Öz-yeterlik, bireyin belirli bir görevde başarılı olabileceğine yönelik inancı olarak tanımlanmakta ve sporcularda daha yüksek öz-yeterlik algısının daha fazla çaba, sebat ve başarıyla ilişkili olduğu gösterilmektedir (Bandura, 1997).

Bununla birlikte, sporcuların hedef belirleme alışkanlıkları da motivasyon üzerinde belirleyici olmaktadır. Sporcunun ulaşılabilir ama aynı zamanda zorlayıcı hedefler belirlemesi, motivasyonu ve performansı artırmaktadır (Locke ve Latham, 2002). Ayrıca yaş, cinsiyet ve deneyim düzeyi gibi demografik özellikler de motivasyonu etkileyebilmektedir. Örneğin genç sporcular genellikle eğlence ve öğrenme motivasyonu ile hareket ederken, elit düzeydeki sporcular daha çok başarı ve kariyer hedefleriyle yönlendirilmektedir (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002).

Çevresel Faktörler

Motivasyonu etkileyen ikinci önemli boyut, bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullardır. Antrenörlerin liderlik tarzı, takım arkadaşlarının desteği, ailelerin tutumları ve seyircilerin etkisi bu bağlamda öne çıkmaktadır. Antrenörlerin özerklik destekleyici bir yaklaşım benimsemeleri, sporcuların içsel motivasyonlarını artırırken, baskıcı ve cezalandırıcı bir stil motivasyon kaybına neden olabilmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

Takım arkadaşlarının desteği ve grup içi uyum, özellikle takım sporlarında motivasyon için kritik öneme sahiptir. Araştırmalar, yüksek düzeyde sosyal destek alan sporcuların stresle daha iyi başa çıktıklarını ve sporda daha uzun süreli bağlılık geliştirdiklerini göstermektedir (Rees ve Hardy, 2000). Aile desteği ise özellikle çocuk ve genç sporcularda spora katılımın devamlılığını belirleyen temel faktörlerden biridir. Destekleyici ebeveyn tutumları, spora yönelik olumlu tutumların gelişmesine yardımcı olurken; aşırı baskıcı ebeveynlik tarzları motivasyon kaybına yol açabilmektedir (Fredricks ve Eccles, 2004).

Kültürel ve Toplumsal Faktörler

Sporda motivasyon, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu kültürel değerler ve toplumsal normlardan da etkilenmektedir. Farklı kültürlerde başarıya, rekabete ve takım ruhuna verilen önem, sporcuların motivasyon biçimlerini doğrudan şekillendirmektedir. Örneğin bireyci kültürlerde sporcular, kişisel başarı ve bireysel hedeflere odaklanırken; kolektivist kültürlerde takım başarısı ve grup uyumu ön plana çıkmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991).

Ekonomik koşullar da motivasyon üzerinde belirleyici olabilir. Sporcuların profesyonel kariyer hedefleri, sponsorluk imkanları ve sporun ekonomik getirileri, spora katılım motivasyonunu doğrudan etkilemektedir (Cosh ve Tully, 2014). Bu durum, sporda motivasyonun yalnızca psikolojik bir olgu olmadığını, aynı zamanda sosyo-ekonomik bağlamla da yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

SPORDA MOTİVASYONUN ÖLÇÜMÜ

Motivasyon gibi soyut ve çok boyutlu bir psikolojik yapının bilimsel olarak incelenebilmesi için güvenilir ve geçerli ölçme araçlarına ihtiyaç vardır. Sporda motivasyonun ölçülmesi hem teorik modellerin sınanabilmesi hem de sporcuların ihtiyaçlarına uygun uygulamaların geliştirilmesi açısından kritik bir role sahiptir (Roberts, 2012). Spor bilimlerinde motivasyonu değerlendirmek amacıyla en sık kullanılan araçlar arasında Spor Motivasyon Ölçeği (Sport Motivation Scale, SMS) ve Görev-Ego Yönelimi Ölçeği (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ) öne çıkmaktadır.

Spor Motivasyon Ölçeği (SMS)

Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Spor Motivasyon Ölçeği, Öz Belirleme Kuramı temel alınarak hazırlanmış bir araçtır. Ölçek, sporcuların motivasyonlarını üç ana kategoride ölçmeyi amaçlar: içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve amotivasyon. İçsel motivasyon, öğrenme ve gelişimden duyulan zevk; dışsal motivasyon, ödül veya dışsal baskılar; amotivasyon ise isteksizlik ya da ilgisizlik boyutlarıyla açıklanmaktadır.

SMS'nin en önemli katkısı, motivasyonu yalnızca tek boyutlu bir yapı olarak değil, farklı yönelimleriyle birlikte değerlendirmesidir. Bu sayede, sporcunun motivasyon profilini detaylı bir şekilde ortaya koymak mümkün olmaktadır. Ölçeğin farklı dillere uyarlamaları yapılmış ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları başarıyla rapor edilmiştir (Martens ve Webber, 2002; Li ve Harmer, 1996). Türkiye bağlamında da SMS'nin geçerlik çalışmaları gerçekleştirilmiş ve sporcuların motivasyon eğilimlerini kültürel bağlamda değerlendirmek için kullanılabileceği gösterilmiştir (Kazak Çetinkalp, 2010).

Görev-Ego Yönelimi Ölçeği (TEOSQ)

Nicholls'un (1989) geliştirdiği Hedef Yönelimi Kuramı temelinde hazırlanan TEOSQ, sporcuların başarı algılarını görev ve ego yönelimleri açısından değerlendirmektedir. Görev yöneliminde sporcular başarıyı öğrenme, gelişme ve çaba ile ilişkilendirirken; ego yöneliminde başarı, başkalarını geçme ve üstünlük sağlama ile tanımlanmaktadır (Duda ve Nicholls, 1992).

TEOSQ'nun sporda motivasyon araştırmalarına en önemli katkısı, sporcuların başarıyı algılama biçimlerini farklı kültürel bağlamlarda inceleme imkânı sunmasıdır. Ölçeğin çeşitli spor branşlarında ve farklı yaş gruplarında güvenilir sonuçlar verdiği kanıtlanmıştır (Chi ve Duda, 1995). Ayrıca, TEOSQ sonuçları ile sporcuların devamlılık, performans kaygısı ve spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Roberts, Treasure, ve Conroy, 2007).

Diğer Ölçme Araçları

SMS ve TEOSQ dışında, sporda motivasyonu değerlendirmeye yönelik farklı ölçekler de geliştirilmiştir. Bunlar arasında Sport Motivation Scale-II (SMS-II), SMS'nin revize edilmiş versiyonu olup motivasyonun daha güncel boyutlarını kapsamaktadır (Pelletier vd., 2013). Ayrıca, Athlete Engagement Questionnaire (AEQ), sporcuların motivasyonel bağlılıklarını ve spora yönelik duygusal katılımlarını ölçmek amacıyla kullanılmaktadır (Lonsdale, Hodge, ve Jackson, 2007).

Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Sporda motivasyon ölçümlerinde kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, farklı kültürel bağlamlarda tekrar tekrar test edilmiştir. Ölçeklerin faktör yapılarının doğrulanması, motivasyon kavramının evrensel boyutlarını ortaya koyarken, bazı kültürel farklılıkların da varlığını göstermektedir (Guay, Mageau, ve Vallerand, 2003). Bu nedenle, araştırmacıların motivasyon ölçümlerini yaparken, ölçeklerin yerel uyarlamalarını kullanmaları önem arz etmektedir.

SPORDA MOTİVASYONUN UYGULAMA ALANLARI

Elit Sporcularda Motivasyon

Elit sporcularda motivasyon genellikle yüksek performans hedefleri, ulusal ve uluslararası düzeyde başarı elde etme isteği ve kariyer devamlılığı ile ilişkilidir. Bu sporcular için motivasyon, yalnızca içsel doyum değil, aynı zamanda profesyonel başarı, finansal kazanç ve toplumsal statü gibi dışsal faktörleri de içermektedir (Pensgaard ve Roberts, 2002). Elit düzeyde spor yapan bireylerin çoğu, başarıya ulaşmak için yoğun antrenman programlarına katlanmak zorunda olduklarından, sürdürülebilir motivasyon kaynaklarına ihtiyaç duyarlar. Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi, elit sporcularda uzun vadeli bağlılığın sürdürülmesi açısından kritik görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Rekreatif Sporcularda Motivasyon

Rekreatif spor, bireylerin sağlık, eğence, sosyal etkileşim ve boş zamanlarını değerlendirme amacıyla spor yapmalarını ifade etmektedir. Bu bağlamda motivasyon, genellikle içsel haz ve sosyal tatmin üzerine kuruludur (Wilson et al., 2004). Rekreatif sporcular işin başarıdan çok keyif almak ve sağlıklı yaşam sşrdşrmek řn plandadır. şzellikle yetişkin bireylerde fiziksel sağlığın korunması, stresin azaltılması ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesi şnemli motivasyonel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu grupta motivasyonun sşrekli liği, spordan alınan zevk ve sosyal ortamın kalitesiyle doğrudan ilişkilidir (Thęgersen-Ntoumani ve Ntoumanis, 2006).

çocuk ve Genç Sporcularda Motivasyon

çocuklar ve gençler işin spora katılımın en temel motivasyon kaynağı eğence ve řđrenme işteğidir. Weiss ve Chaumeton'un (1992) şalışmalarında, çocukların spora katılma nedenlerinin başında eğlenme, arkadaş edinme ve yeni beceriler řđrenme işteği gelmektedir. Bununla birlikte, genşlik dķnemine doğru başarı, rekabet ve kişisel gelişim faktķrleri daha belirgin hale gelmektedir (Fraser-Thomas, Cķtķ, ve Deakin, 2008).

çocuk ve gençlerde motivasyonun sşrekli liğini sağlamak işin antrenķrlerin, rekabetin yanı sıra oyunsu yaklaşımları ve pozitif geri bildirimleri řn planda tutmaları şnerilmektedir. Ayrıca aile desteği de bu sşreşte kritik bir rol oynamaktadır. Ailelerin teşvik edici tutumları, çocukların spora olan ilgisini artırırken; aşırı baskıcı yaklaşımlar motivasyon kaybına yol açabilmektedir (Fredricks ve Eccles, 2004).

Engelli Sporcularda Motivasyon

Engelli sporcularda motivasyon, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan farklı bir boyut kazanmaktadır. Bu sporcular işin spor, yalnızca bir fiziksel aktivite değer, aynı zamanda toplumsal katılım, řz gşven gelişimi ve kimlik inşası açısından da şnemli bir araçtır (Martin, 2013). Araştırmalar, engelli sporcuların motivasyon kaynaklarının içsel doyum, sosyal destek ve kendini gerşekleştirme hedefleri etrafında şekillendiğini gķstermektedir (Pensgaard, Roberts ve Ursin, 1999).

Ayrıca, engelli sporcularda motivasyonu artıran şnemli faktķrlerden biri de sporun sağladığı toplumsal kabul ve aidiyet duygusudur. Spor yoluyla engelli bireyler, toplumsal bariyerleri aşma ve kendilerini ifade etme fırsatı bulmaktadırlar (Jaarsma vd., 2014). Bu nedenle, engelli sporcular işin motivasyon yalnızca bireysel bir sşreş değer, aynı zamanda sosyal kapsayıcılığın da bir gķstergesidir.

Kuramsal Modellerin Birlikte Değerlendirilmesi

Öz Belirleme Kuramı, motivasyonun niteliğini ve psikolojik ihtiyaçların tatminini vurgularken; Hedef Yönelimi Kuramı, başarı algısındaki bireysel farklılıkları açıklamaktadır. Beklenti-Değer Kuramı, spora katılım kararlarının bilişsel süreçlerini anlamamıza yardımcı olurken; Başarı Motivasyonu Kuramı, risk alma ve başarısızlık korkusu gibi performansla ilişkili yönleri ön plana çıkarmaktadır. Bu kuramların birlikte ele alınması, motivasyonu tek bir boyuta indirgemektense çok boyutlu bir yapı olarak anlamamıza olanak sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Eccles ve Wigfield, 2002).

Bireysel ve Çevresel Faktörlerin Etkileşimi

Motivasyonu etkileyen bireysel ve çevresel faktörler literatürde sıkça incelenmiştir. Öz-yeterlik algısının yüksek olması, sporcuların zorlu görevlerde daha ısrarcı olmalarını sağlarken (Bandura, 1997); antrenörlerin özerklik destekleyici yaklaşımları, bu motivasyonun sürdürülebilirliğini güçlendirmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

Ancak araştırmalar çoğunlukla bu faktörleri ayrı ayrı ele almakta, birey-çevre etkileşimini yeterince vurgulamamaktadır. Oysa sporda motivasyon, yalnızca bireysel eğilimlerle değil, bu eğilimlerin sosyal bağlamda nasıl desteklendiğiyle de ilişkilidir. Örneğin, ego yönelimi yüksek bir sporcunun başarısızlık durumunda motivasyon kaybı yaşaması, destekleyici bir takım ortamıyla azaltılabilir. Bu bağlamda, motivasyonu anlamada ekolojik modellerin (Bronfenbrenner, 1979) spora uyarlanması önemli katkılar sağlayabilir.

Uygulama Alanları Açısından Çeşitlilik

Motivasyonun farklı gruplarda farklı şekillerde ortaya çıktığı önceki bölümde ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Elit sporcularda başarı ve kariyer odaklı motivasyon ön plandayken, rekreatif sporlarda sağlık ve eğlence motivasyonu baskın olmaktadır. Çocuk ve gençlerde motivasyon daha çok oyun, öğrenme ve sosyal etkileşimle ilişkilendirilirken, engelli sporcularda motivasyonun sosyal kapsayıcılık ve öz güven boyutu ön plana çıkmaktadır (Martin, 2013; Weiss ve Chaumeton, 1992).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sporda motivasyon, bireylerin spora katılımını başlatan, sürdürmelerini sağlayan ve performanslarını etkileyen en kritik psikolojik süreçlerden biridir. Bu çalışmada motivasyonun kuramsal temelleri, ölçüm yöntemleri, bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkisi ve farklı uygulama alanlarındaki yansımaları ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, motivasyonun çok boyutlu bir yapıya sahip

olduğunu ve tek bir kuram ya da faktörle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır.

Kuramsal açıdan bakıldığında, Öz Belirleme Kuramı motivasyonun niteliğini ve psikolojik ihtiyaçların önemini vurgularken; Hedef Yönelimi Kuramı bireylerin başarıyı algılama biçimlerine ışık tutmuştur. Beklenti-Değer Kuramı, spora katılım kararlarını açıklamada önemli bir çerçeve sunmuş; Başarı Motivasyonu Kuramı ise risk alma ve başarısızlıktan kaçınma eğilimlerini açıklamada faydalı olmuştur. Bu kuramların birlikte ele alınması, motivasyonun daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır (Eccles ve Wigfield, 2002; Ryan ve Deci, 2000).

Uygulama açısından değerlendirildiğinde, motivasyonun elit sporcularda performans ve kariyer odaklı, rekreatif sporlarda sağlık ve eğlence odaklı, çocuk ve gençlerde öğrenme ve eğlence odaklı, engelli sporcularda ise sosyal kapsayıcılık ve öz güven odaklı olduğu görülmektedir (Martin, 2013; Weiss ve Chaumeton, 1992). Bu durum, motivasyon stratejilerinin sporcunun bağlamına göre özelleştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Kaynakça

- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barsbuga, Y. ve İ.B. Fişekçioğlu, İ.B. (2021). Spor ve Uluslararası İlişkiler (Bölüm), *Spor ve Uluslararası İlişkiler*, Editör: Tuncay Saripek. Çizgi Kitabevi, 1-16.
- Barsbuğa, Y. (2021). Evaluation of Athletic Identity in Elite Fencers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(2), 136-140.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Chi, L., & Duda, J. L. (1995). Multi-sample confirmatory factor analysis of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(2), 91-98.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2 × 2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 456-476.
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). "All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180-189.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Guay, F., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). On the hierarchical structure of self-determined motivation: A test of top-down, bottom-up, reciprocal,

and horizontal effects. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(8), 992–1004.

- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2014). Barriers to sports participation for people with a physical disability: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881.
- Kazak Çetinkalp, Z. (2010). Reliability and validity study of the Sport Motivation Scale in Turkish university athletes. *Eurasian Journal of Educational Research*, 39, 69–85.
- Li, F., & Harmer, P. (1996). Confirmatory factor analysis of the Sport Motivation Scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 271–283.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471–492.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Martens, M. P., & Webber, S. N. (2002). Psychometric properties of the Sport Motivation Scale: An evaluation with college varsity athletes from the U.S. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(3), 254–270.
- Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: A social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030–2037.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341.

- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12(1), 54–59.
- Pensgaard, A. M., Roberts, G. C., & Ursin, H. (1999). Motivational factors and coping strategies of disabled elite athletes: A qualitative study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16(1), 65–77.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed., pp. 5–58). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 3–30). Hoboken, NJ: Wiley.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sarı, O., Altınok, B., Damian, C., & Şentürk, A. (2023). Investigation of the Relationship between Coping with Humor and Perceived Stress Levels of Faculty of Sport Sciences Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 326-330.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97–110.
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise behaviour. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393–404.
- Üzgü, M. A., & Sarı, O. (2024). Sporda bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamaları. In (*Sosyal Boyutları ile Spor*) (pp. 80–91). Gazi Kitabevi. ISBN: 978-625-365-815-1.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61–99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 101–183). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., & Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 81–91.



8. BÖLÜM

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKANIN STRES YÖNETİMİNE ETKİSİ

**Erkan ÇİMEN¹
Nazik ÖZDEMİR²**

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Isparta, Türkiye, Mail: erkancimen@sdu.edu.tr ORCID: 0000-0002-0043-0110

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Isparta, Türkiye, Mail: ozdemnazik32@gmail.com ORCID: 0009-000-3364-1860

GİRİŞ

Türk Dil Kurumu'na göre duygu; bireyin iç dünyasını kullanarak durumları fark etmesi, olaylara manevi bir bakışla yaklaşabilmesi ve kişisel tepkilerini ortaya koyabilme yetisidir (Chakroborty ve Konar, 2009). Duygular, insanın günlük yaşamında karşılaştığı mutluluk, hüznün ve umutsuzluk gibi hisleri ifade eder. Bu duygular, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik tepkilerini şekillendirir. Bu süreçte sadece bilişsel zekâ değil, duygular da önemli bir rol üstlenmektedir (Feldman, 1996). Duygular; bedensel tepkiler, düşünce süreçleri ve davranışlarla yakından ilişkilidir. Temel duygular arasında sevinç, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık ve tikslenme yer alır. Bu hisler, bireyin çevresiyle olan etkileşimlerini yönlendiren temel psikolojik tepkilerdir. Duygu, kişinin belirli bir durum, olay ya da düşünceye karşı yaşadığı yoğun içsel bir deneyimdir. Aamodt ve Wang, duyguları bir olaya karşı verilen tepki olarak tanımlamakta ve bu tepkilerin bireyin konsantrasyonunu artırarak sürdürmesine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda korkulan durumlardan uzaklaşmayı sağlarken, ihtiyaç ve arzulara ulaşmak için de kişiyi harekete geçiren bir uyarı işlevi gördüğünü ifade etmişlerdir (Turkekul, 2019). İnsan, doğumdan itibaren çevresiyle sürekli bir etkileşim ve iletişim içindedir. Bu sosyal yapının düşünme ve karar verme süreciyle birleşmesi sonucunda bireyin içinde bulunduğu ortama uyumu daha kaliteli bir şekilde sağlanmaktadır.

Zekâ, oldukça geniş anlamlar yüklenen ve farklı şekillerde tanımlanabilen bir kavramdır. Bilim insanları, yaşadıkları dönemlerin koşullarına bağlı olarak zekâyı çeşitli biçimlerde açıklamışlardır. Örneğin, Pythagoras zekâyı “rüzgarlar” şeklinde betimlerken, Descartes onu “doğruyla yanlış ayırt etme yeteneği” olarak tanımlamıştır (Diogenes ve Dorandi, 1925). Daha sade bir yaklaşımla zekâ; bireyin çevresindeki olaylara karşı daha düzenli ve mantıklı tepkiler verebilme kapasitesi şeklinde değerlendirilebilir. Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre ise zekâ; insanın düşünme yetisi, tüm dengelim ve tümevarım gibi akıl yürütme yollarını kullanabilmesi, benzerlik kurabilme (analojik düşünme), nesnel gerçekleri algılama ve yargılayarak bunlardan sonuç çıkarma becerilerinin tümü olarak tanımlanır. Bu tanımlar incelendiğinde zekânın hem çok boyutlu olduğu hem de zihinsel işlevlerle doğrudan ilişkili olduğu anlaşılır. Zekâ düzeyi farklı bireyler, kendi kişilik özellikleri ve davranış biçimleriyle birlikte çevreye uyum sağlama ve çeşitli problemlere çözüm üretme becerilerine sahiptir. Farklı yaklaşımlar doğrultusunda zekâ; çevresel uyumu sağlama, bilgiyi işleyebilme, öğrenme yetisi ve akıl yürütme becerileriyle sonuca ulaşma kapasitesi olarak da ifade edilir (TDK, 2019).

Duygusal zekâ, bireyin çevresinden gelen uyarıcılarla etkili şekilde başa çıkmasını sağlayan; kişisel, duygusal ve sosyal becerilerin bir bütünü olarak

tanımlanmaktadır (Bar-On, 1997). Duygular, insan yaşamında hem fiziksel hem de psikolojik sağlığın yanı sıra sosyal ilişkilerin de temel yapı taşlarındandır. Kendi duygularının farkında olan, bunları denetleyebilen ve başkalarının duygularını anlayabilen bireylerin, yaşamda daha mutlu ve başarılı olabileceği görüşü, duygusal zekâ (EQ) kavramının günümüzde önem kazanmasına neden olmuştur. Duygusal zekâ, yalnızca bireyin günlük yaşantısını değil, aynı zamanda iş hayatındaki başarısını, liderlik vasıflarını ve örgüt içindeki iletişim ve etkileşimini de olumlu yönde etkileyen temel bir unsurdur (Petrides ve Furnham, 2000). Bu yetkinlik; kişinin hem kendi duygularını hem de çevresindekilerin duygularını tanıma, yorumlama, düzenleme ve bu bilgileri etkili şekilde kullanma yeteneğini kapsar. Daniel Goleman tarafından popülerleştirilen bu kavram genellikle beş temel bileşen üzerinden ele alınır: öz farkındalık, öz denetim, motivasyon, empati ve sosyal beceriler. Spor bilimleri öğrencileri için duygusal zekâ hem bireysel gelişimleri hem de gelecekteki kariyerlerinde başarılı, etkili birer lider ve eğitici olabilmeleri açısından büyük bir önem taşımaktadır.

Stres, bireyin kendisine yönelik bir tehdit, baskı ya da zorluk olarak algıladığı durumlar karşısında ortaya koyduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel tepkilerin bütünüdür. Geçmiş dönemlerde stres kavramı çok fazla araştırılmamış ya da üzerinde durulmamıştır. Ancak psikoloji alanındaki çalışmaların artmasıyla birlikte stres daha net bir biçimde tanımlanmış ve farklı alt boyutlarıyla ele alınmaya başlanmıştır. Soyut bir yapıya sahip olduğundan dolayı, stres genellikle duygular, algılar ve hislerle ilişkilidir. "Stres" kelimesi, köken olarak Latince "estricia" sözcüğünden gelmektedir. Anlam olarak ise; bunalım, baskı, zorlanma, gerginlik, şiddet, bastırma, zorluk, güç ve zarar gibi kavramları kapsamaktadır (Kılıç ve Balta, 2019; Pekel ve ark, 2021; Özmutaf, 2006; Alp, 2016; Kaya-Saylam ve Alp, 2021). Türk Dil Kurumu'na göre stresin tanımı ise "ruhsal gerilim; ameliyat şoku, soğuk, aşırı heyecan gibi durumların organizmada meydana getirdiği bozuklukların tümü" şeklinde yapılmıştır (TDK, 2019).

Stresin kaynağı çoğunlukla bireyin yaşadığı çevre ve yaşam koşullarıdır. Bu çevresel faktörleri kontrol edebilmek, etkili stres yönetiminin temel bileşenlerinden biridir. Olumsuz stresi önleyebilmenin anahtarı, hangi faktörlerin kontrol gerektirdiğini fark etmek ve bu konuda gerekli bilgiyi edinerek kaygıyı azaltmaya çalışmaktır (Davis, 1984). Bireyin stres oluşturan durumları algılayıp kontrol altına alabilmesi, önleyici davranışlar geliştirmesi ve olumsuzluklarla mücadele ederek dayanıklılığını artırması, stres yönetiminin temel hedefleri arasındadır. Bazı durumlarda ise kademeli olarak stres düzeyini artırmak önerilebilir; çünkü stres her zaman zararlı değildir, aksine kişiyi harekete geçiren bir güç ve yaşamla başa çıkma biçimi de olabilir. Stres yönetimi, olumsuz duyguları bastırmak değil; korku, öfke ve üzüntü gibi duyguları fark edip bunları

sağlıklı şekilde yönetebilme sürecidir. Ayrıca Literatürde, özellikle stres ve olumsuz duyguların gıda tüketimi seviyesini değiştirebileceğini göstermektedir (Suna ve ark, 2024; Bayırağlı ve Alp, 2025; Alp ve Gülen, 2024). Bu olumsuz duygulara yüklediğimiz anlamları sorgulayarak — bize ne anlatmak istediklerini ne ölçüde doğru olduklarını, nasıl çözülebileceklerini ve bizim için ne kadar önemli olduklarını değerlendirerek — olaylara dair farkındalığımızı artırabiliriz. Bu sayede, duygularımızı denetleyip stresimizi daha iyi yöneterek daha mantıklı ve etkili tepkiler verebiliriz (Şahin, 2015). Stresin yanında kaygı ve mizah durumları bireylerde etkin rol oynamaktadır (Sarı vd., 2023). Motivasyonel durumda etken faktörlerdendir (Çakto ve Akın, 2023).

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinde duygusal zekanın stres yönetimine olan etkisini incelemektir. Çalışma, duygusal zekanın stresle başa çıkma stratejilerine nasıl katkıda bulunduğunu ve bu becerinin öğrencilerin akademik başarıları ve yaşam kaliteleri üzerindeki rolünü ortaya koymayı hedeflemektedir. Böylece, spor bilimleri alanında eğitim veren kurumlara ve öğrencilere, stres yönetimi ve duygusal zekâ geliştirme konusunda yol gösterici öneriler sunulması amaçlanmaktadır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, deneysel olmayan nicel araştırma yöntemlerinden ‘tarama modeli’ kullanılmıştır. Deneysel olmayan araştırma yaklaşımlarında araştırmacı herhangi bir müdahalede bulunmaz. Var olan durum olduğu gibi araştırma kapsamında incelenmektedir. Bu araştırma türlerinde değişkenler tanımlanır ve aralarındaki ilişki incelenir (Şata,2020).

Evren ve Örneklem

Araştırma evreni; Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümleri 1,2,3,4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü (95 kişi), antrenörlük bölümü (67 kişi), yöneticilik bölümü (74 kişi) olmak üzere toplam 236 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistik sonuçları

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	110	46,6
	Erkek	125	53,0
Bölüm	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	95	40,3
	Antrenörlük eğitimi	67	28,4
	Spor yöneticiliği	74	31,4
Sınıf	1. Sınıf	81	34,3
	2. Sınıf	51	21,6
	3. Sınıf	58	24,6
	4. Sınıf	46	19,5
Spor Türü	Bireysel sporlar	85	36,0
	Takım sporları	133	56,4
	Yok	17	7,2
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	119	50,4
	Lise	80	33,9
	Lisans	32	13,6
	Lisansüstü	5	2,1
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	91	38,6
	Lise	88	37,3
	Lisans	41	17,4
	Lisansüstü	15	6,4
Yaşadığınız Yer	Köy	29	12,3
	İlçe	59	25,0
	Şehir	97	41,1
	Büyükşehir	51	21,6

Bu tablo, spor bilimleri öğrencilerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine dair dengeli ve çeşitli bir dağılım sunmaktadır. Katılımcı profili açısından cinsiyet, bölüm, sınıf, spor türü ve yaşanan yer değişkenleri geniş bir yelpazeyi temsil etmekte. Araştırmaya toplam 236 katılımcı dâhil olmuştur. Katılımcıların %53,0'ı erkek, %46,6'sı kadındır. En fazla katılım %40,3 ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden olurken, sırasıyla Spor Yöneticiliği (%31,4) ve Antrenörlük Eğitimi (%28,4) bölümleri yer almaktadır. Sınıf düzeyine göre en fazla katılım 1. sınıf öğrencilerinden sağlanmış (%34,3), bu oran sınıf seviyesi yükseldikçe azalmıştır. Spor türlerine göre katılımcıların çoğunluğunun takım sporları (%56,4) ile ilgilendiği görülmektedir. Anne eğitim düzeyinde ilk sırada

%50,4 ile ilköğretim yer alırken, babaların eğitim düzeyinde ise daha dengeli bir dağılım söz konusudur. Katılımcıların yaşadığı yerlere bakıldığında, en yoğun yaşam alanı %41,1 ile şehir merkezleri olmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki kavramların somut verilere dökülmesi için değişkenlerin ölçülmesinde anket formu uygulanmıştır. Kişisel bilgilerin öğrenilmesi için demografik bilgi formu uygulanmıştır. Demografik bilgi formu 7 maddeden oluşurken; öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, cinsiyet yapılan sporun türü, aile eğitim seviyesi ve yaşanan yer hakkında bilgi alınmıştır. İki farklı ölçek uygulanırken kavramlar arası ilişki kurulmuş katılımcıların cevapları istatistiksel olarak verilere yansıtılmıştır. Katılımcıların her cevabı değerlendirilirken 5 kademeli Likert ölçeği uygulanmıştır. Bu çalışmada; Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (SDZÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ölçeklerinden yararlanılmıştır.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (SDZÖ)

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilen ölçek, Salovey ve Mayer'in (1990) çalışmasında önerilen kuramsal yapı ve modele dayandırılarak geliştirilmiştir. Schutte Duygusal zekâ Ölçeği daha sonra Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (1998) tarafından yeniden düzenlenmiş, mevcut olan bazı maddeler tersine çevrilmiş ve bazı yeni maddeler eklenmiştir. Ölçeğin Austin ve arkadaşları tarafından gözden geçirme çalışmasında üç faktörünün iç tutarlılık katsayılarını sırasıyla 0,78, 0,68 ve 0,76 genel Cronbach-Alpha kat sayısı ise 0,85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yeni formunda önerilen alt faktörler ve faktörlere ait bazı ifadeler şunlardır; iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Stres yönetimi bireyin, stresin oluşturduğu olumsuz etkileri en aza indirebilmek ve karşılaştığı stres unsurlarını kontrol altında tutabilmek için çaba harcadığı bir süreçtir. (Raitano ve Kleiner, 2005). Orijinali Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanarak, ölçeğin uyarlamasını gerçekleştirenlerden Nesrin Hisli Şahin ile doğrudan irtibata geçilerek gerekli izinler istenmiş ölçeğin asıl formu ve faktör yapısı elde edilmiştir (Şahin ve Durak 1995). Literatürde bulunan kaynaklara göre, ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları $\alpha=.31$ ile $.83$ arasında değişmektedir. Etkili başa çıkma yöntemleri;

kendine güven yaklaşımı $\alpha=.83$, iyimser yaklaşımı .79, sosyal destek arama.63. Etkisiz başa çıkma yöntemleri; çaresiz yaklaşımı .73, boyun eğici yaklaşımı .65 olarak bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yazılmış olan alt boyutlara ayrılarak bilgiler toplanır (Kuzu, 2018).

Verilerin Analizi

Araştırmada yer alan temel değişkenlere ilişkin betimsel istatistiksel değerler Tablo 2’de sunulmuştur. Bu tabloda, değişkenlerin aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (Ss), çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri yer almaktadır

Tablo 2. Normallik testi analiz sonuçları

Değişkenler	Maddeler	n	$\bar{X}$	Ss	Skewness	Kurtosis
Stresle Başa Çıkma	30	236	96,96	10,11	,224	-,318
Duygusal Zeka	28	236	90.83	12,09	,463	-,523

Tabloya göre, katılımcıların Stresle Başa Çıkma puanlarının ortalaması 96,96, standart sapması ise 10,11 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık değeri ,224, basıklık değeri ise-,318 olup bu değerler normal dağılıma yakın bir dağılım olduğunu göstermektedir. Duygusal Zekâ değişkeninde ise ortalama puan 90,83, standart sapma 12,09 olarak belirlenmiştir. Skewness değeri ,463, kurtosis değeri ise-,523 olup yine normal dağılıma yakın bir dağılım göstermektedir. Katılımcılar, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde 30 madde cevaplarken duygusal zekâ ölçeğinde 28 maddelik ölçeği cevaplandırmışlardır. Bu değerler, yapılan analizler için normallik varsayımının sağlandığına işaret etmektedir.

Bulgular

Tablo 3. Cinsiyetine göre analiz sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	df	p
Stresle başa çıkma	Kadın	110	97,2364	10,53516	,324	233	,746
	Erkek	125	96,8080	9,74323			
Duygusal zekâ	Kadın	110	92,527	12,79457	2,012	233	,045
	Erkek	125	89,3600	11,33536			

*p < .05

Tablo 3’ te yapılan analiz sonucunda, stresle başa çıkma düzeyleri açısından kadın ($\bar{X} = 97,24$) ve erkek ($\bar{X} = 96,81$) katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = ,324$, $p > 0,05$). Ancak, duygusal zekâ düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t =$

2,012, $p < 0,05$). Buna göre, kadın katılımcıların duygusal zekâ puanları ($\bar{X} = 92,53$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 89,36$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuç, kadınların duygusal zekâlarının erkeklerden daha yüksek olabileceğine dair literatürle de uyumlu olabilecek niteliktedir.

Tablo 4. Okuduğu bölüme göre analiz sonuçları

	Bölüm	n	$\bar{X}$	Ss	F	df	p
Stresle Başa Çıkma	Öğretmenlik	95	98,06	10,32	,997	233	,371
	Antrenörlük	67	95,94	9,97			
	Yöneticilik	74	96,46	9,96			
Duygusal Zeka	Öğretmenlik	95	90,85	11,89	,206	233	,814
	Antrenörlük	67	90,13	13,44			
	Yöneticilik	74	91,45	11,16			

Tablo 4’ te yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, stresle başa çıkma düzeyinde bölüm değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=,997$, $p > 0,05$). Bu durum, öğretmenlik, antrenörlük ve yöneticilik bölümleri arasında stresle başa çıkma puanlarının istatistiksel olarak benzer olduğunu göstermektedir. Duygusal zekâ düzeyi açısından da bölümler arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($F=0,206$, $p > 0,05$). Bu bulgu, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümün duygusal zekâ düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 5. Sınıflara göre analiz sonuçları

	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss	F	df	p	Bonferroni
Stresle Başa Çıkma	1.Sınıf	81	94,01	9,16	3,623	232	,014	1<3
	2.Sınıf	51	98,24	11,13				
	3.Sınıf	58	98,64	8,98				
	4.Sınıf	46	98,61	11,0				
Duygusal Zeka	1.Sınıf	81	89,62	11,62	2,070	232	,105	-
	2.Sınıf	51	90,92	12,01				
	3.Sınıf	58	94,03	12,03				
	4.Sınıf	46	88,85	12,66				

* $p < .05$

Tablo 5’te tek yönlü varyans analizi sonucunda, stresle başa çıkma düzeyinde sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F= 3,623$, $p<0,05$). Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, 1. sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma puanları, 3. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu bulgu, öğrencilerin sınıf düzeyi ilerledikçe çözüm odaklılık düzeylerinin artabileceğini göstermektedir. Duygusal zekâ düzeyleri açısından sınıflar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F= 2,070$, $p> 0,05$). Bu bulgu, duygusal zekâ düzeylerinin sınıf ilerledikçe belirgin bir değişim göstermediğini ortaya koymaktadır

Tablo 6. Yaptığı spor türüne göre analiz sonuçları

	Spor Türü	n	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Stresle Başa Çıkma	Bireysel	85	96,89	10,43	232	0,068	,977
	Takım	133	96,99	10,18			
	Yok	18	97,47	8,58			
Duygusal Zekâ	Bireysel	85	91,56	13,46	232	1,343	,261
	Takım	133	89,75	11,10			
	Yok	18	95,59	11,97			

Tablo 6’ da yapılan tek yönlü varyans analizine göre, stresle başa çıkma düzeyleri açısından, bireysel spor yapanlar ($\bar{X} = 96,89$), takım sporlarıyla ilgilenenler ($\bar{X} = 96,99$) ve spor yapmayanlar ($\bar{X} = 97,47$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2, 233) = 0,068$, $p = ,977$). Bu durum, spor türünün stresle başa çıkma becerileri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Duygusal zekâ düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($F(2, 233) = 1,343$, $p = ,261$). Bununla birlikte, spor yapmayan bireylerin ortalama puanı ($\bar{X} = 95,59$) diğer gruplara göre daha yüksek görünmektedir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgular, spor türünün bireylerin stresle başa çıkma ve duygusal zekâ düzeyleri üzerinde belirgin bir fark yaratmadığını göstermektedir.

Tablo 7. Anne-baba eğitim durumuna göre analiz sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Stresle Başa Çıkma	İlköğretim	119	97,29	77	232	0,705	,550
	Lise	80	95,98	74			
	Lisans	32	98,63	83			
	Yükseklisans	5	94,20	85			
Duygusal Zeka	İlköğretim	119	91,15	12,32	232	1,038	,377
	Lise	80	91,15	11,63			
	Lisans	32	90,31	12,80			
	Yükseklisans	5	81,60	7,50			

*p> .05

Tablo 7'ye yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, stresle başa çıkma düzeyleri açısından farklı eğitim grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($F(3, 232) = 0,705, p > 0,05$). Ortalama puanlar birbirine yakın olmakla birlikte, lisans mezunu aileye sahip bireylerin ortalama stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Duygusal zekâ düzeyleri açısından da eğitim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3, 232) = 1,038, p > 0,05$). Bununla birlikte, ailesi yüksek lisans mezunu olan katılımcıların ortalama duygusal zekâ puanı diğer gruplara göre daha düşük gözükmemektedir. Ancak bu fark anlamlı düzeyde değildir ve örneklem sayısının az olması bu sonucu etkilemiş olabilir.

Tablo 8. Yaşadığı yere göre analiz sonuçları

	Yaşadığı Yer	n	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Stresle Başa Çıkma	Köy	29	97,00	8,49	231	,712	,546
	İlçe	59	97,78	10,03			
	Şehir	97	97,38	10,92			
	Büyükşehir	51	95,18	9,49			
Duygusal Zeka	Köy	29	90,90	11,00	231	,057	,982
	İlçe	59	90,49	12,03			
	Şehir	97	90,72	12,79			
	Büyükşehir	51	91,41	11,70			

Tablo 8’de yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, stresle başa çıkma düzeyleri açısından katılımcıların yaşadığı yerleşim yerlerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3, 232) = 0,712, p = ,546$). Duygusal F (düzeyleri açısından yerleşim yerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($F(3, 232) = 0,057, p = ,982$). Bu durum, yerleşim yerine göre duygusal zekâ puanlarının istatistiksel olarak benzer olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin yaşadığı coğrafi bölgenin stresle başa çıkma ve duygusal zekâ düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, spor bilimleri öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık olduğunu ortaya koyarken; cinsiyet, bölüm, spor türü, yaşanan yer ve ebeveyn eğitim durumu gibi diğer değişkenlerde önemli bir fark gözlemlenmemiştir.

Araştırmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre kadın katılımcıların duygusal zekâ puanları erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde, Yıldırım ve Gül, (2023) yaptığı çalışmada kadın bankacıların duygusal zekâ seviyeleri, erkek bankacılardan anlamlı olarak yüksek olduğu bulgulanmıştır. İsmen (2004), gibi araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyetin duygusal zekâ düzeyinde herhangi bir fark yaratmadığını rapor etmiştir. Gür ve ark. (2019) araştırmaları sonucunda kadın ve erkeklerin duygusal zekâ puan ortalamalarının benzer olduğu bildirmiştir. Tamdağ ve ark.’nın (2014) hemşirelik bölümü öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve etkileyen faktörlere baktığı araştırmalarda erkek öğrencilerin duygusal zekâ puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Sunulan bu çalışmada kadın öğrencilerin iş ve günlük hayatta erkek öğrencilere oranla daha duygusal davrandığı ve düşündüğü kadın ve erkek arasındaki toplumsal cinsiyet algısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmada stresle başa çıkma düzeylerinde cinsiyetler arasında kayda değer bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde Yamaç (2009), araştırması sonucunda cinsiyet ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulgulayan araştırma bu sonuçları destekler niteliktedir. Bu durum, stres yönetiminin yalnızca duygusal zekaya değil; kişilik özellikleri, çevresel faktörler ve bireysel başa çıkma stratejilerine de bağlı olduğunu rapor etmiştir (Şahin & Durak, 1995; Şahin, 2015). Gümüş Demir (2023), bilişsel duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve akademik öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemesi konusunda yapmış olduğu araştırma bulgularında

cinsiyet değişkeni açısından stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sunulan bu çalışmada spor bilimleri öğrencilerinin stresle başa çıkma konusunda herhangi bir sorun yaşamadıkları, kadın ve erkek olarak stresle başa çıkabildikleri baskı altında stresi yönetebildiklerini ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Spor bilimleri alanında öğrenim görmekte olan öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin sınıfa göre farklılaşmadığını, fakat stresle başa çıkma tarzının istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyine ilişkin bulguların, üçüncü sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma puanlarının birinci sınıf öğrencilerinde belirgin biçimde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde de benzer şekilde, yaşam deneyimleri ve akademik süreçlerin ilerlemesinin bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini geliştirdiği vurgulanmaktadır (Kuzu, 2018; Türkekul & Sarıkabak, 2019). Ancak, duygusal zekâ puanlarının sınıf düzeyine göre bir farklılık göstermemesi, bu becerinin daha çok bireysel özellikler ve doğuştan gelen eğilimlerle şekillenmiş olabileceğini düşündürmektedir (Goleman, 1995; Bar-On, 2000). Bu sonuç, üniversite deneyiminin ilerlemesiyle birlikte öğrencilerin problem çözme ve stres yönetimi stratejilerini daha etkili kullanabildikleri söylenebilir.

Çalışmada araştırmacı tarafından yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların öğrenim görülen bölüm, spor türü, yaşanan yerleşim yeri ve ebeveynlerin eğitim düzeyi gibi değişkenlerin hem stresle başa çıkma hem de duygusal zekâ düzeyleri üzerinde dikkate değer bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde duygusal zekâ ve stres yönetiminin yalnızca akademik veya sportif faaliyetlerle daha yakından ilişkili olabileceği bildirilmiştir (Lazarus & Folkman, 1984; Davis, 1984). Literatürde başka bir çalışmada öğrencilerin yalnızca akademik başarılarını değil; mesleki performanslarını ve psikolojik dayanıklılıklarını da artırma potansiyeline sahip olduğu bildirilmektedir (Uzunöz, İlker, Arslan & Demirhan, 2018).

Genel olarak bulgular, duygusal zekanın spor bilimleri öğrencilerinin kişisel, akademik ve mesleki gelişimleri açısından önemli bir bileşen olduğunu ortaya koymaktadır. Kadın öğrencilerin daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olması toplumsal ve psikolojik farklılıklarla açıklanabilirken, sınıf düzeyinin artışıyla birlikte gözlenen stresle başa çıkma becerilerindeki gelişim, üniversite deneyiminin öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarına katkı sağladığını göstermektedir.

Bu çalışma, spor bilimleri fakültelerinde duygusal zekâ eğitimleri ve stres yönetimi programlarının daha fazla önemsenmesi gerektiği söylenebilir. Ayrıca analiz sonuçları, spor eğitiminde duygusal zekanın stres yönetimine etkisi üzerinde etkili olduğunu ve öğrencilerin bu alanda desteklenmesi gerektiğini

vurgulamıştır. Bu araştırma, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlıklarını ve spor performanslarını geliştirmede stres yönetimi ile duygusal zekâ eğitimlerinin yararlı olabileceğini ortaya koymaktadır. Gelecek çalışmalarda bu ilişkinin nedenleri ve sonuçlarının daha ayrıntılı olarak ele alınması, sporda stres yönetiminin önemini anlamaya katkı sağlayacaktır. Araştırmanın sınırlılıkları arasında örneklem büyüklüğünün küçük olması ve yalnızca tek bir üniversiteye dayalı verilerle yapılması yer almaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda daha geniş örneklemle boyamsal araştırmaların yürütülmesi ve duygusal zekâ temelli müdahale programlarının etkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular spor bilimleri öğrencilerinin duygusal zekalarının stres yönetimine olan etkisini ortaya koymaktadır. Spor eğitimi sürecinde bu alanlara yönelmenin öğrencilerin hem psikolojik sağlıklarını hem de performanslarını desteklemesi açısından önemli olduğu görülmektedir. Gelecek araştırmalar bu ilişkinin etkilerini daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu çalışma kapsamı genişletilerek farklı bölge ve gruplara yapılabilir.

Spor Bilimleri Fakültesi bulunan birkaç bölgenin birleştirilerek kümülatif şekilde Duygusal zekâ ve Stres yönetimini araştıran çalışmalar düşünülebilir.

Kaynakça

- Alp, H. (2016). İşbirlikli öğrenme yöntemi ve oyun etkinliklerinin okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 309-322.
- Alp, H., & Gülen, Ö. (2024). Determination of situational self-criticism levels of athletes engaged in struggle sports. *Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(2), 408-414.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 363–388). Jossey-Bass.
- Bayıroğlu, G. B., & Alp, H. (2025). Investigation of the relationship between burnout levels and time management of students of the faculty of sport sciences. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 59-75.
- Chakraborty, A., & Konar, A. (2009). *Emotional intelligence*. Springer.
- Çakto, P., & Akın, S. (2023). Öğretim Materyalinin Üniversite Öğrencilerinin Motivasyon Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 13(2).
- Davis, K. (1984). *İşletmelerde insan davranışı* (K. Tosun & Diğerleri, Çev.). İstanbul Üniversitesi Yayınevi.
- Diogenes, L., & Dorandi, T. (2013). *Lives of eminent philosophers*. Harvard University Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gümüş Demir, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 1-16. <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1201328>
- Gür, E. Y., Öztürk Altınayak, S., & Ejder Apay, S. (2019). Duygusal zekanın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 35-42.
- İşeri, İ. (2016). *Lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Kaya Saylam, D., & Alp, H. (2021). Okçuluk müsabakalarına katılan sporcuların anlık ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Sportif bakış*, 8(3), 439-452.

- Kılıç, T., & Balta, T. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(1), 425-438.
- Kuzu, A. (2018). *Duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemeye yönelik bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Özmutaf, N. M. (2006). Örgütlerde insan kaynakları ve stres: Ampirik bir yaklaşım. *E.Ü. Su Ürünleri Dergisi*, 23, 1–11.
- Pekel, A., Akıncı, A. Y., & Doğan, E. (2021). Lise Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri: Isparta İli Örneği. *Journal of ROL Sport Sciences*, 2(2), 112-122.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00195-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00195-6)
- Sarı, O., Altınok, B., Damian, C., & Şentürk, A. (2023). Investigation of the Relationship between Coping with Humor and Perceived Stress Levels of Faculty of Sport Sciences Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 326-330.
- Suna, G., Karatay, G., Pepe, O., & Arısoy, A. (2024). Sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 9(78), 5422-5427.
- Şahin, H. N., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- Şahin, S. (2015). Hemşirelerde işe bağlı stres. *Journal of Strategic Research in Social Science (JoSReSS)*, 1(1), 63–78.
- Şata, M. (2020). *Eğitimde araştırma yöntemleri*. Eğiten Kitap.
- TDK (Türk Dil Kurumu). (2019). *Türk Dil Kurumu Güncel Sözlük*. <http://www.tdk.gov.tr>
- Türkecul, K., & Sarıkabak, M. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 52–69.
- Uluteppe, N., & Dağ, F. (t.y.). Türkiye’de ilkökul düzeyinde yapılan STEM yaklaşımı araştırmalarında 21. yy. becerilerine yönelik teknolojinin kullanım biçimi üzerine alanyazın taraması. In 3. *Bildiri Özetleri Kitabı* (s. 392).
- Uzunöz, F. S., İlker, G. E., Arslan, Y., & Demirhan, G. (2018). Farklı öğretim stillerinin öğretmen adaylarının eleştirel düşüncelerine ve başarı

hedeflerine etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 80–95. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000357

Yıldırım, F., & Gül, H. (2023). Duygusal zekânın toplumsal cinsiyet algısı ve aleksitimiye etkileri: çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 267-301. <https://doi.org/10.18074/ckuibfd.1212772>



9. BÖLÜM

SPORDA LİDERLİK PERSPEKTİFİ

Engin VURAL¹
Tuncay KIRATLI²

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

² Dr., Serbest Araştırmacı, Sakarya, Türkiye, tuncayy.kiratli@gmail.com
ORCID: 0009-0002-0968-0383

1. GİRİŞ

Spor sözcüğünün kökeni, Latince’de dağıtmak, ayırmak, eğlence ve neşe anlamlarına gelen disportare ve desport kelimelerine dayandırılmaktadır. 17. yüzyıldan itibaren bu kelimelerin ses değişimine uğrayarak ‘spor’ biçimini aldığı belirtilmektedir (Keten, 1993). Farklı branşları kapsayan (Dönmez ve diğ., 2025) spor, bireyin fiziksel sağlığını desteklemenin yanı sıra, zihinsel ve ruhsal gelişimine katkı sağlamakta; ayrıca beceri kazanımı ile liderlik yeteneklerinin öğrenilmesine ve geliştirilmesine olanak tanımaktadır (Çağlayan, 2011; Zehir & Turan, 2024; Turan & İnaler, 2023). Liderlik, bireyin grup üyelerini ortak bir amaç etrafında yönlendirme ve etkileme süreci olarak tanımlanmaktadır. Literatürde farklı tanımlar bulunsa da çoğunlukla “yön verme” ve “etkileme” unsurlarının öne çıktığı görülmektedir (Orhan, 2012). Liderlik, toplumsal yaşamın her alanında görülen, evrensel bir olgudur. İnsanların bir arada bulunduğu grup, topluluk veya örgüt yapılarında mutlaka liderlik ilişkisinin varlığına rastlanır. Coğrafya, din ya da kültür gibi farklılıklar bu durumu değiştirmez. Bu nedenle liderlik insani ve toplumsal bir gerçeklik olarak kabul edilmektedir. Ancak, geniş biçimde ele alınmasına ve pek çok araştırmaya konu olmasına rağmen, liderliğin tanımı ve kapsamı konusunda tam bir uzlaşma sağlanamamıştır (Gündüz ve diğ., 2011). İnsanlar, temel ihtiyaçlarını karşılamak, yaşamlarına yönelik riskleri yönetmek ve toplumsal sorunları çözmek amacıyla tarih boyunca liderlere ihtiyaç duymuştur. Ortak kararların alınması, çıkarların korunması, sorumlulukların yerine getirilmesi ve çatışmaların çözümünde liderlik önemli bir rol üstlenmiştir (Argüden, 2016). Liderlik, bireylerin geleceğe ilişkin yönlendirilmesini ve onlara görüş kazandırılmasını gerektirir. Etkili liderlik, geleneklerin oluşturulmasında ve sürdürülmesinde önemli bir rol üstlenir. Özellikle takım sporlarında liderler, takım kültürünü inşa etmede başarılıdır. Bu kültür; sporcuların, yardımcıların ve organizasyona katkı sunan tüm bireylerin seçimi, motivasyonu, ödüllendirilmesi, korunması ve bütünleştirilmesini kapsamaktadır (Konter, 1996). Literatürde farklı liderlik tarzları ele alınmaktadır. Bunlar arasında otokratik, demokratik, liberal, dönüşümcü, vizyoner, karizmatik, durumsal ve stratejik liderlik yaklaşımları öne çıkmaktadır. Bu liderlik biçimleri, özellikle antrenörlerin sergiledikleri davranışların açıklanmasında yol gösterici olmaktadır (Donuk, 2006). Son dönem araştırmalar, liderlik tarzlarının takım başarısı, performans, takım ruhu ve antrenör-sporcu ilişkisini etkilediğini, ayrıca grup psikolojisinin bu süreçte önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Donuk, 2006). Liderlik, bireylerin ya da takımların belirlenen hedeflere ulaşması sürecinde onları etkileme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Sporcu liderliği kavramı yaklaşık yarım yüzyıl önce bilimsel literatüre girmiş olmakla birlikte, özellikle son on

yılda sporcuların liderlik rollerini anlamaya yönelik ilgi artmıştır. Sporda liderlik, kimi zaman resmi bir rolün (örneğin yönetici, teknik direktör, takım kaptanı) gereği olarak, kimi zaman da resmi olmayan rollerin (örneğin akran lideri, akıl hocası) üstlenilmesi yoluyla ortaya çıkabilmektedir (Loughead ve diğ., 2006). Modern dönemde, sporda liderlik araştırmaları yalnızca antrenörleri değil; takım kaptanları ve spor yöneticileri gibi formel ya da enformel liderlik rolleri üstlenen bireyleri de kapsamaya başlamıştır (O’Boyle ve diğ., 2020).

2. SPORUN TANIMI VE ÖNEMİ

Spor, Latince dis-porte kavramından türemiştir. Bu kavram, işten uzaklaşma, eğlenme, dinlenme ve yenilenme amacıyla yapılan etkinlikleri ifade etmektedir. Zamanla kelime biçim değiştirerek “sport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır (Günişik, 1991). Spor, bireylerin mücadele etme, sağlıklı yaşam sürme ve nitelikli zaman geçirme amacıyla gerçekleştirdiği; kazanma ve kaybetme duygularını da içeren bilinçli eylemler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Ramazanoğlu ve diğ., 2005). Spor doğal ortamında bulunan bireyleri farklı parametrelerde etkileyerek gelişimi destekleyebilme özelliğine sahiptir (Yılmaz ve diğ., 2024). Spor, fiziksel yetenekleri ve zihinsel becerileri geliştirmeye yönelik antrenmanlarla desteklenen rekabetçi fiziksel aktiviteleri ve yarışmaları kapsamaktadır. Serbest zaman aktiviteleri yalnızca fiziksel ya da zihinsel gevşemeyi değil; aynı zamanda bireyin stres kaynaklarından uzaklaşmasını, rutin yaşamın baskılarından geçici olarak kurtulmasını ve özgürlük duygusunu deneyimlemesini de içerir (Ceyhan & Ödemiş, 2024). Fiziksel aktivite keyif ve eğlence sağlamasının yanı sıra, bireylere beceri kazanımı ve gelişimi için bir ortam sunar. Ayrıca spor, fiziksel becerilerin ötesinde takım çalışması, iletişim, hedef odaklılık, sadakat, bağlılık ve çatışma yönetimi gibi önemli sosyal ve psikolojik kazanımlar da sağlamaktadır (Stull ve diğ., 2021; Turan & Alemdar, 2024; Turan & Alemdar, 2022). Dahası sporun bireysel gelişimin yanı sıra toplumun kültürel değerlerinin güçlenmesinde de önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmiştir (Toçoğlu ve diğ., 2025). Spor atmosferindeki rekabetçi ortam, sporcuların yalnızca fiziksel olarak hazır olmalarını değil aynı zamanda zihinsel olarak da hazır olmalarını gerekli hale getirmektedir (Ceyhun ve diğ., 2023). Spor türleri katılım biçimine göre temel olarak bireysel ve takım sporları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bunun yanında, sporlar; sporcu sayısı, yapıldığı dönem, gerçekleştirildiği ortam ve kullanılan ekipman gibi farklı ölçütlere göre de gruplandırılabilir (Durukan & Göktepe, 2022). Spor günümüz modern insanı için, yalnızca sağlığı destekleyen fiziksel aktiviteler değil; aynı zamanda bireyin sosyal ve toplumsal gelişimini, kendini gerçekleştirme sürecini ve bir gruba aidiyet duygusunu güçlendiren bir olgu olarak değerlendirilmektedir

(Küçük & Koç, 2015). Tekkurşun Demir (2021), sporu yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutlarda da bireyin yaşamına olumlu katkılar sağlayan çok yönlü bir olgu olarak tanımlamaktadır. Şahan (2007), sporun yalnızca fiziksel bir etkinlik olmadığını, aynı zamanda bireylerin özgüven gelişimine katkıda bulunan duygusal deneyimler sunduğunu belirtmektedir. Ayrıca spora katılımın; algılama, odaklanma, kurallara uyum, değişen koşullara uyum sağlama, problem çözme ve pratik zekâ gibi bilişsel ve sosyal becerilerin gelişimini desteklediğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte Ceyhan (2024) doğa temelli açık alan rekreasyonel aktivitelerinin artan mutluluk, yükselen prososyal davranış, gelişmiş sosyal bağlar, olumlu katılım ve iyileşmiş algılanan yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu aktarmıştır. Taşdemir ve diğerleri (2024) sporcuların yaş gruplarına ve cinsiyetlerine bağlı olarak spor ve akademik başarıları arasında ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan olumlu çalışmalara ek olarak uyku kalitesi sporcuların performansını etkilediği için dikkat edilmelidir (Türköz ve diğ., 2024). Öte yandan spor yaralanmaları gibi durumlar sonucunda ise sporcular farklı çeşitli kaygı durumlarından etkilenebilmektedir (Kahya & Ay Yıldız, 2023).

3. LİDERLİK TANIMI VE ÖNEMİ

Lider kavramı, ilk kez 1300’lü yıllarda İngiltere’de ortaya çıkmış ve İngilizcede “yol göstermek” ya da “yol almak” anlamında kullanılmıştır. “Liderlik” (leadership) teriminin kullanımı ise 1800’lü yıllara dayanmaktadır (Shackleton, 1995). Liderlik (leadership), liderlik etmek (to lead) ve lider kavramlarının kökeni Anglo-Sakson dilindeki “lead” sözcüğüne dayanmaktadır. Bu kelime “yön” veya “yol” anlamına gelmekte olup, Anglo-Saksonlar tarafından insanların bu doğrultuda gerçekleştirdikleri yolculukları ifade edecek şekilde genişletilmiştir. Benzer anlamların Pers ve Mısır dillerinde de kullanıldığı görülmektedir (Wadsworth, 1999). Liderlik, grup üyelerini etkileyebilme, karşılaşılan sorunlar karşısında güçlü ve kararlı bir duruş sergileyebilme, toplumsal açıdan olumlu kabul edilen özelliklere sahip olma ve yol gösterici düşüncelerle öne çıkma süreci olarak tanımlanmaktadır (Başaran, 2004). Liderlik, belirli koşullar altında, bireysel ve grup amaçlarını gerçekleştirmek için bir kişinin diğerlerinin faaliyetlerini etkilemesi ve yönlendirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Türksoy, 2010). Lider, ileri görüşlü, yönlendirici ve gelecekte ortaya çıkabilecek durumları öngörebilen kişidir. Takımını doğru adımlarla yönlendiren antrenör, aynı zamanda koordinatör, rehber, iyi bir dinleyici ve etkili bir iletişimci rolünü de üstlenmektedir (Bhatti ve diğ., 2012). Genel anlamda liderlik, belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla çevresel faaliyetleri yönlendirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Mehrotra, 2005). Lider, bulunduğu ortamda

önemli kararlar alabilen, sorumluluk sahibi, cesur ve olumlu değişimler gerçekleştirebilen kişidir. Ayrıca umut aşılamalı ve zorluklar karşısında yapıcı bir tavır sergilemelidir. Konfüçyüs'ün “Karanlığa söveceğine, bir ışık yak” sözü bu anlayışı yansıtmaktadır (Biçer, 2002).

3.1. Liderlik Fonksiyonları

Örgütlerin türü, işleyiş biçimi, üye sayısı ya da büyüklüğü farklılık gösterse de liderlerin yerine getirmesi gereken belirli rol ve sorumluluklar vardır. Bu roller, çoğu örgüt yapısında benzer özellikler taşıdığından, liderliğin temel işlevleri olarak genelleştirilebilmektedir (Erdoğan, 1994). Liderler; denetim, koordinasyon, planlama ve yönetim gibi pek çok işleve sahip olsalar da hangi fonksiyonları mutlaka yerine getirmeleri gerektiği konusunda literatürde tam bir görüş birliği bulunmamaktadır (Özalp ve diğ., 1992). Liderlerin üstlendikleri fonksiyonlar, yönettikleri grupların türü, niteliği ve karşılaşılan koşullara bağlı olarak farklılık göstermektedir. Yaş grupları, düşünce yapıları, hedefler, cinsiyet, etkinlik türleri ve toplumsal yapı gibi unsurlar bu değişimi etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla liderler, her gruba uyum sağlayabilecek çeşitli işlevleri yerine getirmek durumundadır (Türksoy, 2010).

3.2. Liderlik Kuramları

3.2.1. Özellikler Kuramı

Özellikler kuramı, yalnızca liderlerin belirli özelliklere sahip olmasına odaklanan bir anlayış olarak geliştirilmiştir. Ancak izleyicilerin ihtiyaçlarını dikkate almaması, farklı özelliklerin önemini yeterince açıklayamaması ve durumsal faktörlere değer vermemesi nedeniyle sınırlı kalmış, bu durum da araştırmacıları yeni teoriler geliştirmeye yöneltmiştir. Bu çerçevede liderlerin fiziksel görünüşleri, toplumsal konumları, duygusal yapıları ve iletişim becerileri değerlendirilmiştir (Pekdemir, 1992). Bu yaklaşıma göre lider; zekâ, adalet duygusu, özgüven ve dış görünüş gibi özellikleriyle grup üyelerinden ayrılmaktadır. Temel olarak bazı kişilerin doğuştan liderlik niteliklerine sahip olduğu görüşüne dayanan bu yaklaşım, lideri diğer bireylerden farklı kılan özellikleri vurgulamaktadır (Daft, 2008; Lussier & Achua, 2007). Özellikler kuramına göre kişiliğin temelini beş faktör oluşturmaktadır. Bunlar; dışa dönüklük, sorumluluk bilinci, uyumluluk, duygusal kararlılık ve zihinsel açıklık oluşturmaktadır. Dışa dönüklük; girişkenlik, enerji ve güç isteğiyle; sorumluluk bilinci güvenilirlik, bütünlük ve başarı ihtiyacıyla; uyumluluk sevecenlik, yardımseverlik ve olumlu ilişkilerle; duygusal kararlılık öz güven ve öz denetimle; zihinsel açıklık ise merak, araştırma isteği ve öğrenme odaklılıkla ilişkilendirilmektedir (Hogan ve diğ., 1994). Özellikler yaklaşımına ilişkin

liderlik yorumlarında sıkça karşılaşılan bir yanılgı, bireylerin lider olabilmesi için gerekli tüm özelliklere en yüksek düzeyde sahip olması gerektiği düşüncesidir. Oysa araştırmalar, liderlik için bu özelliklerin orta düzeyde bulunmasının en uygun durum olduğunu; aşırı ya da yetersiz düzeylerin ise olumsuz sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (Le & Lei, 2019).

3.2.2. Davranışsal Liderlik Kuramı

Davranışsal liderlik kuramları, liderin başarısını takipçilerine yönelik tutum ve davranışlarıyla ilişkilendirmektedir. Buna göre, liderin etkisi; belirlediği hedeflerin gerçekçiliği, toplumu motive edebilmesi, iletişim becerisi, problem çözme yeteneği ve güven verme kapasitesi gibi unsurlara dayanmaktadır. Bu yaklaşım, özellikler teorisinden farklı olarak liderliği liderin özellikleri üzerinden değil, takipçilerin bakış açısından değerlendirmektedir (Koçel, 2020). Bu kuram, liderliği yalnızca bireysel niteliklere indirgemenin yetersiz kalması nedeniyle, liderde bulunması gereken özelliklerden ziyade onun iş ortamındaki görevlerini ve personele yönelik tutumlarını incelemektedir (Eren, 2000). Davranışsal kuramın, özellikler kuramına göre öne çıkan yararları şunlardır (Türksoy, 2010):

- Liderin kişisel nitelikleri yerine tutumlarına odaklanması, yalnızca biçimsel liderleri değil, biçimsel liderlik rolünde olmayan bireyleri de ortaya çıkarır.
- Liderliği açıklayan etkili tutumların belirlenmesi halinde, bu davranışların bireylere eğitim yoluyla kazandırılması mümkün olabilir.
- Liderin sergilediği tutumlar esas alınarak, grup üyelerinin davranışları ve lider-grup ilişkileri daha ayrıntılı biçimde incelenebilir (Türksoy, 2010).

Davranışsal kuramlara göre lider, ekip üyelerinin çabalarını desteklemeli, onların bireysel gelişimlerini gözetken tutumlar sergilemeli ve örgütsel süreçleri eksiksiz biçimde ortaya koymalıdır (Zel, 2001). Davranışsal kuramı destekleyen araştırmalar arasında Ohio State Üniversitesi ve Michigan Üniversitesi'nde yürütülen çalışmalar, Blake ve Mouton'un geliştirdiği yönetim tarzı matrisi, İskandinav ülkelerinde yapılan araştırmalar ile McGregor'un X ve Y kuramı yer almaktadır (Gündoğdu, 2014).

3.2.3. Durumsallık Kuramı

Durumsallık kuramları, liderliğin ortaya çıkışında koşulların belirleyici rolüne dikkat çekmektedir. Bu nedenle koşul-bağımlılık kuramı olarak da adlandırılan bu yaklaşım, farklı durumların farklı liderlik tarzlarını gerekli kıldığı varsayımına dayanmaktadır. Bu çerçevede “şartlar” değişkeni, liderliği açıklamaya yönelik modellerin temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Modern bir

yaklaşım olan durumsallık kuramları, liderliğin anlaşılmasına önemli katkılar sunmuştur (Koçel, 2020). Durumsallık yaklaşımları arasında Fiedler'in Durumsallık Kuramı, Ardışık Liderlik Kuramı, Yol-Amaç Kuramı, Vroom ve Yetton'un Normatif Kuramı, Hersey ve Blanchard'ın Durumsal Liderlik Kuramı ile Reddi'nin Üç Boyutlu Liderlik Kuramı yer almaktadır. Bu kuramların ortak noktası, tek bir liderlik tarzının her koşulda etkili olmayacağıdır. Bazı durumlarda görev odaklı liderlik tarzı daha verimli olurken, diğer durumlarda ilişki odaklı liderlik tarzı daha uygun olabilmektedir (Çağlar, 2004). Araştırmalar, liderlik davranışlarının performansa etkisinin; astların çabaları, görev yeterlilikleri, sorumlulukların açıklığı, işin organizasyonu, sağlanan destek ve kaynakların düzeyi, alt birimlerle koordinasyon, iş birliği ve uyum gibi faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle liderlerin, benimsedikleri liderlik tarzını belirlerken bu unsurları ve kültürel farklılıkları dikkate almaları gerekmektedir (Palestini, 2009).

3.2.4. Yeni (Modern) Liderlik Kuramı

1980'li yıllardan itibaren geliştirilen modern liderlik teorileri, liderlerin faaliyetlerini inceleyen araştırmalara ve liderlik performansına yönelik yeni bakış açıları ile teorilere dayanmaktadır (Zhu, 2017). Yeni liderlik paradigması, sürdürülebilir bir yapı inşa edebilmek için liderlerin kişisel çıkarlarını geri plana bırakarak tüm paydaşların yararını gözetken, değerlere dayalı ve çoğulcu bir yaklaşımı benimsemelerini öngörmektedir. Bu bağlamda, küresel ölçekte ortaya çıkan liderlik anlayışı; toplumsal sorumluluk, dayanıklılık ve uyum sağlayabilme gibi niteliklerle şekillenmektedir. Ayrıca tecrübe, duygusal zekâ, karizma, değişime ve yeniliğe açıklık, yaratıcılık, motivasyon, örgüt kültürü oluşturma, misyon ve vizyon belirleme gibi unsurlar modern dönemde etkili liderliğin temel belirleyicileri arasında görülmektedir (Barrett, 2017). Alman sosyolog Max Weber'in karizmatik liderlik teorisinden hareketle, liderlik biçimleri zamanla farklı kategorilerde ele alınmıştır. Bu bağlamda, gelenek ve göreneklere bağlı, geçmişle bağı koparmayan etkileşimci liderlik ile yeniliklere ve çağın gereklerine uyum sağlayan dönüşümcü liderlik tarzları öne çıkmıştır. Başka bir ifadeyle, etkileşimci lider geçmiş ile bugünü, dönüşümcü lider ise bugün ile geleceği ilişkilendiren bir anlayışı temsil etmektedir (Bass ve diğ., 2003).

3.3. Liderlik Özellikleri

Lider, karşılaşılan sorunlarda ortaya çıkarak çözüm üretme sorumluluğunu üstlenmelidir. Sorunların başarıyla yönetilmesi, liderin takipçileri nezdindeki konumunu güçlendirmektedir. Bu süreçte liderin yüksek düzeyde iletişim becerilerine sahip olması da kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Donuk,

2007). Toplumdaki liderlerin tek tip bir modelde toplanamayacağı, farklı özelliklere sahip oldukları görülmektedir. Ancak gelecekte liderlerden beklenen nitelikler bazı ortak unsurlar etrafında toplanmaktadır. Bu kapsamda, liderde bulunması gereken temel özellikler şu şekilde sıralanabilir (Doğan, 2004):

- Lider, faydalı ve faydasız niteliklerin yanı sıra bireyler arasındaki farklılıkları tanımalıdır.
- Kendi ruh halini ve duygularını takipçilerine doğru şekilde aktarabilmelidir.
- Topluluğu yönlendirme ve harekete geçirme yeteneğine sahip olmalıdır.
- Mesleki açıdan gerekli bilgi ve potansiyele tam olarak sahip olmalıdır.
- İnisiyatif almaktan çekinmemelidir.
- Çalışkan, idealist ve öngörülü bir kişilik sergilemelidir.
- Hata yapmaktan korkmamalı, görev ve sorumluluklarının bilincinde olmalıdır.
- Tutum ve davranışları dengeli, uyumlu ve koşullara göre esnek olmalıdır.
- Kurum ya da topluluk üyeleriyle sevgi ve saygıya dayalı bir iletişim kurmalıdır.
- Karşılaşılabilecek olası aksaklıklara karşı öngörü sahibi olmalıdır.
- Hem kendisi hem de grubu için özeleştiri yapabilmelidir.
- Grup üyelerine karşı demokratik bir yaklaşım benimsemelidir.
- Toplum tarafından tanınan bir kişi olması, takipçilerin güvenini ve başarıya olan inancını artıracaktır (Doğan, 2004).

3.4. Liderlik Davranış Tipleri

Liderler, yönettikleri gruplara karşı sergiledikleri tutumlarla bağlantılı olarak farklı önderlik anlayışlarını çeşitli tarzlarla ortaya koymaktadır. Literatürde farklı önderlik türleri tanımlanmış olup, idarecilik görevini üstlenen kişilere kendi önderlik modellerini belirleme sürecinde önemli bir perspektif sunmaktadır. Günümüzde ise önderlik anlayışları çeşitlenmekte ve bu gelişim süreci dinamik bir şekilde devam etmektedir (Eren, 2000).

3.4.1. Demokratik Liderlik

Demokratik liderlik anlayışında, bireylerin eğilimleri, istekleri ve yetkinlikleri dikkate alınır. Lider, sorumlulukları tek bir merkezde toplamaktan ziyade, bunları grup üyeleri arasında paylaştırmaya özen gösterir. Ayrıca demokratik lider, grup içinde ayrıcalıkların ve statü farklılıklarının belirleyici hale gelmesini engellemeyi hedefler (Çelik, 2003). Demokratik liderlik yaklaşımı, yönetim düşüncesinin Neo-Klasik döneminde öne çıkan bir anlayış olmuştur. Bu liderlik

tarzında temel ilke, çalışanların karar süreçlerine katılımına olanak tanımadır. Böylelikle çalışanların, örgütsel hedeflerin gerçekleştirilmesinde iş birliği yapmaları teşvik edilir. Bu anlayışa göre, bireyler bizzat katıldıkları kararları daha güçlü biçimde benimseyerek destekler ve bu durum üretkenliğin artmasına katkı sağlar (Hicks & Gullet, 1981). Demokratik liderlik tarzı, yönetici ile ekip üyeleri arasında olumlu ilişkilerin kurulmasına katkı sağlamakta; aynı zamanda motivasyonun yükselmesine ve örgütsel bağlılığın güçlenmesine zemin hazırlamaktadır (Thompson, 2003). Demokratik liderlik anlayışı, takipçilerin üretkenliklerinin, memnuniyetlerinin, karar süreçlerine katılımlarının ve örgütsel bağlılıklarının artmasıyla ilişkilendirilmektedir (Hackman & Johnson, 1996).

3.4.2. Otokratik Liderlik

Otokratik liderlik anlayışı, demokratik yaklaşımın karşıtı olarak değerlendirilmektedir. Bu liderlik tarzında, izleyicilerin yönetim sürecine katılımı söz konusu değildir. Hedeflerin, planların ve politikaların belirlenmesi yalnızca lider tarafından yapılmakta, takipçilere bu süreçlerde herhangi bir söz hakkı tanınmamaktadır. İzleyicilerin görevi, liderin aldığı kararları ve verdiği talimatları eksiksiz biçimde yerine getirmektir. Bu bağlamda, yönetim yetkisi tamamen liderin elinde toplanmaktadır (Eren, 2000). Otokratik liderlik, grup bütünlüğünün korunması, grubun sosyal bir varlık olarak desteklenmesi ve yaşamsal öneminin vurgulanması gibi sosyo-duygusal unsurları göz ardı eden bir liderlik yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Özsarı, 2010). Otokratik liderlik anlayışında, astlar kendilerine verilen görevleri sorgulamadan yerine getiren bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu liderlik stilinde otorite sahibi kişiler, sahip oldukları mevki ve yetkiden kaynaklanan güçlerini kullanarak ekibi yönlendirir; çoğunlukla ödüllendirme ya da cezalandırma yöntemlerini tercih ederler. Liderin davranışları tamamen görev ve iş odaklıdır ve temel amaç, örgütün verimliliğini en üst düzeye çıkarmaktır (Mütercimler, 2006).

3.4.3. Liberal Liderlik

Liberal liderlik anlayışında, liderler yetki kullanımını tamamen grup üyelerinin inisiyatifine bırakmaktadır. Bu liderler hedef koyma veya karar alma konusunda doğrudan rol üstlenmez, daha çok grup içinde dostane bir figür olarak varlık göstermeye çalışırlar. Ancak bu yaklaşım, çoğu zaman grubun dengesiz bir yapı sergilemesine ve faaliyetlerden beklenen sonuçların elde edilememesine yol açmaktadır (Pekdemir, 1992). Liberal liderlik anlayışında çalışanlara yalnızca hedef tanıtılmakta, bu hedefe ulaşma süreci ise bireylerin kendi yetenek ve tercihleri doğrultusunda şekillenmektedir. Bu tarz liderlikte yönetim yetkisi oldukça sınırlıdır; lider, grup üyelerine özgürlük tanıyarak onların sahip oldukları

kaynaklar çerçevesinde amaç, plan ve programlarını bağımsız biçimde oluşturmalarına imkân sağlamaktadır (Eren, 1998). Liberal liderlerin temel özellikleri arasında herkese eşit davranma çabası öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, bu liderler grup içinden ya da dışından gelen baskılar karşısında kolaylıkla geri adım atabilmektedir. Risk almaktan kaçınan liberal liderler, grup üyelerini tamamen serbest bırakarak sürece müdahale etmezler. Bu nedenle, alınacak kararlara doğrudan katkı sunmaz ve işleyişe aktif biçimde dâhil olmazlar (Martens, 1998).

3.4.4. Vizyoner Liderlik

Vizyoner liderlik, gelecekte ortaya çıkabilecek gelişmeleri öngörerek bunlara uyum sağlayan ya da muhtemel olumsuzluklara karşı önceden tedbir alan liderlik biçimi olarak tanımlanmaktadır (Türksoy, 2010). Vizyoner liderlikte, lider örgütün yönünü ve ortak hedeflerini açık bir şekilde ortaya koyar; ancak bu hedeflere nasıl ulaşılabileceği konusunda ayrıntılı yol göstermeden, grup üyelerini yenilikçi davranışlara teşvik eder. Aynı zamanda riskleri değerlendirerek üyelerine belirli bir serbestlik tanır ve onların sürece aktif biçimde katkı sağlamalarını destekler (Seyrek, 2020). Vizyoner liderler, oluşturdukları vizyon aracılığıyla insanları peşlerinden sürükleyen kişilerdir. Bu liderlik tarzı üç temel davranış boyutuyla açıklanmaktadır: yolu görmek, yolda yürümek ve yol olmak. Öncelikle vizyoner liderin görevi, geleceğe yönelik politika ve hedefleri açık bir biçimde ortaya koyarak yolu görmektir. Ardından, belirlenen hedefe ulaşmayı sağlayacak en uygun stratejiyi uygulamak yani yolda yürümek gerekmektedir. Son aşamada ise vizyoner lider, karşılaşılan engelleri ortadan kaldırarak takipçilerin sürece dâhil olmasını kolaylaştırmakta ve onlara yol olmaktadır (Çelik, 1998). Vizyoner lider, çalışanların geleceğe ilişkin öngörü geliştirmelerine katkı sağlayarak uzun vadeli hedefleri anlamlı bir biçimde kavramalarına yardımcı olmaktadır. Bu sayede, rutin ve uzun süre devam eden işler çalışanlar açısından daha anlamlı hâle gelmektedir. Vizyoner liderlik, örgütün amaçlarını bireylerin kişisel hedefleriyle bütünleştiren açık ve net bir bakış açısı sunmaktadır (Tanrıöğen, 2013).

3.4.5. Karizmatik Liderlik

Karizmatik liderliğin temelinde liderin kişisel çekiciliği yer almakta olup, bu özellik; iletişim tarzı, duruşu, konuşma biçimi ve ses tonu gibi unsurları kapsamaktadır. Söz konusu özellikler, grup üyeleri üzerinde güçlü bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır. Liderin takipçileri tarafından karizmatik olarak algılanması, onların lidere benzemeye çalışmasına ve kendileriyle lider arasında ortak noktalar bulmalarına zemin hazırlamaktadır. Bu durum, karizmatik

liderlerin takipçilerini etkilemesini daha kolay hâle getirmektedir (Gürer, 2019). Karizmatik liderler, takipçileri tarafından saygı, güven ve hayranlıkla karşılanır. Ayrıca bu liderler, yol gösterme, güven verme, misyon duygusunu aşilayarak motive etme gibi özellikleriyle öne çıkmaktadır (Deniz, 2014). Karizmatik liderler; özgüveni yüksek, enerjik, etkileyici hitap gücüne sahip, yenilikçi ve ileri görüşlü kişilerdir. Bu özellikleriyle takipçilerine rol model olur, güven sağlar ve onları başarıya motive eder (Yıldırım, 2013).

4. SPORDA LİDERLİK

Spor lideri, takımı hedefe yönlendirip motive ederek sporcularla güçlü bir bağ kurar; paylaşılan duygular ise takım içinde özel bir ortamın oluşmasını sağlar (Öner, 2023). Spor alanındaki liderlik, genel liderlikten farklı olmayıp benzer ilkelere dayanmaktadır. Spor liderlerinden beklenen temel görevler; takım üyelerinin üyelikten haz duymalarını ve tatmin olmalarını sağlamak, onları belirli faaliyetlere yönlendirmek, yol göstermek ve etkilemektir. Bununla birlikte, spor alanındaki liderlik davranışları incelendiğinde her liderin kendine özgü bir liderlik tarzı sergilediği görülmektedir (Özmutlu, 2011). Spor liderliği, grup dinamikleriyle doğrudan ilişkilidir. Grup yapısı, uyum ve görev dağılımı gibi unsurlar süreci etkilerken; liderlik, bireyleri ve grubu sportif hedeflere yönelten davranışsal bir süreçtir. Etkin spor lideri ise sporculardan yüksek performans elde edebilen kişidir (Yiğit, 2018). Spor takımlarında liderliğin kritik rolü nedeniyle, araştırmacılar geçmişten günümüze etkili liderliğin nasıl gerçekleştiğini, liderlerin hangi yöntemlerle liderlik ettiklerini ve bu davranış biçimlerinin neden ortaya çıktığını incelemeye yönelik çalışmalar yapmışlardır (Cruickshank & Collins, 2016). Spor alanında yapılan liderlik araştırmaları, genellikle takım yönetiminde antrenör, kaptan ve oyunculara; kulüp ve spor kuruluşları açısından ise yöneticilere odaklanmaktadır. Spor faaliyetlerinde ortaya çıkan yapısal özellikler, kurallara bağlı düzen, pozisyonlara göre şekillenen ilişkiler ve kesin başarı ölçütleri, spor takımlarını diğer kurumlardan belirgin şekilde ayırmaktadır (İkizler, 2000). Bir spor takımında lider konumunda bulunan yöneticinin sahip olması gereken özellikler dokuz temel başlık altında toplanmaktadır. Bunlar; eğitici olma, bilgi sahibi olma, danışmanlık yapabilme, arkadaşça ilişkiler kurabilme, destekleyici olma, güdüleyici davranma, planlayıcı olma, organizasyon yeteneğine sahip olma ve güçlü iletişim kurabilme biçiminde sıralanmaktadır (Doğan, 2004). Chelladurai'nin çok boyutlu liderlik modeline göre spor örgütlerinde liderliğin verimliliği üç boyuta dayanmaktadır: önceller (durumsal, lider ve takipçi özellikleri), lider davranışları (zorunlu, gerçek ve tercih edilen) ve sonuçlar (performans ve tatmin). Bu unsurlar arasındaki uyum, liderlik sürecinin etkinliğini belirlemektedir (Chelladurai, 2007).

5. SONUÇ

Spor alanında liderlik, bireylerin ve grupların belirlenen amaçlar doğrultusunda yönlendirilmesi, motive edilmesi ve yönetilmesinde temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Liderlik, tarihsel süreç içerisinde farklı biçimlerde tanımlanmış olsa da özünde grup üyelerini etkileme ve yön verme işlevi etrafında şekillenmiştir. Sporun kendine özgü yapısı, kurallara dayalı düzeni, pozisyona bağlı ilişkileri ve başarı odaklı yapısı, liderliğin bu alanda ayrı bir önem kazanmasına neden olmaktadır. Literatürde yer alan farklı liderlik tarzları, spor ortamlarında antrenör, yönetici ve takım kaptanlarının davranışlarını anlamada yol gösterici olmaktadır. Demokratik, otokratik, liberal, vizyoner ve karizmatik yaklaşımlar, sporcuların motivasyonu, takım uyumu ve performans üzerinde çeşitli etkiler ortaya koymaktadır. Bu nedenle sporda liderlik, tek bir modelle sınırlı olmayan, bağlama göre değişen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Spor örgütlerinde liderlik sürecinin etkililiğini açıklamaya yönelik modeller, özellikle Chelladurai'nin çok boyutlu liderlik yaklaşımı, performans ve tatmin gibi sonuçların lider davranışları ile durumsal koşullar ve takipçi özelliklerinin uyumuna bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bakış açısı, sporda liderliğin yalnızca bireysel özelliklere değil, aynı zamanda çevresel faktörlere ve grup dinamiklerine dayandığını göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, sporda liderlik hem bireysel gelişim hem de takım başarısı açısından kritik bir role sahiptir. Sporcuların motivasyonu, takımın bütünleşmesi ve örgütsel hedeflerin gerçekleştirilmesi süreçlerinde liderlik, spor bilimleri alanında önemini koruyan ve gelecekte de araştırmalara yön verecek temel bir olgu olmaya devam edecektir.

KAYNAKÇA

- Argüden, Y. (2016). *Kamuda iyi yönetim* (1. baskı, Yayın No: 1). Argüden Yönetişim Akademisi Yayınları.
- Barrett, R. (2017). *Yeni liderlik paradigması* (N. B. Uğurlu, Çev.). İdea Koçluk Eğitim Danışmanlık.
- Bass, B. M., Avolio, B. J., Jung, D. I., & Berson, Y. (2003). Predicting unit performance by assessing transformational and transactional leadership. *Journal of Applied Psychology*, 88(2), 207–218.
- Başaran, İ. E. (2004). *Yönetimde insan ilişkileri: Yönetmelik davranış*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Bhatti, N., Maitlo, G. M., Shaikh, N., Hashmi, M. A., & Shaikh, F. M. (2012). The impact of autocratic and democratic leadership style on job satisfaction. *International Business Research*, 5(2), 192–201.
- Biçer, T. (2002). *Kazanmak beyinde başlar*. Beyaz Yayınları.
- Ceyhan, O. (2024). *Outdoor therapeutic recreation*. Ed. Yıldız İrfan, International studies and evaluations in the field of social sciences and humanities (ss. 423–457). Serüven Yayınevi. ISBN 978-625-5955-63-0
- Ceyhan, O., & Odemis, M. (2024). *Açık alan rekreasyonunda algılanan özgürlük, stres ve stresle başa çıkma*. Gazi Kitabevi. ISBN 978-625-365-880-9
- Ceyhun, S., Yılmaz, S. H., Dokuzoğlu, G., & Karacan Doğan, P. (2023). Examining the relationship between sport passion and mental resilience levels of sport sciences faculty students. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 345–359. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.357>.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 111–135). John Wiley & Sons.
- Cruickshank, A., & Collins, D. (2016). Advancing leadership in sport: Time to take off the blinkers? *Sports Medicine*, 46(9), 1199–1204.
- Çağlar, İ. (2004). İktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencileri ile mühendislik fakültesi öğrencilerinin liderlik tarzına ilişkin eğilimlerinin karşılaştırılmalı analizi ve Çorum örneği. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 91–108.
- Çağlayan, N. (2011). *Bireysel ve takım sporu yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Çelik, V. (1998). Çalışma hayatının kalitesinin iyileştirilmesi. *Anahtar Dergisi*. MPM Yayınları.
- Çelik, V. (2003). *Eğitimsel liderlik*. Pegem Yayıncılık.
- Daft, R. L. (1991). *Management*. Dryden Press/Harcourt College Publishers.
- Daft, R. L. (2008). *The leadership experience* (4th ed.). Thomson South-Western.

- Deniz, M. (2014). *Kamu örgütlerinde etkin bir yönetim anlayışı bağlamında vizyoner liderlik ve Karaman kamu kurumlarında bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi*. Nobel Kitabevi.
- Donuk, B. (2006). *Türkiye profesyonel futbol ligleri antrenörlerinin liderlik tarzlarının incelenmesi ve bir model yaklaşım* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Donuk, B. (2007). *Liderlik ve spor*. Ötüken Yayınları.
- Dönmez, A., Baykara, C., Toçoğlu, S., Şahin, M. O., & Cana, H. (2025). Hokey hakemlerinin karar verme sürecinde bilişsel esnekliğin rolü. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 57-68.
- Durukan, E., & Göktepe, M. (Eds.). (2022). *Beden eğitimi ve spor araştırmaları 2022-II*. Efe Akademi Yayınları.
- Erdoğan, İ. (1994). *İşletmelerde davranış*. Beta Yayınevi.
- Eren, E. (1998). *Yönetim ve organizasyon*. Beta Yayınevi.
- Eren, E. (2000). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Gündoğdu, F. (2014). *Spor yöneticilerinin liderlik stilleri ile sporun yaygınlaştırılması arasındaki ilişki* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gündüz, H., Beşoluk, Ş., & Önder, İ. (2011). Karmaşık sistemlerde liderlik bakışıyla: DNA liderlik. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 520-544.
- Günışık, E. (1991). Çocuk ve eğitim. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 2(5), 48.
- Gürer, A. (2019). *21. yüzyılda liderlik yaklaşımları*. Hiper Yayınları.
- Hackman, M. Z., & Johnson, C. E. (1996). *Leadership: A communication perspective* (2. bs.). Prospect Heights, IL: Waveland Press.
- Hicks, H. G., & Gullett, C. R. (1981). *Organizasyonlar: Teori ve davranış* (B. Baykal, Çev.). İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi Yayınları.
- Hogan, R., Curphy, G. J., & Hogan, J. (1994). What we know about leadership: Effectiveness and personality. *American Psychologist*, 49(6), 493-504.
- İkizler, H. C. (2000). *Sporda sosyal bilimler*. Alfa Yayınevi.
- Kahya, S., & Ay Yıldız, Y. (2023). A study on sports injuries and anxiety. *Journal of ROL Sports Sciences*, 4(2), 531-545.
- Keten, M. (1993). *Türkiye’de spor*. Polat Ofset.

- Koçel, T. (2020). *İşletme yöneticiliği* (Geliştirilmiş 18. baskı). Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (1996). *Bir lider olarak antrenör* (s. 55). Alfa Yayıncılık.
- Küçük, V., & Koç, H. (2015). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 1-11.
- Le, P. B., & Lei, H. (2019). Determinants of innovation capability: The roles of transformational leadership, knowledge sharing and perceived organizational support. *Journal of Knowledge Management*, 23(3), 527–547.
- Loughhead, T. M., Hardy, J., & Eys, M. A. (2006). The nature of athlete leadership. *Journal of Sport Behavior*, 29(2), 142–158.
- Lussier, R. N., & Achua, C. F. (2007). *Effective leadership* (3rd ed.). Thomson South-Western.
- Martens, R. (1998). *Başarılı antrenörlük* (T. Büyükanıt, Çev.). Beyaz Yayınları.
- Mehrotra, A. (2005). *Leadership styles of principals*. Mittal Publications.
- Mütercimler, E. (2006). *Geleceği yönetmek*. Alfa Yayınevi.
- O'Boyle, I., Murray, D., & Cummins, P. (Eds.). (2020). *Sporda liderlik* (F. P. Bilir & Y. Eratlı-Şirin, Çev.). Akademisyen Kitabevi.
- Orhan, R. (2012). *Oryantiring sporcularının kendi kendine liderlik algıları* (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Öner, H. (2023). Spor ve liderlik. İçinde Z. Kaçay (Ed.), *Spor bilimleri alanında çok yönlü araştırmalar* (ss. 81–96). Efe Akademi Yayınları.
- Özalp, İ., Eren, G., & Öcal, H. (1992). Organizasyonlarda durumsallık yaklaşımı açısından liderlik: Liderliğin Fred E. Fiedler teorisindeki liderlik tarzlarına göre belirlenmesi ve Eskişehir bölgesinde seçilen büyük sanayi işletmelerinde bir uygulama. *Eskişehir Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(1-2), 161–205.
- Özmutlu, İ. (2011). *Bedensel engelli sporcularda antrenörlerin hizmetkâr liderlik davranışlarının sporcu tatmini ile ilişkisi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özsarı, A. (2010). *Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının tespiti (Konya il örneği)* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Palestini, R. (2009). *From leadership theory to practice: A game plan for success as a leader*. R&L Education.
- Pekdemir, I. M. (1992). *İşletmelerde kalite yönetimi - kavramlar, kalite iyileştirme süreci, vak'alar*. Beta Yayınevi.

- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O. & Altungül O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153–157.
- Seyrek, E. (2020). *21. yüzyıla çağdaş liderlik yaklaşımları*. Efe Akademi.
- Shackleton, V. (1995). *Business leadership*. Routledge.
- Stull, T., Glick, I., & Kamis, D. (2021). The role of a sport psychiatrist on the sports medicine team, circa 2021. *Psychiatric Clinics*, 44(3), 333–345.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tanrıöğen, Z. M. (2013). *İlköğretim okulu müdürlerinin liderlik tarzlarının örgüt kültürü ile ilişkisi* (Doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Taşdemir, B., Akbaş, D., & Bayraktar, I. (2024). *Çocukların atletik performansları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tekkurşun- Demir, G. (2021). *Spora yönelik tutum, dijital oyun bağımlılığı farkındalık ve eğilimler: X, Y ile Z kuşağının karşılaştırılması* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, B. L. (2003). *Yeni yöneticinin el kitabı: Yönetim fonksiyonları*. Hayat Yayınları.
- Toçoğlu, S., Bolat, C., Dönmez, A., & Genç, H. İ. (2025). Spora bağlılıkta öz denetimin rolü: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında bir araştırma. *Trakya Journal of Education*, 15(1), 334-351.
- Turan, S., & Alemdar, U. (2022). Is the effect of cooperative learning on social, emotional and moral development? *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 2), 966-979. <https://doi.org/10.38021/asbid.1202078>
- Turan, S., & Alemdar, U. (2024). Erken ergenlik döneminde sportmenliğin açıklayıcıları: Değer, kabul, empati ve motivasyon. *Journal of Turkish Studies*, 19(3), 1249-1265.
- Turan, S., & İnaler, E. (2023). Erken ve orta ergenlik döneminde sportmenlik davranışlarının yordayıcıları: Duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 68-84.
- Türköz, A., Akbaş, D., & Bayraktar, I. (2024). *Atletlerin dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Türksoy, A. (2010). *Futbol’da liderlik ve antrenörlük*. Nobel Yayınları.
- Wadsworth, W. J. (1999). *Liderlik* (E. S. Yarmalı, Çev.). Hayat Yayınları.
- Yıldırım, S. (2013). *Üniversitelerin beden eğitimi ve spor ile ilgili akademik birimlerinde dönüşümcü liderlik ve örgüt kültürü tipleri arasındaki*

ilişkinin analizi (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yılmaz, S. H., Yılmaz, B. H., & Erer, H. (2024). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik tutum ve farkındalık: spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(1), 160-173. <https://doi.org/10.35379/Cusosbil.1398496>.
- Yiğit, Ş. (2018). *Sporcularda hizmetkâr liderlik ile sporcu tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Zehir, T., & Turan, S. (2024). Görev ve ego yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşma üzerine etkisi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 6(3), 278-283. <https://doi.org/10.56639/jsar.1512037>.
- Zel, U. (2001). *Kişilik ve liderlik: Evrensel boyutlarıyla yönetsel açıdan araştırmalar, teoriler ve yorumlar*. Seçkin Yayıncılık
- Zhu, V. (2017). *Examining cultural influences on leadership styles and learning from Chinese approaches to management: Emerging research and opportunities*. IGI Global.



10. BÖLÜM

SPORUN ENDÜSTRİLEŞMESİ: KÜRESEL REKABET VE SEKTÖREL İLİŞKİLER

Engin VURAL ¹
Tuncay KIRATLI ²

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

² Dr., Serbest Araştırmacı, Sakarya, Türkiye, tuncayy.kiratli@gmail.com
ORCID: 0009-0002-0968-0383

1. GİRİŞ

Spor, günümüzde yalnızca bir etkinlik alanı olarak değil, aynı zamanda geniş kapsamlı bir pazar ve bunun doğal bir sonucu olarak bir endüstri biçiminde değerlendirilmektedir. Özellikle gelişmekte olan ekonomilerde, spor endüstrisinin Gayri Safi Yurtiçi Hasıla (GSYH) içindeki payı giderek artmakta ve dikkate değer bir düzeye ulaşmaktadır. Bu oranlar, kimi zaman eğitim, sağlık ya da savunma gibi temel endüstrilerle kıyaslanabilecek seviyelere yaklaşarak sporun ekonomik sistem içerisindeki stratejik önemini ortaya koymaktadır (Erkan, 2017). Spor endüstrisi; spor, fitness, rekreasyon, serbest zaman etkinlikleri ile bunlara ilişkin ürün, hizmet, mekân, insan ve fikirleri tüketicilere sunan bir pazar olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda ürün ise sportif faaliyetler, rekreasyon, fitness ya da serbest zaman etkinlikleri ve bunlarla bağlantılı mal ve hizmetleri kapsamaktadır (Argan & Katırcı, 2002). Başka bir ifade ile spor endüstrisi; tüketicilere veya spor organizasyonlarına yönelik spor ürünleri üretmek, sunmak ya da mevcut bir spor organizasyonunu ve onun bileşenlerini oluşturmak şeklinde tanımlanmaktadır (Batmaz ve diğ., 2016). 21. yüzyılda küreselleşme ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle spor endüstrisi hızlı bir dönüşüm süreci yaşamaktadır. Günümüzde endüstriyel ekonomiler içerisinde önemli bir paya sahip olan spor endüstrisi, kapsamı itibarıyla yalnızca sporla ilgili ürün, malzeme ve araç-gereçlerin üretimi ve satışını değil; aynı zamanda bu alanla bağlantılı diğer endüstri kolları üzerinden spor hizmetlerinin topluma sunulmasını da içermektedir (Zhuo ve diğ., 2020). Spor endüstrisi, günümüzde yeni teknolojik etkileşimlerin etkisiyle daha yenilikçi bir yapıya kavuşmaktadır. Bu gelişim, teknolojik yeniliklerin sunduğu karmaşık imkânların benimsenmesi sayesinde sporun rekabet gücünün artmasına katkı sağlamaktadır (Ratten, 2019). Spor endüstrisi farklı faaliyet alanlarından oluşmaktadır. Bu alanlar; sportif mal sektörü, inşaat, turizm, logo ve franchising temelli hediyeelik eşya üretimi, gıda, reklam, eğlence ve promosyon sektörleri ile spora ilişkin çeşitli profesyonel meslekleri kapsayan hizmet sektörleridir (Ekren & Çağlar, 2003). Spor endüstrisi; spor turizmi, spor mallarının üretim ve dağıtımı, spor kıyafetleri, amatör ve profesyonel spor, rekreasyonel spor, lise ve kolej düzeyindeki spor faaliyetleri, açık hava sporları, spor pazarlama şirketleri, sponsorluk faaliyetleri ile idari ve hukuksal yapıları kapsayan geniş bir organizasyon alanıdır (Pitts & Stotlar, 2002). Sportif faaliyetlerin çeşit ve sayısındaki artış, spor organizasyonlarının stadyum ve televizyonlardan izlenme oranlarının yükselmesi, yazılı basında spor haberlerine olan yoğun ilgi ve spor alanlarının farklı ürünlerin tanıtımı için sıkça kullanılması, spor endüstrisinin günümüzde küresel bir olgu haline gelmesine zemin hazırlamıştır (Ekmekçi ve diğ., 2013). Spor endüstrisinin büyümesi ve birçok ülkede önemli bir ekonomik sektör haline gelmesi, bu alandaki meslek

çeşitliliğini artırmıştır. Yeni spor dallarının ortaya çıkmasıyla birlikte farklı meslekler gelişmiş, küçük kasabalarda dahi sporla ilgili mal ve hizmet üreten işletmeler faaliyet göstermeye başlamıştır. İşletme sayısındaki artış ise yeni istihdam alanları yaratarak bireylerin kariyer tercihlerini ve eğitim süreçlerindeki kariyer planlamalarını etkilemiştir (Yurtsızoğlu & Gül, 2023). Spor endüstrisine yapılan yatırımlar, kulüpler ve sporcuların ötesinde finans, teknoloji, medya, ulaşım, eğitim ve sağlık gibi birçok sektörü etkilemektedir. İnternet ve sosyal ağlardaki gelişmelerle birlikte bu etkileşim, spor endüstrisinin ulusal ekonomilere önemli katkılar sağlamasına yol açmaktadır (Tutar ve diğ., 2015).

2. SPOR KAVRAMI

Spor sözcüğü sanılanın aksine İngilizce değil, Latince kökenlidir. Bu dilde “dağıtmak” veya “ayırmak” anlamına gelen disportere ya da deportere sözcüklerinden türemiştir. Zaman içinde değişime uğrayarak önce “disport”, ardından 17. yüzyıldan itibaren “sport” biçimine dönüşmüş ve günümüzde kullanılan “spor” halini almıştır (Atasoy & Kuter, 2005). Spor, kültürel ve bireysel gelişim üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Toçoğlu ve diğ., 2025). Ayrıca spor, farklı disiplinlerde yer alan sporcuları ve geniş kitleleri bir araya getiren evrensel bir olgu olarak kabul edilmektedir (Dönmez ve diğ., 2025). Spor kavramını zaman içinde birçok araştırmacı tanımlamıştır. Bu tanımlardan bazıları şöyledir;

- Lüschen, sporu “yetenek ve stratejiye dayalı rekabet odaklı bir kurum ya da toplumsal davranış” olarak tanımlamaktadır. Çocukluk oyunlarından profesyonel sporcuların katıldığı yarışmalara kadar geniş bir yelpazeyi kapsayan spor, antropologlardan tarihçilere, ekonomistlerden siyaset bilimcilere, sosyal psikologlardan sosyologlara kadar birçok disiplin için önemli bir araştırma alanı niteliği taşımaktadır (Lüschen, 1980).
- Fişek (1998)’e göre sporu yalnızca tek bir boyutta değerlendirmek doğru değildir. Sporun gerçekleştirildiği zaman ve mekânın yanı sıra, yarışma ve performans elde etme, sağlıklı yaşamı sürdürme, toplumsal ilişkileri güçlendirme ve eğlenme gibi amaçların da dikkate alınması gerekmektedir. Bu çeşitlilik, sporun kesin bir tanımını yapmayı güçleştirmektedir.
- Dever (2015), spor olgusunun çeşitli özelliklerini şu şekilde özetlemektedir: Spor, boş zamanın değerlendirilmesine olanak tanıyan, bireylerde iş birliği azmini güçlendiren ve popüler kimlik kazandıran bir etkinliktir. Aynı zamanda pratik zekâyı geliştiren, kazanma hırsıyla motive edilen sistematik bir uğraş olarak görülmektedir. Saldırganlığı kontrol altına alabilen bir emniyet mekanizması olmasının yanı sıra sağlıklı toplumsallaşmayı destekleyen sosyolojik bir unsur, siyasetle iç içe bir alan,

kitleleri oyalayan bir araç ve ödüllendirici bir yarışma niteliği taşımaktadır (Dever, 2015).

- Erkal (1998), sporu “bireyin yeteneklerini geliştiren, belirli kurallara bağlı olarak araçlı ya da araçsız, bireysel ya da toplu biçimde gerçekleştirilen; rekabeti, bütünleşmeyi, dayanışmayı ve sosyalleşmeyi içeren kültürel bir olgu” şeklinde tanımlamaktadır.
- Terimsel kökeninden bağımsız olarak spor kavramı; bireysel ya da toplu biçimde gerçekleştirilebilen, kendine özgü kurallara dayalı, çoğunlukla yarışma temelli bir uğraş olarak tanımlanabilir. Spor, bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini destekler, toplumlar arası ilişkilerin güçlenmesine katkıda bulunur ve belirli kurallar çerçevesinde araçlı ya da araçsız şekilde uygulanabilir. Kimi bireyler için bir meslek, kimileri için ise boş zaman etkinliği niteliği taşıyan spor, aynı zamanda eğlenceli ve eğitici bir faaliyet alanıdır (Atasoy & Kuter, 2005).
- Spor sosyolojik bir olgu olarak, toplumun bulunduğu ortamlarda gelişim göstermektedir. Her spor dalı, kendine özgü normlar, değerler ve dili barındıran ayırt edici bir alt kültür oluşturmaktadır (Tezcan, 1992).
- Spor, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını geliştiren; belirli kurallar çerçevesinde yarışma, mücadele etme, bu süreçte heyecan yaşama ve başarıya ulaşma çabalarını kapsayan bir etkinliktir. Aynı zamanda elde edilen başarının artırılması ve en üst seviyeye taşınması yönünde gösterilen gayretleri de ifade etmektedir (Aracı, 1999).

3. ENDÜSTRİ KAVRAMI

Porter’a (1985) göre, endüstri dar kapsamda ele alındığında, tüketicilerin satın alma amacıyla tercih ettikleri benzer veya birbirine yakın nitelikteki ürünlerin sunulduğu pazar olarak tanımlanmaktadır (Porter, 1985). Endüstrileşme sürecinde “endüstri” kavramı genellikle iki ölçüte dayalı olarak tanımlanır: ürün benzerliği ve ekonomik faaliyetlerdeki benzerlik. Bu kavram çoğu zaman “sanayi” ile eş anlamlı kullanılmakta, bazı durumlarda ise ekonomik faaliyetlerin gruplandırılması şeklinde ele alınmaktadır. Benzer ekonomik faaliyetlerin esas alındığı sınıflandırmalarda, aynı endüstri dalında üretim benzer teknolojilerle gerçekleştirilir ve üretim birimleri ortak bir üretim sürecini paylaşır (Li ve diğ., 2001). Tüm bu değerlendirmeler ışığında endüstri kavramının bazı temel özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Bir endüstri tek bir üründen oluşabileceği gibi birden fazla ürünü de kapsayabilir. Bu ürünler, kimi zaman birbirine oldukça yakın ve benzer nitelikler taşıyabilirken, kimi zaman da zayıf ilişkili ve farklı yapılarda olabilir. Ayrıca endüstri, mal, hizmet, insan, mekân ya da fikir gibi

unsurların tek başına ya da bir araya gelmesiyle meydana gelebilir (Katırcı, 2013).

4. SPOR ENDÜSTRİSİ

4.1. Spor Endüstrisi Kavramı

Giderek daha fazla endüstrileşen spor, günümüzde çok sayıda insanın yaşamında önemli bir yer edinmektedir. Farklı spor dallarındaki müsabakaların naklen yayınlanması sayesinde geniş bir küresel izleyici kitlesine ulaşabilmektedir. Bununla birlikte, küreselleşmenin spor üzerinde etkili olduğu kadar, sporun da küreselleşme süreçlerini doğrudan etkilediği düşünülmektedir. Doğası gereği mücadele, performans ve rekabet unsurlarını barındıran spor, tüm dünyada ortak bir spor dili oluşturarak küreselleşme sürecinin hızlanmasına katkı sağlamaktadır (Çeyiz & Özbek, 2014). Gelişen iletişim araçları sayesinde spor, uluslararası düzeyde geniş izleyici kitlelerine ulaşabilmekte ve bu durum sporu mali boyutlarıyla da öne çıkan büyük bir endüstri haline getirmiştir (Alkibay, 2015). Spor endüstrisi kavramı; sportif etkinlikler, spor ürünleri ve spor hizmetleri şeklinde farklı kategorilere ayrılan geniş kapsamlı bir terimdir. Bu temel kategoriler, profesyonel ve amatör spor kulüplerinin yönetiminden spor tesisi işletmeciliğine kadar pek çok alt başlığı içermektedir (Hums ve diğ., 1999). Spor endüstrisi her geçen gün büyümekte, yapısı genişleyerek yeniden şekillenmektedir. Sporun küreselleşmesini hızlandıran en önemli unsur ise teknolojideki hızlı gelişmeler ve kitle iletişim araçlarının kültürel etkileşimi kolaylaştırmasıdır (Tekin & Karakuş, 2018). Teknolojik gelişmeler ve spor endüstrisinin birleşimi sporcuların antrenman ve müsabakalarda verilerinin anlık olarak takip edilebilmesine olanak sağlamıştır. Bu gelişmeler sporcuların performansına olumlu yönde etki etmiştir (Akbaş & Satılmış, 2023). Spor endüstrisi, bireylere performans geliştirme, yenilenme, rehabilitasyon ve hastalık ya da sakatlık durumlarına karşı önleyici bir işlev sunmaktadır. Bu yönüyle spor, serbest zaman etkinliklerine yönelik malzeme, insan kaynağı, ürün ve hizmet sağlayan bir pazar niteliği taşımaktadır. Kitle iletişim araçları ve medya sayesinde geniş kitlelere ulaşarak cazibe merkezi haline gelen spor, reklam ve tanıtım için de önemli bir alan oluşturmuştur. Ayrıca sahada sergilenen oyunların gösteri boyutu, sporu eğlence temelli bir tüketim faaliyetine dönüştürmüştür (Devecioğlu, 2005). Spor endüstrisi, en genel anlamıyla tüketicilere ya da sporla ilgili organizasyonlara yönelik ürün ve hizmetlerin sunulmasıyla birlikte, var olan bir spor organizasyonunun ya da onun belirli bir bölümünün oluşturulması sürecini kapsamaktadır (Mullin ve diğ., 2000). Türkiye’de spor endüstrisi son yıllarda dikkate değer bir gelişim göstermekte ve giderek büyümektedir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de futbol, en popüler spor dallarından biri olarak önemli

bir ekonomik faaliyet alanı oluşturmaktadır. Günümüzde profesyonel futbol kulüplerinin yıllık bütçeleri milyarlarca dolara ulaşmakta, futbolun spor endüstrisi içindeki ekonomik değeri ise her geçen gün artmaktadır (Argan, 2004). Spor endüstrisinin genel özellikleri şu şekildedir;

- Katılımcılara yönelik ürünler,
- Seyir amaçlı ürünler,
- Spor ve fitness etkinlikleri için gerekli araç-gereçler,
- Tutundurma ile ilgili ticari ürünler,
- Sportif etkinliklerin gerçekleştirilebileceği tesisler,
- Sportif ve rekreasyonel etkinliklerin sürdürülebilmesi için gerekli hizmetler,
- Rekreasyonel faaliyetler,
- Spor organizasyonlarının yönetim ve pazarlaması,
- Basım-yayın kuruluşlarının sunduğu özel spor dergileri ve ilgili yayınlar,
- Profesyonel sporcuların finansal, hukuki ve tanıtıma ilişkin işlerinin yürütülmesine yönelik olanaklar yer almaktadır (Argan & Katırcı, 2002).

Görüldüğü üzere spor endüstrisinin dünyada yeri ve önemi çok büyüktür. Spor endüstrisinin bu dinamiklere sahip olmasında diğer endüstrilerle olan ilişkisinin önemli oldukça fazladır.

4.2. Spor Endüstrisinin Diğer Endüstriler ile İlişkisi

Spor endüstrisinin yalnızca kendi iç dinamikleriyle sınırlı kalmadığı, aynı zamanda turizm, medya, eğlence, sağlık ve serbest zaman endüstrileriyle çok yönlü bir etkileşim içinde olduğu görülmektedir.

4.2.1. Spor Endüstrisi ve Sağlık Endüstrisi

Hareket etmek, insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır ve bu işlevi iskelet ile kas sistemi birlikte yürütmektedir. Sportif faaliyetler, kemik ve kas gelişimi için gerekli görülmekte; aynı zamanda bağ dokularının esnekliğini artırarak gerilim ve baskılara karşı daha dirençli hale gelmesini sağlamaktadır. Bunun yanında, kemik yoğunluğunu güçlendirerek vücudu desteklemekte, düzenli şekilde yapıldığında ise dayanıklılığı, fiziksel uygunluğu ve iç organların fonksiyonlarını geliştirmektedir (Erkal ve diğ., 1998). Gelişim alanları üzerinde bu denli etkileri olan spor yalnızca fiziksel anlamda bireyi destekleyen bir mekanizma değil aynı zamanda da duygularını iyi yönetebilmesi ve psikolojik iyi oluş noktasında da destekleyici bir mekanizmadır (İlhan ve diğ., 2025). Toossi'nin (2002) Amerika'daki tüketici harcamalarına yönelik gerçekleştirdiği incelemede, toplam

192 endüstri grubu arasında spor endüstrisinin en güçlü konumda olduğu ve gelecek açısından en fazla potansiyel taşıyan sektörlerden biri olarak değerlendirildiği vurgulanmıştır. Spor ile sağlık arasındaki ayrılmaz bağ, bu ilişkinin temel nedenlerinden biridir. Nitekim spor pek çok yönü ile bireyin zihinsel, sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimini olumlu yönde etkileyebilme gücüne sahip olup bu yönü ile aslında toplumsal düzene katkı sağlamaktadır (Yılmaz ve diğ., 2024). Bireylerin yaşına uygun fiziksel aktiviteler gerçekleştirmesi, sağlık durumlarında olumlu gelişmeler sağlaması açısından önem taşımaktadır. Spor ve sağlık endüstrilerinin birlikte ele alınması, bireylerin birçok hastalıktan korunmasına katkı sunduğu göz önünde bulundurulduğunda, spor endüstrisi ile sağlık endüstrisi arasındaki ilişkinin kritik bir rol üstlendiği söylenebilir. Kişilerin yaşam standartlarını iyileştirmek ve sağlıklarını muhafaza etmek amacıyla yaptıkları seyahatler, sağlık ve spor turizmini giderek büyüyen ve dikkat çeken bir alan haline dönüştürmüştür (Bayraktar ve diğ., 2025). Buda yine spor ve sağlık endüstrisinin ayrılmaz bir bütün olduğunun kanıtıdır.

4.2.2. Spor Endüstrisi ve Turizm Endüstrisi

Dünya genelinde birçok ülke, spor turizmine yönelik yatırımlar yaparak bu alandaki pazar payını artırmayı hedeflemektedir. Küresel turizmin büyüme oranı yıllık ortalama %4-5 seviyelerinde gerçekleşirken, spor turizminde bu oran %14'lere kadar ulaşmaktadır. 2014 yılı verilerine göre, dünya turizm sektörü toplamda 1,2 trilyon dolarlık bir büyüklüğe ulaşmış, bu rakam içinde spor turizminin payı ise yaklaşık 180 milyar dolar olmuştur (Türkiye Seyahat Acentaları Birliği, 2015). Spor endüstrisi, turizm sektörüne önemli katkılar sağlamaktadır. Spor, toplulukları turizme yönlendirmekte, ürün ve hizmet çeşitliliğini artırmakta ve destinasyonların tanıtımına katkıda bulunmaktadır. Rekreatif etkinlikler turist taleplerini karşılamakta, büyük organizasyonlar ise kitlesel seyahat hareketliliğini teşvik ederek turizm gelirlerini artırmaktadır (Hazar, 2007; Çırka, 2016). Ayrıca doğa temelli açık alan rekreasyonel aktivitelerin artan mutluluk, yükselen prososyal davranış, gelişmiş sosyal bağlar, olumlu katılım ve iyileşmiş algılanan yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu bilinmektedir (Ceyhan, 2024). Nitekim spor turizmi, dünya turizm gelirlerinin yaklaşık %32'sini oluşturan yüksek kazançlı bir alan haline gelmiştir. Sydney 2000 ve Seul 1996 Olimpiyatları örneklerinde olduğu gibi turist sayısında ciddi artışlar sağlanmış; Lozan ve Perth gibi kentler spor organizasyonlarıyla turizmde öne çıkmıştır. Bu bağlamda spor turizmi, yalnızca turizm gelirlerini yükseltmekle kalmayıp diğer sektörlerin gelişimine de katkıda bulunmaktadır (Hazar, 2007; Çırka, 2016).

4.2.3. Spor Endüstrisi ve Medya Endüstrisi

Günümüz teknolojileri, sporsever birey ve toplumların güncel bilgilere hızla ulaşmasını sağlamaktadır. Teknolojik araçlar sayesinde spor, geniş kitlelere aktarılmakta ve giderek kurumsal bir kimlik kazanmıştır. Geçmişten günümüze önemini artıran spor endüstrisi, enformatik teknolojiler aracılığıyla toplumlarda vazgeçilmez bir iletişim ve aktarım alanı haline gelmiştir (Özsoy & Doğu, 2006). Dünya genelinde spora yönelik ilginin artması, spor etkinliklerinin kitle iletişim araçlarında daha fazla yer bulmasına yol açmıştır. Sporun popülerleşmesinde ve küresel bir kimlik kazanmasında en önemli etkenin medya, özellikle de televizyon yayıncılığı olduğu söylenebilir. 2000’li yılların başından itibaren iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler sonucunda televizyon, internet ve iletişim teknolojilerinin birleşimiyle dijital yayın platformları ortaya çıkmıştır. Bu platformların yaygınlaşması, spor yayın gelirlerinin hızlı bir artış göstermesine katkı sağlamıştır. Spor ile medya endüstrisi arasındaki ilişkinin boyutlarını anlamının en önemli yollarından biri ise yayın haklarının gelişim sürecini incelemektir (Erkan, 2017). Kitle iletişimi ve onun araçları günümüzde sporun ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Moda ve medyanın etkisiyle kâr odaklı bir yapıya bürünen spor, geniş anlamda büyük toplulukların ilgisini çeken oyun ve gösteri temelli etkinlikler olarak talep görürken, dar anlamda kuruluşlar açısından önemli bir para akışı sağlayan ekonomik bir alan olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde spor programlarının çoğu uluslararası düzeyde gerçekleştirildiğinden, gelişen iletişim teknolojileri sayesinde kitle iletişim araçları eşzamanlı olarak tüm dünyaya bilgi aktarımı yapabilmektedir. Bu durum, spor faaliyetleri ile medya arasındaki güçlü bağı açıkça ortaya koymaktadır (Kül, 2011).

4.2.4. Spor Endüstrisi ve Eğlence Endüstrisi

İletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler ve bu gelişmelere bağlı olarak ortaya çıkan yeni ürünler, eğlence kavramını endüstriyel özellikler taşıyan bir yapıya dönüştürmüştür. Sinema, müzik, sosyal medya etkinlikleri, video oyunları ve reklam amaçlı oyun uygulamaları (advergaming) gibi unsurlar, eğlence endüstrisini günümüzün en büyük sektörlerinden biri haline getirmiştir (Özkaya, 2010). Spor endüstrisi, günümüzde yalnızca sportif faaliyetlerle sınırlı kalmayıp kapsamını genişleterek eğlence sektörünü de içine alan çok boyutlu bir kültürel fenomen niteliği kazanmıştır (Gillentine, 2012) Spor endüstrisinin geleneksel hizmet biçimleriyle sunulması, sporsever kitlelerin beklenti ve taleplerini karşılamaya olanak tanımaktadır. Bu yönüyle spor endüstrisi; sosyalleşme, sağlık, eğlence ve benzeri birçok alanla doğrudan ilişkilidir. Ayrıca seyircilerin spor temelli eğlence sektörüne yaptıkları harcamaların düzeyinin, sporun bir

eğlence olgusu olarak algılanışıyla bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Çırka, 2016).

4.2.5. Spor Endüstrisi ve Serbest Zaman Endüstrisi

Spor endüstrisiyle doğrudan bağlantılı ve önemli bir alan da serbest zaman endüstrisidir. Serbest zaman, bireylerin iş yaşamı ve temel gereksinimlerinin dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu süre zarfında gerçekleştirilen etkinlikler, kişilerin gönüllü olarak katıldıkları, keyif aldıkları, tatmin sağladıkları ve yeteneklerini sergileyebildikleri faaliyetleri kapsamaktadır (Elkington & Stebbins, 2014). Serbest zaman etkinlikleri yalnızca fiziksel ya da zihinsel gevşemeyi değil; aynı zamanda bireyin stres kaynaklarından uzaklaşmasını, rutin yaşamın baskılarından geçici olarak kurtulmasını ve özgürlük duygusunu deneyimlemesini de sağlamaktadır (Ceyhan & Ödemiş, 2024; Turan ve diğ., 2023; Turan & İnaler, 2023). Bununla birlikte teknolojik gelişmelerin de etkisiyle çalışma sürelerinin azalması, gelir düzeylerinin yükselmesi, kentleşmenin artması, eğitim seviyesinin yükselmesi, bireylerin toplumsal yaşamda kendilerini daha iyi hissetme arzusu ve tüketim kültürünün yaygınlaşması, serbest zaman kavramının önemini artırmıştır. Bu durum, serbest zaman endüstrisinin hem nicelik hem de nitelik açısından gelişmesine katkı sağlamıştır (Gratton & Taylor, 2000). Avrupa ülkeleri arasında spor endüstrisinde kişi başına yapılan harcama ve sportif faaliyetlere katılım açısından en yüksek orana sahip ülke Fransa'dır. Fransa'da serbest zaman spor aktiviteleri özellikle bisiklet ve kayak branşlarında yoğunlaşmaktadır. Almanya'da kişi başına yapılan harcama nispeten düşük olmasına rağmen toplam pazar payı oldukça büyüktür. Hollanda'da ise spor pazarı görece küçük olsa da kişi başına düşen harcama düzeyi oldukça yüksektir (Mintel, 2004).

4.3. Spor Endüstrisinin Gelişimini Etkileyen Faktörler

Spor endüstrisinin gelişimini etkileyen faktörler olarak teknolojik unsurlar, ekonomik unsurlar ve ideolojik unsurlar sayılabilir. Teknolojinin küreselleşmesi, zevk, giyim, gelenek ve inanç gibi sosyo-kültürel değerlerde değişimlere yol açmıştır. Özellikle teknolojik ilerlemeler, spor alanlarının ve ekipmanlarının kullanımını daha konforlu hale getirmiş, üretim süreçlerini kolaylaştırmıştır. Yeni teknolojilerle geliştirilen sportif ürün ve araç-gereçler ise hem rekorların kırılmasına imkân tanımış hem de spor endüstrisine ticari bir boyut kazandırmıştır (Ekmekçi ve diğ., 2013). Tütün ve alkol firmalarının Formula 1'e sponsorluğu, Olimpiyat Oyunları ile Dünya ve Avrupa Şampiyonaları kapsamında yürütülen turizm faaliyetlerinin pazarlanması, takımların isim, stat ve tribün haklarının satışı gibi uygulamalar, sporun ekonomik boyutunu ortaya

koymaktadır. Nitekim 2000 yılında dünya genelinde sponsorluk harcamaları yaklaşık 25 milyar dolara ulaşmış ve bu harcamaların %68'i spor endüstrisine yönelmiştir. Aynı dönemde Türkiye'de ise sponsorluk harcamaları yaklaşık 60 milyon dolar seviyesinde gerçekleşmiştir. Bu durum, sporun ekonomik açıdan önemli bir gelir kaynağı olduğunu açıkça göstermektedir (Devecioğlu, 2005). Ülkeler, uluslararası rekabet ortamında güçlerini ortaya koymak ve toplumlarında birlik ile beraberliği sürdürmek amacıyla sporu siyasi bir ideolojik araç haline getirmiştir. Sporun bu işlevi özellikle 20. yüzyılda nasyonal sosyalizm döneminde belirginleşmiş, sonraki yıllarda ise komünist ülkeler tarafından devam ettirilmiştir (Atasoy & Kuter, 2005; Tekin & Karakuş, 2018).

4.4. Spor Endüstrisinin Boyutları

Günümüz küreselleşen dünyasında spor, yalnızca bir rekreatif etkinlik ya da yarışma alanı olmaktan çıkmış; aynı zamanda devasa bir endüstri, etkili bir propaganda aracı, uluslararası düzeyde bir güç göstergisi, prestij unsuru ve önemli bir ekonomik kazanç kaynağı haline gelmiştir. Bu çok boyutlu yapısı nedeniyle spor, yalnız bireyler için değil, aynı zamanda sponsor kuruluşlar, toplumlar ve devletler için de stratejik bir değer taşımaktadır. Dolayısıyla sporun ekonomik, politik ve sosyo-kültürel düzlemlerde üstlendiği roller, onu günümüzde küresel ölçekte vazgeçilmez bir unsur konumuna getirmiştir (Doğan, 2004). Spor endüstrisi her geçen gün büyümektedir. Spor endüstrisindeki gelişim iki temel boyutta incelenebilir: bunlar yatay ve dikey büyümedir. Yatay büyüme, spor pazarlama ajansları gibi sektöre yeni işletmelerin dâhil edilmesi, yeni pazarlara açılım sağlanması ve farklı ürünlerin geliştirilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Buna karşılık dikey büyüme, mevcut pazarların ve ürünlerin genişlemesiyle ilgilidir. Örneğin, kadınların basketbol ve voleybol gibi geleneksel branşlara artan katılımı, sektörün dikey yönde büyümesine katkı sunmuştur (Pitts & Stotlar, 2002).

4.5. Spor Endüstrisinde Küresel Rekabet

İletişim ve bilgi teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmeler, küresel rekabetin dünya genelinde giderek daha yaygın bir hale gelmesine zemin hazırlamıştır. Bu bağlamda firmalar, markalar ve işletmeler, dış çevredeki dinamik değişimlere uyum sağlayabilmek amacıyla farklılaşma stratejilerine yönelmiştir. Özellikle ürettikleri bilgi, ürün ya da hizmetin ötesinde, rakip kuruluşların uyguladığı stratejilere karşılık verebilmek için çeşitli planlar geliştirmektedir (Demir & Gümüşoğlu, 2009). Endüstriyel gelişmelerin yoğun olarak görüldüğü ve küresel ölçekte dikkat çeken alanlardan biri spor endüstrisidir. Spor sektörünün hızlı bir şekilde büyümesine ve gelişmesine yön veren en önemli unsurların başında ise

markaların gerçekleştirdiği girişimler ve yatırımlar bulunmaktadır. Bu girişimler, sporun ekonomik değerini artırırken aynı zamanda sektöre dinamizm kazandırarak küresel pazarda stratejik bir konuma ulaşmasına da katkı sağlamaktadır (Batmaz ve diğ., 2016). Örneğin, İngiltere’de kurulan Reebok markası 2006 yılında Adidas tarafından satın alınmış ve 800 milyon dolarlık marka değeriyle spor endüstrisinde 10. sırada yer almıştır. Bu durum, spor sektöründe markaların ekonomik değerinin ne denli önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, spor endüstrisindeki küresel rekabet, yalnızca işletmelerin marka değerlerini değil, aynı zamanda devletlerin gayri safi milli hâsıla (GSMH) oranlarını da doğrudan etkilemektedir. Nitekim Avusturya’da sporun ülke GSMH’si içindeki payı %2,7 iken, İtalya’da %2,5 seviyelerine ulaşmaktadır. Slovenya’da bu oran %2,4, Hollanda’da %1,8, Fransa’da ise %1,7 olarak kaydedilmiştir (Batmaz ve diğ., 2016).

5. SONUÇ

Spor, tarihsel gelişim süreci içerisinde yalnızca bireysel veya toplumsal bir etkinlik alanı olmaktan çıkmış, küreselleşme ve teknolojik ilerlemelerin etkisiyle büyük bir endüstri haline gelmiştir. Bugün gelinen noktada spor endüstrisi, sahip olduğu ekonomik, kültürel ve politik işlevleriyle yalnızca sporcuları ya da kulüpleri değil; medya, turizm, sağlık, eğlence ve serbest zaman gibi pek çok sektörü doğrudan etkilemektedir. Bu etkileşim, sporun artık sınırları aşan çok boyutlu bir sektör olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Spor endüstrisinin gelişiminde, teknolojik yenilikler, iletişim araçlarının yaygınlaşması, tüketici taleplerindeki çeşitlenme ve sosyo-kültürel dönüşümler belirleyici unsurlar olmuştur. Özellikle televizyon, internet ve dijital medya kanalları sayesinde spor, geniş kitlelere ulaşarak küresel bir cazibe merkezi haline gelmiştir. Bu durum, sporun yalnızca bir eğlence ve rekabet alanı değil, aynı zamanda küresel ölçekte ciddi ekonomik getiriler sağlayan bir sektör olduğunu da ortaya koymaktadır. Endüstriyel açıdan bakıldığında spor, hem yatay hem de dikey büyüme biçimleriyle genişlemektedir. Yeni işletmelerin sektöre katılması, farklı pazarlara açılım sağlanması ve ürün çeşitliliğinin artırılması yatay büyümeyi desteklerken; mevcut pazarların derinleşmesi ve kadınların basketbol ile voleybol gibi geleneksel sporlara artan katılımı dikey büyümenin örneklerini oluşturmaktadır. Bu büyüme biçimleri, spor endüstrisinin dinamik ve sürekli değişime açık yapısını gözler önüne sermektedir. Küresel rekabetin yoğunlaştığı günümüz dünyasında markaların ve şirketlerin girişimleri, spor endüstrisinin yönünü belirleyen en kritik faktörlerden biridir. Reebok’un Adidas tarafından satın alınması gibi örnekler, spor markalarının yalnızca ekonomik değerleriyle değil, aynı zamanda stratejik yatırımlar ve marka birleşmeleriyle de endüstride

belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bununla birlikte, sporun ülkelerin gayri safi milli hâsıla içindeki payı da bu endüstrinin ulusal ekonomiler açısından önemini açıkça ortaya koymaktadır. Avusturya, İtalya, Slovenya, Hollanda ve Fransa örneklerinde görüldüğü üzere spor, birçok gelişmiş ekonomide dikkate değer oranlarda ekonomik katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak, spor endüstrisi günümüzde yalnızca ekonomik getirileriyle değil; aynı zamanda sosyal bütünleşme, kültürel etkileşim ve uluslararası prestij boyutlarıyla da stratejik bir değer taşımaktadır. Bu çok boyutlu yapı, sporu devletler, işletmeler ve toplumlar açısından vazgeçilmez bir unsur haline getirmiştir. Spor endüstrisinin gelecekteki yönelimi, teknolojik gelişmelerin sunduğu imkânlar, iletişim kanallarının çeşitliliği ve küresel rekabetin yoğunluğu ile şekillenecektir. Dolayısıyla spor endüstrisi, hem akademik çalışmalar hem de uygulamalı araştırmalar açısından daha fazla incelenmesi gereken, sürekli büyüyen ve dönüşen bir alan olmaya devam edecektir.

KAYNAKÇA

- Akbaş, D., & Satılmış, N. (2023). Technological development in the cycling. In I. Bayraktar (Ed.), *The use of developing technology in sports* (pp. 67–82). Gaziantep: Özgür Yayınları. doi:10.58830/ozgur.pub315
- Alkibay, S. (2015). Sporda markalama ve marka değeri yaratmak. In F. M. Arslan (Ed.), *Masamızda marka sohbetleri* (1. bs., ss. 195-220). Beta Yayıncılık.
- Altunbaş, H. (2007). Spor pazarlaması ve pazarlama iletişimde spor. *Selçuk İletişim*, 4(4), 150-161.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi* (2. baskı). Bağırhan Yayınevi.
- Argan, M. (2004). *Spor sponsorluğu yönetimi*. Detay Yayınları.
- Argan, M., & Katırcı, H. (2002). *Spor pazarlaması*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Batmaz, H. Ç., Yıldırım, F., & Karadağ, M. (2016). Küresel rekabetin spor endüstrisine etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 42, 521–534.
- Bayraktar, G., Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. (2025). Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin (Kurorte-Kür beldelerinin) sağlık ve spor turizmi açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14(1), 99–113.
- Ceyhan, O. (2024). *Outdoor therapeutic recreation*. Ed. Yıldız İrfan, International studies and evaluations in the field of social sciences and humanities (ss. 423–457). Serüven Yayınevi. ISBN 978-625-5955-63-0
- Ceyhan, O., & Odemis, M. (2024). *Açık alan rekreasyonunda algılanan özgürlük, stres ve stresle başa çıkma*. Gazi Kitabevi. ISBN 978-625-365-880-9
- Çeyiz, S., & Özbek, O. (2014). Küreselleşme ve spor etkileşimi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 487-495.
- Çırka, S. (2016). *Küreselleşme çerçevesinde Türkiye'de uygulanan spor ekonomisi politikaları üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, M. H., & Gümüsoğlu, Ş. (2009). *Üretim yönetimi* (7. baskı, s. 33). İstanbul: Beta Yayınevi.
- Devecioğlu, S. (2005). Türkiye'de spor sektörü stratejilerinin geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi*, 2, 117-134.
- Dever, A. (2015). *Spor sosyolojisi*. Siyasal Kitabevi.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi* (No. 97). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.

Dönmez, A., Baykara, C., Toçoğlu, S., Şahin, M. O., & Cana, H. (2025). Hokey hakemlerinin karar verme sürecinde bilişsel esnekliğin rolü. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 57-68.

Ekmekçi, Y. A. D., Ekmekçi, R., & İrmiş, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 91-117.

Ekren, N., & Çağlar, B. A. (2003). Spor ekonomisi: Teorik bir çerçeve. *Active Dergisi*, 32, 1-2.

Elkington, S., & Stebbins, R. A. (2014). *The serious leisure perspective: An introduction*. Taylor & Francis.

Erkal, M. (1998). *Sosyoloji*. Der Yayınları.

Erkal, M. E., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Der Yayınları.

Erkan, M. (2017). Türkiye’de spor endüstrisi ve spora katılım profilinin belirlenmesi. (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Eskişehir.

Fişek, K. (1998). *Türkiye’de ve dünya’da spor yönetimi*. Bağırman Yayınevi.

Gillentine, A. (2012). Encouraging a paradigm shift in sport management. In A. Gillentine, R. E. Baker, & J. Cuneen (Eds.), *Critical essays in sport management: Exploring and achieving a paradigm shift* (pp. 53-62). Holcomb Hathaway.

Gratton, C., & Taylor, P. (2000). *Economics of sport and recreation*. Taylor & Francis.

Hazar, A. (2007). *Spor ve turizm* (1. baskı). Detay Yayınevi.

Hums, M. A., Barr, C. A., & Gullion, L. (1999). The ethical issues confronting managers in the sport industry. *Journal of Business Ethics*, 20(1), 51–66.

İlhan, E. L., Yılmaz, B. H., & Yılmaz, S. H. (2025). Özel gereksinimli bireyler ile çalışma kaygısı ölçeği (ÖBÇKÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TEBD*, 23(2), 1479-1498. <https://doi.org/10.37217/tebd.1530809>.

Katırcı, H. (2013). Spor endüstrisi ve ekonomisi. In N. Çağlarımak Uslu (Ed.), *Spor ekonomisi* (pp. 2–21). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Kül, S. (2011). *Ankara’daki özel spor işletmelerine üye olan kişilerin üye olma ve üyeliğini devam ettirme nedenleri* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Li, M., Hofacre, S., & Mahony, D. (2001). *Economics of sport*. Fitness Information Technology.

Lüschen, G. (1980). Sociology of sport: Development, present state and prospects. *Annual Review of Sociology*, 6, 315-347.

- Mintel. (2004). *Sports good retailing UK*. Mintel Retail Intelligence.
- Mullin, J. B., Hardy, S., & Sutton, A. W. (2000). *Sport marketing* (4th ed.). Human Kinetics.
- Özkaya, B. (2010). Reklam aracı olarak advergaming. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 10(2), 455-478.
- Özsoy, S., & Doğu, G. (2006). Spor gazeteciliğinin bugünkü durumu ve mesleki nitelikleri. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (25), 167-180.
- Pitts, B. G., & Stotlar, D. K. (2002). *Fundamentals of sport marketing* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Porter, M. (1985). *Competitive advantage: Creating and sustaining superior performance*. New York: The Free Press.
- Ratten, V. (2019). Introduction: Sport technology and innovation. In *Sports technology and innovation* (pp. 1–18). Palgrave Macmillan.
- Tekin, Z., & Karakuş, K. (2018). Gelenekselden akıllı üretime spor endüstrisi 4.0. *İtobiad: İnsan ve Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 2103-2117.
- Tezcan, M. (1992). Toplumsal değişme ve spor. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 617-623.
- Toçoğlu, S., Bolat, C., Dönmez, A., & Genç, H. İ. (2025). Spora bağlılıkta öz denetimin rolü: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında bir araştırma. *Trakya Journal of Education*, 15(1), 334-351.
- Toossi, M. (2002). Consumer spending: An engine for U.S. job growth. *Monthly Labor Review*, 125(11), 12-22.
- Turan, S., & İnaler, E. (2023). Erken ve orta ergenlik döneminde sportmenlik davranışlarının yordayıcıları: duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 68-84.
- Turan, S., Zehir, T., Ilgin, O., & Soyer, F. (2023). The effects of cooperative learning model on attitudes towards physical education and self-efficacy. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(1), 176–194. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7740964>
- Tutar, F. K., Tutar, E., & Elmalı, G. (2015). Theoretical analysis of micro and macro economic effects of sports sector. *Route Educational and Social Science Journal*, 2(3), 311-333.
- Türkiye Seyahat Acentaları Birliği. (2015). *TÜRSAB spor turizmi raporu*. https://www.tursab.org.tr/dosya/12195/tursab-spor-turizmi-raporu_12195_5670173.pdf (Erişim tarihi: 11.08.2025).
- Yılmaz, S. H., Yılmaz, B. H., & Erer, H. (2024). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik tutum ve farkındalık: Spor bilimleri fakültesi

öğrencileri üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(1), 160-173. <https://doi.org/10.35379/Cusosbil.1398496>.

Yurtsızoğlu, Z., & Gül, O. (2023). Kariyer eğitimi ve kariyer planlama farkındalığının spor endüstrisi için önemi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 42(1), 431-468.

Zhuo, L., Guan, X., & Ye, S. (2020). Quantitative evaluation and prediction analysis of the healthy and sustainable development of China's sports industry. *Sustainability*, 12(6), 2184.