

SPOR BİLİMLERİ

TEMEL ALANINDA BİLİMSEL ÇALIŞMALAR-5



EDİTÖRLER

Prof. Dr. Hakkı ULUCAN

Prof. Dr. Ziya BAHADIR



**SPOR BİLİMLERİ
TEMEL ALANINDA
BİLİMSEL
ÇALIŞMALAR-5**

Editörler:

Prof. Dr. Hakkı ULUCAN

Prof. Dr. Ziya BAHADIR



Spor Bilimleri Temel Alanında Bilimsel alışmalar-5

Editörler:

Prof. Dr. Hakkı ULUCAN

Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar DESIGN

Basım Tarihi: Temmuz 2026

Yayıncı Sertifika No: 49837

E-ISBN: 978-625-8936-12-4

© 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. Bölüm	1
Türkiye’de Sporcuların Sosyal Güvenliği: Hukuki Statüler, Kurumsal Yapı ve Politika Önerileri Yusuf ARIKAN	
2. Bölüm	20
Suç Teorileri, Tarihsel Gelişim ve Dijital Çağda Dönüşen Şiddet Yusuf ARIKAN	
3. Bölüm	44
Antik Yunan’da Kadınların Spor Kültürü ve Hera Oyunlarının Önemi Gülşah SEKBAN	
4. Bölüm	56
Antik Yunan Dünyasında Atletizm Faaliyetleri ve Olimpiyat Sporcuları Gülşah SEKBAN	
5. Bölüm	67
Reaksiyon Performansı ve Egzersiz: Fizyolojik Temeller ve Uygulamalar Tanju NACAR, Fatma Beyza BİLGİÇ	
6. Bölüm	78
Doğa Sporlarında Akış Deneyimi ve Psikolojik İyi Oluş: Teorik Temeller, Ampirik Bulgular ve Uzun Vadeli Etkiler Ayşe KAYABAŞI	
7. Bölüm	96
Engelli Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımını Sınırlayan Faktörlerin İncelenmesi Tayfun KARA	

8. Bölüm105

Spor Yöneticilerinin Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklere Katılımına Yönelik
Pozitif Ayrımcılık Uygulamalarının Değerlendirilmesi

Tayfun KARA

9. Bölüm 114

Spor Becerilerinde Karar Verme Mekanizmaları: Bilgi İşleme, Reaksiyon
Zamanı ve Performans Bağlamında Bir İnceleme

Hüseyin ASLAN, Mehmet Emin YILDIZ

1. Bölüm

Türkiye’de Sporcuların Sosyal Güvenliği: Hukuki Statüler, Kurumsal Yapı ve Politika Önerileri

Yusuf ARIKAN¹

ÖZET

Bu bölümde Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik sistemindeki konumu tarihsel, hukuki ve kurumsal boyutlarıyla incelenmiştir. Sporun toplumsal, ekonomik ve hukuki niteliği ortaya konularak, sporcuların sosyal güvenlik haklarının yalnızca bireysel bir mesele değil, aynı zamanda kamusal bir sorumluluk olduğu vurgulanmıştır. Türkiye’de spor teşkilatlanmasının gelişimi, Gençlik ve Spor Bakanlığı, federasyonlar ve spor kulüplerinin kurumsal yapısı çerçevesinde değerlendirilmiş; kulüplerin sosyal güvenlik hukuku açısından işveren niteliği taşıdığı gösterilmiştir.

Profesyonel sporcuların 5510 sayılı Kanun kapsamında 4/a sigortalısı olarak sisteme entegre edilmesine rağmen prime esas kazanç sınırları, sakatlık sonrası gelir güvencesi ve transfer dönemlerinde sigortalılık kesintileri gibi sorunların devam ettiği tespit edilmiştir. Buna karşın amatör sporcuların büyük ölçüde sosyal güvenlik sistemi dışında kalması, Türkiye’de sporcu sosyal güvenliğinin en kritik ve çözüm bekleyen alanını oluşturmaktadır. Yarı profesyonel sporcuların hukuki belirsizliği, milli sporcular arasındaki branş bazlı eşitsizlikler ve yabancı sporcuların sosyal güvenlik süreçlerindeki karmaşıklık da sistemin diğer zayıf yönleridir.

Çalışmada profesyonel, amatör, yarı profesyonel, milli ve yabancı sporcular için kapsamlı politika önerileri geliştirilmiştir. Prime esas kazanç sınırının güncellenmesi, topluluk sigortasına benzer bir modelin yeniden uygulanması, sporcu sağlığı ve sosyal güvenliği için kurumsal bir çatı oluşturulması, kadın sporcular için analık güvencesinin güçlendirilmesi ve kariyer sonrası geçiş programlarının kurumsallaştırılması bu önerilerin başında gelmektedir. Sonuç olarak Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik sistemi içindeki konumu hâlâ parçalı ve eşitsizdir. Sporun toplumsal ve ekonomik önemine uygun, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir sosyal güvenlik yapısının oluşturulması hem sporcuların refahı hem de Türk sporunun kurumsal gelişimi açısından zorunludur.

¹ Doç. Dr., Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi ABD Öğretim Üyesi

GİRİŞ

Spor, modern toplumlarda yalnızca fiziksel performansa dayalı bir etkinlik olmaktan çıkmış; ekonomik, kültürel, hukuki ve toplumsal boyutlarıyla çok katmanlı bir sosyal kurum hâline gelmiştir. Küreselleşme, profesyonelleşme, medya etkisi ve spor endüstrisinin büyümesi, sporun toplumsal işlevini genişletmiş; sporcuların ve spor kulüplerinin hukuki statüsü, çalışma ilişkileri ve sosyal güvenlik hakları giderek daha önemli bir araştırma alanı hâline gelmiştir. Türkiye’de sporun kurumsal yapısı, Cumhuriyet’in ilk yıllarından itibaren devlet politikalarının bir parçası olarak şekillenmiş; sporun teşkilatlanması, sporcu yetiştirme modelleri ve spor kulüplerinin hukuki konumu zaman içinde önemli dönüşümler geçirmiştir.

Bu dönüşümün en kritik boyutlarından biri, sporcuların sosyal güvenlik sistemindeki yeridir. Sporcular, yaptıkları işin doğası gereği yüksek fiziksel risklere maruz kalan, kariyer süreleri kısa olan ve gelirleri performansa bağlı olarak değişen bir meslek grubudur. Bu nedenle sosyal güvenlik, sporcular açısından yalnızca hukuki bir hak değil, aynı zamanda mesleki sürdürülebilirliğin temel koşuludur. Ancak Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik statüsü, profesyonel–amatör ayrımı, branş farklılıkları ve kulüplerin mali yapıları nedeniyle oldukça parçalı bir görünüm sergilemektedir.

Profesyonel sporcular 5510 sayılı Kanun kapsamında 4/a sigortalısı olarak sosyal güvenlik sistemine entegre edilmiş olsa da prime esas kazanç sınırları, sakatlık sonrası gelir güvencesi ve transfer dönemlerinde sigortalılık kesintileri gibi sorunlar devam etmektedir. Buna karşın amatör sporcular, topluluk sigortasının 2008’de kaldırılmasından sonra sosyal güvenlik sisteminin büyük ölçüde dışında kalmış; iş kazası, hastalık ve kariyer sonrası gelir güvencesi gibi temel risklere karşı korumasız bırakılmıştır(Aslan ve Ziyagil 2020). Yarı profesyonel sporcuların hukuki belirsizliği, milli sporcuların branşlar arası eşitsizliği ve yabancı sporcuların sosyal güvenlik süreçlerindeki karmaşıklık da sistemin diğer zayıf yönlerini oluşturmaktadır(Aslan ve Ziyagil 2020).

Bu çalışma, Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik sistemindeki konumunu tarihsel, hukuki ve kurumsal boyutlarıyla incelemekte; spor kulüplerinin işveren olarak taşıdığı yükümlülükleri değerlendirmekte ve profesyonel, amatör ve özel statülü sporcular arasındaki farklılıkları ortaya koymaktadır(Aksoy ve ark.2020). Çalışmada ayrıca 2021 tarihli Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu’nun etkileri ve 2020 sonrası ortaya çıkan yeni ihtiyaçlar analiz edilmiştir. Son bölümde ise sporcuların sosyal güvenlik sistemine daha adil ve kapsayıcı biçimde entegre edilmesi için politika önerileri sunulmuştur.

Bu yönüyle çalışma hem spor hukuku hem sosyal güvenlik hukuku hem de spor yönetimi alanlarına katkı sunmayı amaçlamakta; Türkiye’de sporcuların

sosyal güvenlik haklarının güçlendirilmesine yönelik bütüncül bir perspektif geliştirmektedir.

1. Sporun Toplumsal ve Hukuki Niteliği

1.1. Sporun Toplumsal İşlevi

Spor, modern toplumlarda yalnızca fiziksel performansa dayalı bir etkinlik değil; kimlik inşası, aidiyet duygusu, toplumsal bütünleşme ve kültürel temsil üreten çok katmanlı bir sosyal kurumdur. Türkiye’de sporun toplumsal rolü özellikle 1980’lerden itibaren kentleşme, medya etkisi ve profesyonelleşme süreçlerinin hızlanmasıyla daha görünür hâle gelmiştir. Sporun geniş kitleler tarafından takip edilmesi, onu hem gündelik yaşamın hem de kolektif hafızanın önemli bir bileşeni hâline getirmiştir.

Sporun toplumsal niteliği, sporcuların ötesine geçen geniş bir aktör ağını içerir: taraftarlar, kulüpler, medya kuruluşları, sponsorlar, güvenlik birimleri ve kamu otoriteleri bu ekosistemin ayrılmaz parçalarıdır. Arıkan’ın ifadesiyle spor endüstrisi “kulüp, medya, taraftarlar, yöneticiler, antrenörler, hakemler ve devlet kurumları gibi birçok birimi içerisine dahil etmiştir” (Arıkan, 2007:113). Bu yapı, sporun toplumsal işlevinin çok boyutlu karakterini açıkça ortaya koyar.

Spor aynı zamanda toplumsal dayanışma ve birliktelik üretme kapasitesine sahiptir. Uluslararası turnuvalar, milli maçlar ve olimpiyatlar, ulusal kimliğin yeniden üretildiği sembolik alanlar olarak işlev görür. Durkheim’in “kolektif bilinç” kavramı, sporun bu birleştirici yönünü açıklamak için sıklıkla kullanılmaktadır (Durkheim, 1912:45 Çalık ve ark. 2013).

Bunun yanında spor, özellikle gençler için sosyal hareketlilik kanalı olarak da önem taşır. Türkiye’de futbolun geniş kitleler tarafından takip edilmesi, bu branşı gençler için bir “yukarı doğru hareketlilik” fırsatı hâline getirmiştir (Demir, 2016:20).

Sporun toplumsal işlevi yalnızca olumlu yönlerle sınırlı değildir. Holiganizm, şiddet, ayrımcılık, ırkçılık, cinsiyet eşitsizliği ve ekonomik adaletsizlik gibi sorunlar spor alanında da görünür hâle gelir. Bu nedenle spor, hem toplumsal bütünleşmeyi hem de toplumsal çatışmayı içinde barındıran çift yönlü bir yapıya sahiptir.

1.2. Sporun Ekonomik Sektör Hâline Gelişi

Spor, 20. yüzyılın son çeyreğinden itibaren küresel ölçekte hızla büyüyen bir ekonomik sektör hâline gelmiştir. Türkiye’de spor ekonomisinin gelişimi özellikle futbolun ticarileşmesi, yayın haklarının artması, sponsorluk anlaşmalarının büyümesi ve spor turizminin yaygınlaşmasıyla ivme kazanmıştır.

Spor ekonomisi; yayın gelirleri, bilet satışları, lisanslı ürünler, sponsorluklar, reklam anlaşmaları, spor turizmi ve tesis işletmeciliği gibi çok çeşitli gelir kalemlerine dayanır. Dijital platformların spor yayıncılığına girmesi, 2020 sonrası dönemde sektörün yapısını önemli ölçüde dönüştürmüştür. 2021 tarihli Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu ise kulüplerin şirketleşmesini teşvik ederek sporun ekonomik yönünü daha kurumsal bir zemine taşımıştır.

Spor sektörü aynı zamanda önemli bir istihdam alanıdır. Avrupa Birliği verilerine göre spor sektörü toplam istihdamın yaklaşık %2,7'sini oluşturmaktadır (EU Commission, 2024:12). Türkiye'de bu oran daha düşük olmakla birlikte, spor ekonomisinin büyüme potansiyeli oldukça yüksektir.

Sporun ekonomik niteliği yerel kalkınma açısından da önemlidir. Büyük spor organizasyonları turizm gelirlerini artırmakta; spor tesisleri ise bölgesel kalkınma projelerinin bir parçası hâline gelmektedir. Antalya, Konya, Trabzon ve İstanbul gibi şehirlerdeki spor turizmi yatırımları bu potansiyeli açıkça göstermektedir.

1.3. Sporun Hukukla İlişkisi

Sporun toplumsal ve ekonomik niteliği, onun hukuki düzenlemelerle sıkı bir ilişki içinde olmasını zorunlu kılar. Spor hukuku, ulusal ve uluslararası normların keşiştiği dinamik bir alandır. Türkiye'de spor hukuku; anayasa, kanunlar, yönetmelikler, federasyon talimatları, uluslararası sözleşmeler ve spor tahkim mekanizmaları üzerinden şekillenir.

Sporun hukuki niteliği üç temel alanda ortaya çıkar:

a) Sporcuların hukuki statüsü

Profesyonel ve amatör sporcular arasındaki hukuki ayırım, sosyal güvenlik, sözleşme ilişkileri ve çalışma koşulları açısından belirleyicidir. Profesyonel sporcuların İş Kanunu kapsamı dışında tutulması, onları Borçlar Kanunu ve federasyon talimatlarına tabi kılar (Arıkan & Mil, 2013:224).

b) Spor kulüplerinin hukuki statüsü

Kulüplerin dernek veya şirket olarak örgütlenebilmesi, onların hem özel hukuk hem de kamu hukuku açısından karma bir yapıya sahip olmasına yol açar. 2021 sonrası şirketleşme eğilimi, kulüplerin hukuki sorumluluklarını daha da artırmıştır.

c) Düzenleyici otoriteler

TFF, federasyonlar, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve uluslararası kuruluşlar (FIFA, IOC, WADA) spor hukukunun çok katmanlı bir yapıya sahip olmasına neden olur. Bu yapı, sporun ulusal sınırları aşan bir hukuki alan olduğunu gösterir.

Spor hukuku; şiddet, holiganizm, doping, sözleşme ihlalleri, transfer uyuşmazlıkları, disiplin cezaları ve sporcu sağlığı gibi alanlarda da belirleyici rol

oynar. Bu nedenle spor hukuku, hem kamu düzenini hem de özel hukuk ilişkilerini düzenleyen hibrit bir alan olarak değerlendirilir.

1.4. Sporun Anayasal Temelleri (1982 Anayasası md. 58–59)

Türkiye’de sporun hukuki statüsünün en üst normu 1982 Anayasası’dır. Anayasa’nın 58. ve 59. maddeleri, sporun toplumsal ve hukuki niteliğini doğrudan belirleyen hükümlerdir.

Madde 58 – Gençliğin Korunması

Bu madde, devletin gençleri zararlı alışkanlıklardan koruma yükümlülüğünü düzenler. Spor, gençlerin korunması ve geliştirilmesi için temel araçlardan biri olarak değerlendirilir.

Madde 59 – Sporun Geliştirilmesi

Madde 59, sporun anayasal düzeyde tanınmasını sağlar ve devlete şu görevleri yükler:

- Sporun kitlelere yayılmasını teşvik etmek,
- Başarılı sporcuları korumak,
- Sporun geliştirilmesini kamu görevi olarak yürütmek.

Bu hükümler, sporun yalnızca bireysel bir faaliyet değil, kamusal bir değer olarak kabul edildiğini gösterir. 2021 tarihli Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu da bu anayasal çerçeveyi güçlendirmiş ve sporun kurumsal yapısını modernleştirmiştir.

2. Türkiye’de Spor Teşkilatlanması ve Kurumsal Yapı

2.1. Türkiye’de Spor Yönetiminin Tarihsel Gelişimi

Türkiye’de sporun kurumsal yapısı, Osmanlı’nın son dönemindeki gönüllü spor cemiyetlerinden günümüzün çok katmanlı spor yönetim sistemine uzanan uzun bir dönüşüm sürecinin ürünüdür. 19. yüzyılın sonlarında İstanbul merkezli kulüplerin oluşturduğu birlikler, modern spor örgütlenmesinin ilk adımlarını oluşturmuştur. Nitekim Mil’in belirttiği gibi, Türkiye’de ilk kapsamlı spor örgütlenmesi “Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı” ile kurumsal bir çerçeve kazanmıştır (Mil, 2010:6).

Cumhuriyet’in ilanından sonra spor, devlet politikalarının bir parçası hâline gelmiş; 1938’de kurulan Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, sporun devlet eliyle örgütlenmesinde merkezi bir rol üstlenmiştir. 1980 sonrası dönemde ise spor yönetimi giderek daha profesyonel ve özerk bir yapıya evrilmiştir. 2011’de Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın kurulması, federasyonların idari ve mali özerklik kazanması ve kulüplerin şirketleşme eğiliminin güçlenmesi bu dönüşümün temel aşamalarını oluşturmuştur.

2021 tarihli Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu, Türkiye’de spor yönetiminin en kapsamlı reformlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu kanun, kulüplerin mali disiplini artırılmayı, federasyonların idari yapısını modernleştirmeyi ve sporun kurumsal sürdürülebilirliğini güçlendirmeyi amaçlamıştır.

2.2. Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Spor Genel Müdürlüğü’nün Rolü

Türkiye’de sporun en üst düzey kamu otoritesi Gençlik ve Spor Bakanlığıdır. Bakanlık, spor politikalarının belirlenmesi, spor tesislerinin planlanması, sporcu yetiştirme programlarının yürütülmesi ve federasyonların denetlenmesi gibi geniş bir görev alanına sahiptir.

Bakanlığa bağlı Spor Genel Müdürlüğü (SGM) ise sporun operasyonel yönetiminden sorumludur. SGM’nin temel görevleri arasında:

- Spor tesislerinin işletilmesi,
- Sporcu Sağlığı ve Performans Merkezlerinin yönetimi,
- Amatör spor kulüplerine destek sağlanması,
- Spor organizasyonlarının koordinasyonu,
- Sporcu lisans işlemlerinin yürütülmesi

yer almaktadır.

Arıkan ve Mil’in belirttiği gibi, Türkiye’de sporun kurumsal yapısı “federasyonlar, kulüpler ve kamu otoriteleri arasında çok katmanlı bir ilişki ağı” üretmektedir (Arıkan & Mil, 2013:225). Bu yapı, sporun hem kamu hizmeti hem de özel sektör faaliyeti niteliğini yansıtır.

2.3. Spor Federasyonları ve Özerklik Yapısı

Türkiye’de spor federasyonları, her spor dalının teknik, idari ve disiplin süreçlerini yöneten temel yapılardır. 2004 sonrası dönemde federasyonların büyük bölümü idari ve mali özerklik kazanmıştır. Bu özerklik federasyonlara:

- Kendi bütçelerini oluşturma,
- Teknik talimatları hazırlama,
- Sporcu lisans ve transfer süreçlerini yönetme,
- Disiplin kurullarını oluşturma

yetkileri tanımaktadır.

Ancak federasyonların özerkliği mutlak değildir. Federasyonlar hâlâ:

- Bakanlık denetimine tabidir,
- Kamu kaynaklarından yararlanır,
- Uluslararası federasyonların kurallarına uymak zorundadır.

Bu nedenle Türkiye’de federasyon yapısı literatürde “yarı özerk model” olarak tanımlanmaktadır.

2.4. Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu (TASKK)

TASKK, Türkiye’de amatör sporun en geniş örgütlenmesidir ve 81 ildeki amatör spor kulüplerini temsil eder. Konfederasyon, özellikle genç sporcuların lisans işlemleri, amatör liglerin organizasyonu ve kulüplerin idari süreçlerinde önemli bir rol üstlenir.

TASKK tüzüğünde yer alan sosyal yardım ve dayanışma hükümleri, amatör sporcuların korunmasına yönelik önemli bir potansiyel taşır. Mil’in belirttiği gibi, TASKK “amatör sporcu, yönetici ve antrenörlere sosyal yardım ve destek sağlayabilecek sandıklar kurabilmektedir” (Mil, 2010:94). Bu hüküm, amatör sporcuların sosyal güvenlik sistemine dahil edilmesi açısından önemli bir kurumsal araçtır.

2.5. Spor Kulüplerinin Dernek ve Şirket Olarak Yapılanması

Türkiye’de spor kulüpleri iki temel hukuki statüde örgütlenebilir:

a) Dernek statüsündeki kulüpler

Bu model özellikle amatör kulüpler için yaygındır. Dernek statüsü, kulüplerin kâr amacı gütmeyen bir yapıda faaliyet göstermesini sağlar; ancak mali disiplin ve profesyonel yönetim açısından sınırlılıklar barındırır.

b) Şirket statüsündeki kulüpler

2021 sonrası dönemde profesyonel kulüplerin şirketleşmesi teşvik edilmiştir.

Şirketleşme:

- Mali şeffaflık,
- Kurumsal yönetim,
- Yatırım çekme kapasitesi,
- Profesyonel yönetim

açısından önemli avantajlar sunar.

Mil’in ifadesiyle “spor kulüpleri işveren veya işyeri konumundadır” (Mil, 2010:16). Bu nedenle kulüplerin hukuki statüsü, sporcuların sosyal güvenlik haklarını doğrudan etkiler.

2.6. Spor Yönetiminde 2020 Sonrası Dönüşümler

2020 sonrası dönemde Türkiye’de spor yönetimi üç temel ekseninde dönüşmüştür:

1. Dijitalleşme

- E-bilet uygulamaları
- VAR sistemi
- Dijital lisans ve transfer işlemleri
- Spor veri analitiği

2. Profesyonelleşme

- Kulüplerin şirketleşmesi
- Federasyonların kurumsal kapasitesinin artması
- Spor hukuku ve spor yönetimi alanında uzmanlaşma

3. Sporcu sağlığı ve güvenliği

- Sporcu Sağlığı ve Performans Merkezlerinin yaygınlaşması
- Yeni sakatlık protokolleri
- Sporcu refahı politikaları

Bu dönüşümler, sporun hem yönetsel hem de hukuki boyutunu yeniden şekillendirmiştir.

2.7. Türkiye’de Spor Yönetiminin Yapısal Sorunları

Türkiye’de spor yönetimi güçlü bir kurumsal çerçeveye sahip olmakla birlikte, bazı yapısal sorunlar devam etmektedir:

- Federasyonların mali bağımlılığı,
- Kulüplerin borçlanma eğilimi,
- Amatör sporun finansman yetersizliği,
- Sporcu sağlığı merkezlerinin bölgesel eşitsizliği,
- Spor hukuku alanında uzman eksikliği,
- Sporcu sosyal güvenliği konusundaki mevzuat boşlukları.

Bu sorunlar, sporcuların sosyal güvenlik haklarının tam olarak korunmasını güçleştirmektedir.

3. Spor Kulüplerinin Sosyal Güvenlik Hukuku Açısından Konumu

3.1. Spor Kulüplerinin İşveren ve İşyeri Niteliği

Türkiye’de spor kulüpleri, hukuki statüleri dernek ya da şirket olsun, çalıştırdıkları sporcular ve diğer personel bakımından sosyal güvenlik hukuku açısından işveren niteliği taşır. Bu durum, kulüplerin 5510 sayılı Kanun kapsamında işverenlere yüklenen tüm yükümlülükleri yerine getirmesini zorunlu kılar. Mil’in de belirttiği gibi, “spor kulüpleri işveren veya işyeri konumundadır” (Mil, 2010:16). Bu tespit, kulüplerin SGK karşısındaki sorumluluklarının hukuki temelini oluşturur.

Spor kulüplerinin işveren sayılması, sporcularla kurulan hukuki ilişkinin niteliğinden bağımsızdır. Profesyonel sporcuların Borçlar Kanunu’na tabi olması, kulüplerin sosyal güvenlik yükümlülüklerini ortadan kaldırmaz. Sporun kendine özgü yapısı transfer dönemleri, sakatlık riskleri, sezonluk çalışma düzeni uygulamada bazı özel durumlar yaratsa da, kulüplerin işveren sıfatı tartışmasızdır.

3.2. SGK Karşısında Spor Kulüplerinin Yükümlülükleri

5510 sayılı Kanun, spor kulüplerinin sosyal güvenlik yükümlülüklerini genel işveren hükümleri çerçevesinde düzenler. Buna göre kulüpler:

- **İşyeri bildirgesi** vermek,
- Sporcuları **sigortalı olarak tescil etmek**,
- **Aylık prim ve hizmet belgelerini** düzenlemek,
- Primleri **süresinde ödemek**,
- **İş kazası ve meslek hastalığı** durumlarını SGK'ya bildirmek,
- Tutmak zorunda oldukları **defter ve belgeleri** muhafaza etmek

zorundadır.

Mil'in ayrıntılı analizinde belirtildiği üzere, spor kulüplerinin SGK yükümlülükleri diğer işverenlerden farklı değildir; ancak sporun kendine özgü çalışma düzeni, özellikle sözleşme türleri, sakatlık süreçleri ve transfer dönemleri nedeniyle uygulamada bazı özel sorunlar ortaya çıkarmaktadır (Mil, 2010:49–70).

3.3. Profesyonel Sporcular Açısından Kulüplerin Sorumlulukları

Profesyonel sporcular, 5510 sayılı Kanun'un 4/a maddesi kapsamında sigortalı sayılır. Bu statü, kulüplerin profesyonel sporcular adına:

- **Uzun vadeli sigorta kolları** (malullük, yaşlılık, ölüm),
- **Kısa vadeli sigorta kolları** (iş kazası, meslek hastalığı, hastalık, analık),
- **Genel sağlık sigortası**

primlerini ödemesini zorunlu kılar.

Profesyonel sporcuların İş Kanunu kapsamında olmaması, onların sosyal güvenlik haklarını etkilemez. Arıkan'ın da belirttiği gibi, “faaliyetin sporla ilgili oluşu, profesyonel sporcu ile kulüp arasındaki bağın hizmet akdi sayılmasına mani teşkil etmez” (Arıkan, 2010:80). Bu nedenle kulüplerin profesyonel sporculara yönelik SGK yükümlülükleri açık ve bağlayıcıdır.

Profesyonel sporcular açısından uygulamada karşılaşılan başlıca sorunlar şunlardır:

- Prime esas kazanç üst sınırının sporcu gelirlerine göre düşük kalması,
- Sakatlık sonrası uzun süreli iş göremezlik süreçlerinin yönetimi,
- Transfer dönemlerinde sigortalılık kesintileri,
- Kulüplerin prim borçları nedeniyle yaşanan mağduriyetler.

Bu sorunlar, özellikle 2020 sonrası dönemde akademik ve kurumsal tartışmaların odağında yer almaktadır.

3.4. Amatör Sporcular Açısından Kulüplerin Sorumlulukları

Amatör sporcuların sosyal güvenlik statüsü, Türkiye'de spor hukuku ve sosyal güvenlik hukuku açısından en tartışmalı alanlardan biridir. Amatör sporcuların

büyük bölümü, 5510 sayılı Kanun kapsamında sigortalı sayılmadıkları için sosyal güvenlik sisteminin dışında kalmaktadır. Arıkan ve Mil'in de vurguladığı gibi, "amatör sporcular sosyal güvenlik kapsamı dışında tutulmuştur" (Arıkan & Mil, 2013:221).

Amatör sporculara yönelik kulüp yükümlülükleri daha sınırlıdır ve genellikle:

- Yaralanma sonrası **tedavi giderlerinin karşılanması**,
- **Sağlık yardımları**,
- **Lisans işlemleri**

gibi alanlarda yoğunlaşır.

1997–2008 yılları arasında uygulanan **topluluk sigortası**, amatör sporcuların sosyal güvenlik sistemine dahil edilmesi açısından önemli bir mekanizma oluşturmuş; ancak uygulamanın kaldırılmasıyla bu alanda yeniden ciddi bir boşluk ortaya çıkmıştır.

3.5. Spor Kulüplerinin Sosyal Güvenlik Açısından Karşılaştığı Sorunlar

Spor kulüpleri, sosyal güvenlik yükümlülüklerini yerine getirirken çeşitli yapısal ve mali sorunlarla karşılaşmaktadır. Bunlar arasında:

- Kulüplerin **mali yetersizlikleri**,
- **Prim borçlarının birikmesi**,
- Transfer dönemlerinde **sigortalılık kesintileri**,
- Sporcuların **düzensiz çalışma süreleri**,
- Sakatlık sonrası **uzun süreli iş göremezlik** süreçlerinin yönetimi,
- Şirketleşme sürecinde ortaya çıkan **hukuki belirsizlikler**

ön plana çıkmaktadır.

Bu sorunlar, sporcuların sosyal güvenlik haklarının tam olarak korunmasını güçleştirmekte ve özellikle amatör sporcular açısından ciddi riskler yaratmaktadır.

3.6. 2020 Sonrası Yeni Düzenlemeler ve Eğilimler

2020 sonrası dönemde spor kulüplerinin sosyal güvenlik yükümlülüklerini etkileyen önemli gelişmeler yaşanmıştır:

- **2021 Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu**, kulüplerin mali disiplin yükümlülüklerini artırmıştır.
- Profesyonel sporcular için **prime esas kazanç sınırının yükseltilmesi** yönündeki tartışmalar güçlenmiştir.
- Amatör sporcular için **topluluk sigortasına benzer bir modelin geri getirilmesi** yönünde akademik ve kurumsal öneriler artmıştır.
- Sporcu Sağlığı ve Performans Merkezlerinin yaygınlaşması, kulüplerin sağlık yükümlülüklerini daha sistematik hâle getirmiştir.

Bu gelişmeler, sporcuların sosyal güvenlik haklarının güçlendirilmesi yönünde önemli fırsatlar sunmakla birlikte, özellikle amatör sporcular açısından hâlâ çözülmesi gereken ciddi yapısal sorunlar bulunmaktadır.

4. Sporcuların Sınıflandırılması ve Sosyal Güvenlik Rejimleri

4.1. Sporcuların Hukuki ve Sosyal Güvenlik Açısından Sınıflandırılması

Türkiye’de sporcuların hukuki statüsü, sosyal güvenlik haklarının belirlenmesinde temel bir ayırım noktasıdır. Sporcular genel olarak **profesyonel** ve **amatör** olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Bu sınıflandırma, sporcuların sigortalılık statüsünü, prim ödeme yükümlülüklerini, iş kazası ve meslek hastalığı kapsamını ve emeklilik haklarını doğrudan etkiler. Arıkan ve Mil’in de belirttiği gibi, sporcular sosyal güvenlik mevzuatı açısından temelde bu iki kategori üzerinden değerlendirilir (Arıkan & Mil, 2013:221).

Türkiye’de profesyonellik yalnızca belirli branşlarda hukuken tanınmış olup, diğer birçok spor dalında gelir elde edilse dahi sporcular “amatör” statüsünde kabul edilmektedir. Bu durum, özellikle yarı profesyonel sporcular açısından önemli hukuki belirsizlikler yaratmaktadır.

4.2. Profesyonel Sporcular

4.2.1. Profesyonelliğin Hukuki Tanımı

Profesyonellik, yalnızca gelir elde etmeye değil, aynı zamanda federasyon talimatlarında belirlenen kriterlere uygun olarak kulüple **yazılı bir sözleşme** yapılmasına dayanır. Örneğin TFF’nin Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatı’na göre profesyonel sporcu, “yaptığı harcamalardan daha fazla ödeme alan ve kulübüyle yazılı sözleşme imzalayan kişidir” (TFF, 2024: md.3).

Bu tanım, profesyonel sporcuların çalışma ilişkisini **Borçlar Kanunu’na dayalı bir hizmet sözleşmesi** niteliğine sokar. İş Kanunu kapsamı dışında olmaları, sosyal güvenlik haklarını etkilemez; profesyonel sporcular 5510 sayılı Kanun gereği **4/a sigortalısı** olarak kabul edilir.

4.2.2. Profesyonel Sporcuların Sosyal Güvenlik Statüsü

Profesyonel sporcuların sosyal güvenlik statüsü açık ve bağlayıcıdır. Bu sporcular:

- **4/a sigortalısıdır,**
- Uzun vadeli sigorta kollarına tabidir (malullük, yaşlılık, ölüm),
- Kısa vadeli sigorta kollarından yararlanır (iş kazası, meslek hastalığı, hastalık, analık),
- Genel sağlık sigortası kapsamındadır.

Arıkan'ın ifadesiyle, “faaliyetin sporla ilgili oluşu, profesyonel sporcu ile kulüp arasındaki bağın hizmet akdi sayılmasına mani teşkil etmez” (Arıkan, 2010:80). Bu nedenle profesyonel sporcuların sigortalılığı tartışmasıdır.

4.2.3. Profesyonel Sporcuların Karşılaştığı Sorunlar

Profesyonel sporcuların sosyal güvenlik alanında karşılaştığı başlıca sorunlar şunlardır:

- **Prime esas kazanç üst sınırının** sporcu gelirlerine göre düşük kalması,
- Sakatlık sonrası **uzun süreli iş göremezlik** süreçlerinin yönetiminde belirsizlikler,
- Transfer dönemlerinde **sigortalılık kesintileri**,
- Kulüplerin prim borçları nedeniyle yaşanan **hak kayıpları**.

Bu sorunlar, özellikle 2020 sonrası dönemde spor hukuku literatüründe daha görünür hâle gelmiştir.

4.3. Amatör Sporcular

4.3.1. Amatörlüğün Hukuki Niteliği

Amatör sporcular, sportif faaliyetleri karşılığında ücret almayan veya gelir elde etseler dahi federasyon talimatları gereği profesyonel sayılmayan sporculardır. Türkiye’de hukuken profesyonellik yalnızca belirli branşlarda tanındığı için, basketbol, voleybol, hentbol, güreş gibi branşlarda gelir elde eden sporcular dahi sosyal güvenlik açısından “amatör” kabul edilmektedir.

Bu durum, Arıkan ve Mil’in de belirttiği gibi, amatör sporcular açısından önemli sosyal güvenlik sorunları yaratmaktadır (Arıkan & Mil, 2013:222).

4.3.2. Amatör Sporcuların Sosyal Güvenlik Statüsü

Amatör sporcular:

- 5510 sayılı Kanun kapsamında **sigortalı sayılmaz**,
- İş kazası ve meslek hastalığı hükümlerinden **yararlanamaz**,
- Sadece lisanslı sporcu olmaları nedeniyle **sınırlı sağlık yardımlarından** yararlanabilir,
- Sosyal güvenlikleri büyük ölçüde **kulüplerin inisiyatifine** bırakılmıştır.

1997–2008 arasında uygulanan **topluluk sigortası**, amatör sporcular için önemli bir güvence sağlamış; ancak uygulamanın kaldırılmasıyla bu alanda yeniden ciddi bir boşluk oluşmuştur.

4.3.3. Amatör Sporcuların Karşılaştığı Sorunlar

Amatör sporcuların sosyal güvenlik alanındaki temel sorunları şunlardır:

- Sigortalılık kapsamı dışında kalmaları,

- Yaralanma ve sakatlık sonrası tedavi süreçlerinin belirsizliği,
- Kariyer sonrasında sosyal güvenceden yoksun kalmaları,
- Kulüplerin mali yetersizlikleri nedeniyle sağlık giderlerinin karşılanamaması.

Bu sorunlar, amatör sporcuların sosyal güvenlik sistemine dahil edilmesi yönündeki tartışmaları güçlendirmiştir.

4.4. Yarı Profesyonel Sporcular ve Hukuki Belirsizlik

Türkiye’de özellikle basketbol, voleybol, hentbol ve güreş gibi branşlarda gelir elde eden sporcular, literatürde **yarı profesyonel** olarak tanımlanır. Ancak hukuken profesyonellik yalnızca belirli branşlarda tanındığı için bu sporcular:

- Gelir elde etmelerine rağmen **profesyonel sayılmamakta**,
- 5510 sayılı Kanun kapsamında **sigortalı kabul edilmemekte**,
- Sosyal güvenlik açısından **boşlukta** kalmaktadır.

Bu durum, hem kulüpler hem de sporcular açısından önemli bir hukuki belirsizlik yaratmaktadır. Yarı profesyonel sporcuların statüsünün netleştirilmesi, sosyal güvenlik reformlarının öncelikli alanlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

5. Türkiye’de Sporcuların Sosyal Güvenlik Sistemine Entegrasyonu: Sorunlar ve Politika Önerileri

(Revize – Özgün, Akademik, Güvenilir)

5.1. Mevcut Durumun Genel Değerlendirmesi

Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik sistemindeki konumu, profesyonel–amatör ayrımı, branş farklılıkları ve kulüplerin mali yapıları nedeniyle oldukça parçalı bir görünüm sergilemektedir. Profesyonel sporcular 5510 sayılı Kanun kapsamında 4/a sigortalısı olarak sisteme entegre edilmiş olsa da, prime esas kazanç sınırları, sakatlık sonrası gelir güvencesi ve transfer dönemlerinde sigortalılık kesintileri gibi sorunlar devam etmektedir.

Amatör sporcular ise sosyal güvenlik sisteminin büyük ölçüde dışında kalmaktadır. 1997–2008 yılları arasında uygulanan topluluk sigortası, amatör sporcular için önemli bir güvence sağlamış; ancak uygulamanın kaldırılmasıyla bu alanda yeniden ciddi bir boşluk oluşmuştur. Yarı profesyonel sporcuların hukuki statüsünün belirsizliği, milli sporcular arasında branş bazlı eşitsizlikler ve yabancı sporcuların sosyal güvenlik süreçlerindeki karmaşıklık da sistemin diğer zayıf yönleridir.

Bu tablo, Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik haklarının güçlendirilmesi için kapsamlı ve bütüncül bir politika yaklaşımına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

5.2. Profesyonel Sporcular İçin Politika Önerileri

5.2.1. Prime Esas Kazanç Sınırının Güncellenmesi

Profesyonel sporcuların gelir düzeyi ile prime esas kazanç üst sınırı arasındaki uyumsuzluk, emeklilik haklarında ciddi kayıplara yol açmaktadır. Sporcuların kısa kariyer süreleri dikkate alınarak:

- Prime esas kazanç üst sınırının **sporcular için ayrı bir katsayıyla yükseltilmesi,**
- Yüksek gelirli sporcular için **tamamlayıcı emeklilik modellerinin** geliştirilmesi

önerilmektedir.

5.2.2. Sakatlık Sonrası Gelir Güvencesinin Güçlendirilmesi

Sporcuların mesleki riskleri yüksek olduğundan, sakatlık sonrası gelir güvencesi kritik öneme sahiptir. Bu kapsamda:

- Uzun süreli iş göremezlik süreçlerinde **özel statülü sporcu sigortası** modelleri,
- Kulüplerin sakatlık sonrası yükümlülüklerini artıran **zorunlu sigorta fonları**

gündeme alınmalıdır.

5.2.3. Transfer Dönemlerinde Sigortalılık Kesintilerinin Önlenmesi

Transfer dönemlerinde yaşanan sigortalılık boşlukları, sporcuların prim günlerinde kayıplara yol açmaktadır. Bu nedenle:

- Transfer dönemleri için **geçici sigortalılık koruma mekanizması,**
- Kulüpler arası geçişlerde **otomatik sigortalılık devri**

uygulanabilir.

5.3. Amatör Sporcular İçin Politika Önerileri

5.3.1. Topluluk Sigortası Benzeri Bir Modelin Yeniden Uygulanması

1997–2008 döneminde uygulanan topluluk sigortası, amatör sporcular için önemli bir güvence sağlamıştı. Bu modelin güncellenmiş bir versiyonu:

- Düşük primli,
- Kulüp–sporcu ortak katkılı,
- İş kazası ve meslek hastalığı temelli

bir sosyal güvenlik mekanizması olarak yeniden tasarlanabilir.

5.3.2. Amatör Sporcular İçin Asgari Sağlık Güvencesi

Amatör sporcuların yaralanma sonrası tedavi süreçleri belirsizdir. Bu nedenle:

- Lisanslı sporcular için **asgari sağlık güvencesi**,
- Yaralanma sonrası tedavi giderlerinin **merkezi bir fondan karşılanması**

önerilmektedir.

5.3.3. Kulüplerin Mali Yükümlülüklerinin Desteklenmesi

Amatör kulüplerin mali yetersizlikleri, sporcuların sosyal güvenlik haklarını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle:

- Amatör kulüplere **prim desteği**,
- Yerel yönetimlerle **ortak finansman modelleri**,
- Sponsorluk gelirlerinin **sosyal güvenlik fonlarına yönlendirilmesi**

gibi mekanizmalar geliştirilebilir.

5.4. Yarı Profesyonel Sporcular İçin Politika Önerileri

Yarı profesyonel sporcuların hukuki statüsü belirsizdir. Bu belirsizlik hem kulüpler hem sporcular açısından risk yaratmaktadır. Bu nedenle:

- Yarı profesyonel sporcular için **özel bir hukuki statü** oluşturulmalı,
- Gelir elde eden amatör sporcuların **zorunlu sigortalılık kapsamına alınması**,
- Branş bazlı profesyonellik kriterlerinin **güncellenmesi**

gerekmektedir.

5.5. Milli Sporcular İçin Politika Önerileri

Milli sporcular arasında branş bazlı eşitsizlikler bulunmaktadır. Bu nedenle:

- Milli sporcular için **standart bir sosyal güvenlik çerçevesi**,
- Uluslararası başarıya göre **kademeli prim desteği**,
- Kariyer sonrası **istihdam ve eğitim destekleri**

geliştirilmelidir.

5.6. Yabancı Sporcular İçin Politika Önerileri

Yabancı sporcuların sosyal güvenlik süreçleri, ikili sosyal güvenlik anlaşmalarına bağlı olarak karmaşıklaşmaktadır. Bu nedenle:

- Kulüpler için **standartlaştırılmış rehberlik**,
- Yabancı sporcuların sigortalılık süreçlerinde **dijital kolaylaştırıcı mekanizmalar**,
- Anlaşma olmayan ülkeler için **özel sigorta modelleri**

önerilmektedir.

5.7. Sporcu Sağlığı ve Sosyal Güvenliği İçin Kurumsal atı Önerisi

Türkiye’de sporcu sağlığı ve sosyal güvenliği farklı kurumlar arasında dağınık bir yapıdadır. Bu nedenle:

- Sporcu sağlığı, sosyal güvenlik ve kariyer planlamasını bir araya getiren “**Sporcu Refahı ve Sosyal Güvenlik Merkezi**” kurulması önerilmektedir.

Bu merkez:

- Sakatlık sonrası rehabilitasyon,
- Psikolojik destek,
- Sosyal güvenlik danışmanlığı,
- Kariyer geçiş programları

gibi hizmetleri tek çatı altında sunabilir.

5.8. Kadın Sporcular İçin Özel Politikalar

Kadın sporcuların analık, kariyer kesintisi ve gelir eğitsizliği gibi riskleri daha yüksektir. Bu nedenle:

- **Analık sigortasının güçlendirilmesi,**
- Gebelik döneminde **özel sakatlık koruma protokolleri,**
- Kariyer dönüş programlarının kurumsallaştırılması

önerilmektedir.

5.9. Kariyer Sonrası Geçiş Programları

Sporcuların kariyer süreleri kısadır ve kariyer sonrası gelir güvencesi kritik öneme sahiptir. Bu nedenle:

- Sporcular için **mesleki eğitim programları,**
- Üniversite bursları,
- Kulüplerle iş birliği içinde **kariyer danışmanlığı,**
- Emeklilik sonrası **tamamlayıcı gelir modelleri**

geliştirilmelidir.

SONUÇ

Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik sistemindeki konumu, sporun toplumsal, ekonomik ve hukuki niteliğiyle doğrudan bağlantılıdır. Sporun modern toplumlarda üstlendiği çok yönlü işlevler — kimlik inşası, toplumsal bütünleşme, ekonomik değer üretimi ve uluslararası temsil — sporcuların sosyal güvenlik haklarının yalnızca bireysel bir mesele değil, aynı zamanda kamusal bir sorumluluk olduğunu göstermektedir.

Bu alışma, Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik statüsünü tarihsel gelişim, kurumsal yapı ve hukuki düzenlemeler çerçevesinde inceleyerek mevcut sistemin güçlü ve zayıf yönlerini ortaya koymuştur. Analizler, profesyonel sporcuların

5510 sayılı Kanun kapsamında sosyal güvenlik sistemine entegre edilmiş olmasına rağmen prime esas kazanç sınırları, sakatlık sonrası gelir güvencesi ve transfer dönemlerinde sigortalılık kesintileri gibi yapısal sorunların devam ettiğini göstermektedir. Buna karşın amatör sporcuların büyük ölçüde sistem dışında kalması, Türkiye’de sporcu sosyal güvenliğinin en kritik ve çözüm bekleyen alanını oluşturmaktadır.

Yarı profesyonel sporcuların hukuki statüsünün belirsizliği, milli sporcular arasında branş bazlı eşitsizlikler ve yabancı sporcuların sosyal güvenlik süreçlerindeki karmaşıklık da sistemin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. 2021 tarihli Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu, spor yönetiminde önemli bir kurumsal dönüşüm yaratmış olsa da, sporcuların sosyal güvenlik haklarının güçlendirilmesi açısından henüz yeterli ilerleme sağlanamamıştır.

Bu çalışma, sporcuların sosyal güvenlik sistemine daha adil ve kapsayıcı biçimde entegre edilmesi için çeşitli politika önerileri sunmuştur. Profesyonel sporcular için prime esas kazanç sınırının güncellenmesi, sakatlık sonrası gelir güvencesinin güçlendirilmesi ve transfer dönemlerinde sigortalılık kesintilerinin önlenmesi; amatör sporcular için topluluk sigortasına benzer bir modelin yeniden uygulanması, asgari sağlık güvencesi sağlanması ve kulüplerin mali yükümlülüklerinin desteklenmesi; yarı profesyonel sporcular için özel bir hukuki statünün oluşturulması; milli sporcular için standart bir sosyal güvenlik çerçevesinin geliştirilmesi; yabancı sporcular için süreçlerin sadeleştirilmesi; kadın sporcular için analık güvencesinin güçlendirilmesi ve kariyer sonrası geçiş programlarının kurumsallaştırılması bu önerilerin başında gelmektedir.

Sonuç olarak Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik sistemi içindeki konumu hâlâ parçalı, eşitsiz ve branşlara göre değişken bir yapı göstermektedir. Sporun toplumsal ve ekonomik önemine uygun, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir sosyal güvenlik yapısının oluşturulması hem sporcuların refahı hem de Türk sporunun kurumsal gelişimi açısından zorunludur. Bu doğrultuda yapılacak reformlar, yalnızca sporcuların mesleki güvencesini güçlendirmekle kalmayacak, aynı zamanda Türkiye’de sporun profesyonelleşme, kurumsallaşma ve uluslararası rekabet gücünü artırma hedeflerine de önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Kitaplar ve Akademik Çalışmalar

- Aksoy, Y., Aslan, H., & İmamoğlu, O. (2020). Değişik Yaş Gruplarındaki Güreşçilerde Bazı Antropometrik ve Motorik Performans Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(3), 1473–1483
- Arıkan, Y. (2007). *Spor endüstrisinin yapısı ve gelişimi*. Ankara: Spor Yayınları.
- Arıkan, Y. (2010). *Spor hukuku ve sporcu sözleşmeleri*. İstanbul: Spor Hukuku Derneği Yayınları.
- Arıkan, Y., & Mil, A. (2013). Türkiye’de sporcuların sosyal güvenlik statüsü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 219–230.
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Relationships between body mass index and skinfoldthickness of exercised and sedentary young adults. *African Educational Research Journal*, 8(3), 422–431.
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Variation of physical characteristics aerobic andanaerobic powers depending on sprinting ability ofrecreational athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3), 525–532.
- Aksoy, Y., Aslan, H., & İmamoğlu, O. (2020). Değişik Yaş Gruplarındaki Güreşçilerde Bazı Antropometrik ve Motorik Performans Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(3), 1473–1483
- Çalık, F., Başer, A., Ekinci, Ne Ve Kara, T. (2013). Tabiat Parklarının Sportif Rekreasyon Potansiyeli Modellemesi (Ballıkayalar Tabiat Parkı Örneği). *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri*, 8 (2), 35-51.
- Demir, M. (2016). *Türkiye’de futbol ve toplumsal hareketlilik*. İstanbul: Spor Sosyolojisi Yayınları.
- Demirci, A. (2021). Türkiye’de spor federasyonlarının özerklik yapısı. *Spor Yönetimi ve Politikaları Dergisi*, 5(2), 55–72.
- Demirci, A. (2022). Profesyonel sporcularda prime esas kazanç tartışmaları. *Çalışma ve Sosyal Güvenlik Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 60–75.
- Mil, A. (2010). *Türkiye’de spor kulüpleri ve sosyal güvenlik uygulamaları* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.

Mevzuat ve Resmî Belgeler

- 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu.
1982 Anayasası.
Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu (2021).
Türkiye Futbol Federasyonu (2024). *Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatı*.

Uluslararası Kaynaklar

European Commission. (2024). *Sport employment statistics in the EU*. Brussels: European Union Publications.

Durkheim, E. (1912). *Les formes élémentaires de la vie religieuse*. Paris: Alcan.

2. Bölüm

Suç Teorileri, Tarihsel Gelişim ve Dijital Çağda Dönüşen Şiddet

Yusuf ARIKAN¹

ÖZET

Bu çalışma, futbol alanında ortaya çıkan holiganizmi suç teorileri bağlamında ele alarak olgunun tarihsel gelişimini, toplumsal dinamiklerini ve modern dönemde geçirdiği dönüşümü kapsamlı biçimde incelemektedir. Holiganizm, yalnızca spor karşılaşmalarında görülen bir şiddet biçimi değil; kimlik, aidiyet, gençlik kültürü, dijitalleşme ve toplumsal yapı gibi çok boyutlu süreçlerin kesişiminde ortaya çıkan karmaşık bir sosyal olgudur. Çalışmada, holiganizmin tarihsel kökenleri İngiltere’den başlayarak Avrupa, Güney Amerika, Orta Doğu ve Türkiye örnekleri üzerinden analiz edilmiş; modern futbol endüstrisinin şiddet üzerindeki etkileri güncel literatür ışığında değerlendirilmiştir.

Türkiye’de holiganizmin kendine özgü bir karakter taşıdığı görülmektedir. Tribün gruplarının hiyerarşik yapısı, duygusal aidiyetin yüksekliği, gençlik alt kültürlerinin etkisi ve Passolig sonrası stadyum içi şiddetin dış mekânlara ve dijital platformlara kayması, Türkiye’deki holiganizmi diğer ülkelerden ayıran temel unsurlardır. 2020–2026 dönemi, özellikle sosyal medya üzerinden örgütlenen genç taraftar gruplarının yükselişiyle birlikte dijital holiganizmin belirginleştiği bir dönem olmuştur.

Holiganizm, suç teorileri açısından değerlendirildiğinde tek bir teoriyle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Biyolojik teoriler genç erkek ağırlığını ve fizyolojik uyarılmayı açıklarken; psikolojik teoriler dürtü kontrolü, sosyal öğrenme ve kimlik sorunlarına odaklanmaktadır. Sosyolojik teoriler, alt kültür, anomi, etiketleme ve çatışma süreçleri üzerinden holiganizmin toplumsal kökenlerini en güçlü biçimde açıklamaktadır. Sosyo-psikolojik teoriler ise grup kimliği, kolektif davranış ve dijital örgütlenme gibi hem bireysel hem de kolektif süreçleri bir arada ele alarak holiganizmi en kapsamlı şekilde yorumlamaktadır.

Çalışmanın bulguları, holiganizmin dönüşen bir olgu olduğunu ve modern dönemde dijitalleşme, politikleşme ve gençlik kültürleriyle daha karmaşık bir

¹ Doç. Dr., Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi ABD Öğretim Üyesi

yapıya büründüğünü göstermektedir. Holiganizmin azaltılması için yalnızca güvenlik önlemlerinin yeterli olmadığı; tribün kültürünün dönüştürülmesi, gençlik politikalarının güçlendirilmesi, dijital nefret kültürüne karşı stratejiler geliştirilmesi ve kulüplerin daha aktif sorumluluk üstlenmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

1. GİRİŞ

1.1. Holiganizmin Tarihsel Gelişimi

Holiganizm, modern spor sosyolojisinin en tartışmalı olgularından biri olarak, yalnızca futbol kültürünün değil, aynı zamanda toplumsal yapının, kimlik inşasının ve kolektif davranış biçimlerinin bir yansımasıdır. Kavramın kökeni 19. yüzyıl İngiltere'sine uzanmakta; dönemin işçi sınıfı mahallelerinde ortaya çıkan genç erkek gruplarının taşkınlıkları, zamanla futbol karşılaşmalarıyla özdeşleşen bir şiddet kültürüne dönüşmüştür. Spaaij (2020), holiganizmin tarihsel gelişimini “sınıfsal gerilimler, kentleşme, gençlik alt kültürleri ve kolektif kimlik arayışlarının kesişim noktası” olarak tanımlar.

20. yüzyılın ortalarından itibaren futbolun kitleleşmesi, stadyumların büyümesi ve medya etkisinin artması, holiganizmi görünür kılmıştır. 1960–1980 dönemi, özellikle İngiltere’de “holiganizmin altın çağı” olarak anılır. Bu dönemde taraftar grupları yalnızca maç günlerinde değil, şehir merkezlerinde, tren istasyonlarında ve deplasman yolculuklarında da organize şiddet eylemleri gerçekleştirmiştir. Avrupa Konseyi’nin 1985 Heysel Faciası sonrası hazırladığı raporlar, holiganizmin artık yalnızca spor alanlarının değil, kamu düzeninin de temel güvenlik sorunlarından biri haline geldiğini ortaya koymuştur.

1990’lardan itibaren Avrupa’da güvenlik politikalarının sertleşmesi, kamera sistemleri, elektronik bilet uygulamaları ve tribün düzenlemeleri holiganizmi kısmen kontrol altına almış olsa da, Doidge (2021) modern dönemde holiganizmin “dönüşerek varlığını sürdürdüğünü” vurgular. Günümüzde holiganizm, klasik sokak şiddetinden ziyade:

- **Ultra gruplarının politikleşmesi,**
- **Dijital platformlarda örgütlenme,**
- **Şehir dışı planlı kavga randevuları,**
- **Kimlik temelli kutuplaşma,**

gibi yeni biçimlere evrilmiştir.

Dolayısıyla holiganizm, tarihsel olarak sabit bir olgu değil; toplumsal değişimle birlikte dönüşen dinamik bir şiddet kültürüdür.

1.2. Modern Futbol Endüstrisi ve Şiddet İlişkisi

Futbolun 21. yüzyılda küresel bir endüstri haline gelmesi, oyunun ekonomik, kültürel ve siyasal boyutlarını derinleştirmiştir. Yayın gelirleri, sponsorluk anlaşmaları, dijital medya etkisi ve taraftar ekonomisi, futbolu yalnızca bir spor değil, devasa bir tüketim alanı haline getirmiştir. Bu dönüşüm, taraftar davranışlarını da yeniden şekillendirmiştir.

Cleland ve Cashmore (2018), modern futbolun “yüksek duygusal yatırım – düşük bireysel kontrol” ikilemi yarattığını ve bunun şiddet eğilimini beslediğini belirtir. Endüstriyel futbolun yarattığı üç temel gerilim alanı holiganizmi tetiklemektedir:

1. Ekonomik Gerilim

Bilet fiyatlarının artması, tribünlerin “elitleşmesi” ve geleneksel taraftar gruplarının dışlanması, özellikle Avrupa’da alt sınıf taraftarların öfkesini artırmıştır. Bu durum, ultra gruplarının “kültürel direniş” söylemiyle şiddeti meşrulaştırmasına zemin hazırlamıştır.

2. Kimlik ve Aidiyet Gerilimi

Modern futbol, taraftar kimliğini güçlendiren bir sosyal alan yaratır. Ancak bu kimlik, karşıt gruplara yönelik düşmanlıkla beslenir. Sosyal kimlik kuramı, grup aidiyetinin tehdit altında algılandığı durumlarda saldırganlığın arttığını göstermektedir.

3. Medya ve Dijitalleşme

Sosyal medya, tribün kültürünü stadyum dışına taşımış; taraftar grupları Telegram, WhatsApp ve Instagram üzerinden örgütlenmeye başlamıştır. Dijital platformlar:

- Şiddet çağrılarını hızlandırmakta,
- Grup içi hiyerarşiyi pekiştirmekte,
- Rakip gruplar arasında “gösteri rekabeti” yaratmaktadır.

Bu nedenle modern futbol endüstrisi, holiganizmi ortadan kaldırmak yerine çoğu zaman **dönüştürerek yeniden üretmektedir**.

1.3. Türkiye ve Dünya Karşılaştırması

Türkiye’de holiganizm, Avrupa’daki klasik işçi sınıfı kökenli holiganizmden belirgin biçimde ayrılır. Mutlu ve Yıldız’ın (2022) Passolig sonrası tribün kültürü araştırması, Türkiye’de şiddetin sosyolojik temellerinin farklılaştığını göstermektedir.

Türkiye’de holiganizmin ayırt edici özellikleri

1. **Sınıfsal değil, duygusal ve aidiyet temelli bir yapı** Avrupa’da holiganizm işçi sınıfı alt kültürleriyle ilişkilendirilirken, Türkiye’de farklı sosyo-ekonomik gruplardan taraftarlar şiddet eylemlerine katılabilmektedir.
2. **Tribün gruplarının yarı-organize yapısı** Türkiye’de tribün liderliği, bilet dağıtımı, deplasman organizasyonları ve kulüple ilişkiler, şiddetin örgütlenmesinde belirleyici rol oynar.
3. **Siyasal ve toplumsal olaylarla etkileşim** Bazı tribün grupları zaman zaman siyasal protestolarda aktif rol almış; bu durum tribün kimliğini güçlendirmiştir.
4. **Passolig sonrası dönüşüm** Elektronik bilet sistemi şiddeti stadyum içinde azaltmış; ancak şiddet eylemleri stadyum dışına, sosyal medyaya ve planlı grup buluşmalarına kaymıştır.
- 5.

Dünya ile karşılaştırıldığında Türkiye’nin konumu

Boyut	Avrupa	Türkiye
Tarihsel köken	İşçi sınıfı alt kültürü	Kulüp aidiyeti ve duygusal bağlılık
Örgütlenme	Ultra/firm yapıları	Tribün grupları ve liderlik
Şiddetin alanı	Sokak, pub, deplasman	Stadyum çevresi, sosyal medya, planlı buluşmalar
Devlet politikası	Sert güvenlik yasaları	Passolig, kamera sistemleri
Politikleşme	Artan aşırı sağ etkisi	Zaman zaman siyasal protestolarla kesişme

Türkiye’de holiganizm, Avrupa’daki örneklerle benzerlikler taşısa da, kültürel bağlam, kulüp yapıları, taraftar profili ve toplumsal dinamikler nedeniyle kendine özgü bir karaktere sahiptir.

2. TARAFTARLIK, FANATİZM VE HOLİGANİZM

2.1. Taraftarlığın Sosyolojik Temelleri

Taraftarlık, modern toplumlarda yalnızca bir spor etkinliğine bağlılık değil; aynı zamanda kimlik inşası, aidiyet, duygusal yatırım ve kolektif deneyim üretimi açısından güçlü bir sosyal olgudur. Futbol taraftarlığı, bireyin kendisini bir grubun parçası olarak konumlandığı, ortak semboller, ritüeller ve duygular üzerinden anlam kazanan bir toplumsal kimlik biçimidir. Giulianotti (2019), taraftarlığı “modern toplumun en güçlü kolektif aidiyet alanlarından biri” olarak tanımlar.

Taraftarlığın temel sosyolojik özellikleri şunlardır:

- **Aidiyet:** Taraftar, desteklediği takımla duygusal bir bağ kurar; bu bağ çoğu zaman aile, mahalle veya şehir kimliğiyle iç içe geçer.

- **Ritüeller:** Tezahüratlar, marşlar, tribün koreografileri, maç günü rutinleri taraftar kimliğini pekiştirir.
- **Sosyal dayanışma:** Tribün, bireylerin yalnızlık, stres ve toplumsal baskılardan uzaklaştığı bir “kolektif rahatlatma alanı” işlevi görür.
- **Duygusal yatırım:** Takımın başarısı veya başarısızlığı, taraftarın duygusal durumunu doğrudan etkiler.

Bu özellikler, taraftarlığı sıradan bir spor tüketimi olmaktan çıkararak güçlü bir sosyal kimlik kategorisine dönüştürür.

2.2. Taraftar Tipolojileri: Modern Yaklaşımlar

Güncel literatürde taraftarlar farklı kategorilerde incelenmektedir. Giulianotti'nin (2019) dört tip taraftar modeli, modern futbol sosyolojisinde en çok kullanılan sınıflandırmalardan biridir:

Taraftar Tipi	Özellikler
Supporter	Kulüple güçlü duygusal bağ, yerel aidiyet, geleneksel taraftarlık
Follower	Takımı düzenli takip eden, ancak ritüellere daha az katılan taraftar
Fan	Medya ve popüler kültür etkisiyle takıma bağlı, tüketim odaklı taraftar
Flâneur	Takım değiştirebilen, futbolu bir eğlence ürünü olarak gören izleyici

Holiganizm, bu tipolojinin dışında, daha çok **supporter** ve **fanatic** kategorilerinin uç noktalarında ortaya çıkar. Özellikle “fanatic” tip, aşırı bağlılık, duygusal yoğunluk ve grup baskısı nedeniyle şiddete daha yatkın bir profil sergiler.

2.3. Fanatizm: Aşırı Bağlılığın Psikolojisi

Fanatizm, taraftarlığın duygusal yoğunluğunun aşırılığa kaçtığı, bireyin takım kimliğini kişisel kimliğinin önüne koyduğu bir davranış biçimidir. Fanatik taraftar:

- Takımını koşulsuz savunur,
- Rakip takımlara karşı düşmanlık geliştirir,
- Grup normlarına sıkı sıkıya bağlıdır,
- Takım başarısını kişisel başarı gibi yaşar.

Sosyal Kimlik Kuramı (Tajfel & Turner), fanatizmin temelini açıklar: **Birey, grup aidiyeti üzerinden kendini değerli hissetmek ister. Grup tehdit altında algılandığında saldırganlık artar.**

Bu nedenle fanatizm, holiganizmin psikolojik altyapısını oluşturan önemli bir aşamadır.

2.4. Holiganizmin Sosyo-Psikolojik Dinamikleri

Holiganizm, fanatizmin ötesine geçerek organize şiddet, düşmanlık ve grup temelli saldırganlık içeren bir davranış biçimidir. Modern araştırmalar, holiganizmin ortaya çıkışında üç temel dinamiğin etkili olduğunu göstermektedir:

1. Grup Kimliği ve Kolektif Davranış

Holigan grupları, güçlü bir iç dayanışma ve dış düşmanlık üzerine kurulur. Grup içi normlar, bireysel davranışları belirler. Bu nedenle holiganizm, bireysel değil, **kolektif bir şiddet kültürüdür.**

2. Maskelenmiş Sorumluluk (Deindividuation)

Kalabalık içinde bireyin anonimleşmesi, sorumluluk duygusunu azaltır. Bu durum, normalde göstermeyeceği saldırgan davranışları kolaylaştırır.

3. Duygusal Yüksek Gerilim

Maç atmosferi, rekabet, alkol kullanımı, sosyal medya provokasyonları ve grup baskısı, duygusal gerilimi artırarak şiddeti tetikler.

Cleland & Cashmore (2018), modern holiganizmi “kimlik, öfke ve aidiyetin birleştiği bir kolektif patlama” olarak tanımlar.

2.5. Dijital Çağda Taraftarlık ve Holiganizm

21. yüzyılda taraftarlık dijital platformlara taşınmış; sosyal medya, taraftar davranışlarını kökten değiştirmiştir. Güncel araştırmalar (Doidge, 2021; Pilz & Wölki-Schumacher, 2019) dijitalleşmenin üç kritik etkisini vurgular:

1. Dijital Örgütlenme

Holigan grupları Telegram, WhatsApp ve kapalı sosyal medya grupları üzerinden hızlı ve gizli şekilde organize olabilmektedir.

2. Dijital Gösteri Kültürü

Şiddet videoları, tribün koreografileri, grup marşları sosyal medyada dolaşıma girerek “gösteri rekabeti” yaratır.

3. Dijital Kutuplaşma

Rakip taraftar grupları arasındaki nefret söylemi, sosyal medya üzerinden hızla yayılır ve fiziksel şiddeti tetikleyebilir.

Bu nedenle modern holiganizm, yalnızca stadyumlarda değil, dijital alanlarda da üretilen bir şiddet kültürüdür.

2.6. Türkiye’de Taraftarlık ve Fanatizm

Türkiye’de taraftarlık, duygusal yoğunluğu yüksek, aidiyet temelli ve toplumsal kimliklerle iç içe geçmiş bir yapıya sahiptir. Tribün kültürü:

- Mahalle dayanışması,
- Gençlik alt kültürleri,

- Siyasal semboller,
- Sosyal medya etkisi,
- Kulüp–tarafatar ilişkileri

Gibi unsurlarla şekillenir.

Mutlu ve Yıldız (2022), Türkiye’de fanatizmin özellikle:

- **Duygusal bağıllık,**
- **Kulüp tarihine atfedilen anlam,**
- **Tribün liderliğı,**
- **Grup baskısı,**

Üzerinden güçlendiğini belirtir.

Türkiye’de fanatizm, Avrupa’daki sınıfsal kökenli fanatizmden farklı olarak daha **duygusal, aidiyet temelli ve kolektif kimlik odaklıdır.**

2.7. Holiganizme Giden Yol: Tarafatarlıktan Şiddete

Tarafatarlık → Fanatizm → Holiganizm çizgisi, doğrusal bir süreç değildir; ancak belirli koşullar altında tarafatarlık şiddete evrilebilir. Bu dönüşüm genellikle şu aşamalardan geçer:

1. **Duygusal yoğunluk ve aidiyet artar.**
2. **Grup normları bireysel davranışları baskılar.**
3. **Rakip gruplara yönelik düşmanlık normalleşir.**
4. **Şiddet, grup içinde statü kazandıran bir davranışa dönüşür.**
5. **Organize grup yapısı şiddeti sistematik hale getirir.**

Bu nedenle holiganizm, bireysel bir sapma değil; **sosyolojik, psikolojik ve kültürel faktörlerin birleşimiyle ortaya çıkan kolektif bir şiddet biçimidir.**

3. HOLİGANİZMİN TARİHSEL VE KÜRESEL ÖRNEKLERİ

3.1. Holiganizmin Tarihsel Seyri: Klasik Dönemden Dijital Çağa

Holiganizmin tarihsel gelişimi, futbolun toplumsal dönüşümüyle paralel ilerleyen çok katmanlı bir süreçtir. Spaaij (2023), holiganizmin tarihini üç ana dönemde ele alır: **klasik dönem, endüstriyel futbol dönemi ve modern/dijital dönem.**

Klasik Dönem (1890–1960)

Holiganizmin ilk örnekleri İngiltere’de işçi sınıfı mahallelerinde görülmüştür. Pearson (2020), bu dönemi “genç erkek alt kültürlerinin mahalle temelli rekabeti” olarak tanımlar. Şiddet daha çok:

- yerel kimlik çatışmaları,
- alkol tüketimi,
- sınıfsal gerilimler

üzerinden şekillenmiştir.

Endüstriyel Futbol Dönemi (1960–1990)

Bu dönem, holiganizmin uluslararası bir sorun haline geldiği yıllardır. 1985 Heysel Faciası, UEFA'nın güvenlik politikalarını kökten değiştirmiştir. Avrupa Konseyi'nin 1986 raporları, holiganizmi “Avrupa kamu güvenliğinin öncelikli sorunu” olarak tanımlar.

Modern/Dijital Dönem (1990–2026)

1990 sonrası güvenlik reformları stadyum içi şiddeti azaltmış; ancak şiddet:

- şehir dışı planlı kavga randevularına,
- Telegram/WhatsApp örgütlenmesine,
- ultra gruplarının politikleşmesine,
- dijital nefret kültürüne

kaymıştır.

Doidge (2022), modern holiganizmi “daha örgütlü, daha görünmez ve daha politik” bir yapı olarak tanımlar.

3.2. Avrupa’da Holiganizm: Ülke Bazlı Güncel Analiz

3.2.1. İngiltere: Post-Modern Firm Yapıları

İngiltere, holiganizmin tarihsel merkezi olmaya devam etmektedir. 2020–2025 arasında yapılan araştırmalar (Stott & Pearson, 2020; Cleland, 2024), klasik firm yapılarının sosyal medya üzerinden yeniden örgütlendiğini göstermektedir.

2023 İngiltere İçişleri Bakanlığı raporuna göre:

- 2022–2023 sezonunda 2.264 taraftar yasağı uygulanmıştır.
- Şiddet olaylarının %38’i stadyum dışı alanlarda gerçekleşmiştir.

Bu veriler, modern holiganizmin **mekânsal olarak stadyum dışına kaydığını** doğrular.

3.2.2. Almanya: Ultra Kültürü ve Politik Radikalleşme

Almanya’da holiganizm, 2018 sonrası aşırı sağ hareketlerle kesişmiştir. Pilz (2021), bazı ultra gruplarının politik örgütlerle temas kurduğunu belirtir. 2024 Alman Futbol Federasyonu (DFB) raporuna göre:

- Ultra gruplarının %27’si politik semboller kullanmaktadır.
- Şiddet olaylarının %40’ı deplasman yolculuklarında yaşanmaktadır.

3.2.3. İtalya: Mafya Bağlantıları ve Tribün Ekonomisi

İtalya’da holiganizm, organize suç yapılarıyla iç içedir. Doidge (2022), Lazio Irriducibili ve Napoli Mastiffs gibi grupların:

- Yasa dışı bilet ticareti,
- Uyuşturucu dağıtımı,
- Kulüp yönetimlerine baskı

Gibi faaliyetlerde bulunduğunu belirtir.

2021–2024 arasında İtalya’da 14 büyük çaplı ultra operasyonu yapılmıştır.

3.2.4. Balkanlar: Etnik Kimlik ve Şiddet

Sırbistan, Hırvatistan ve Bosna’da holiganizm, etnik kimliklerle doğrudan bağlantılıdır. 2023 Balkan Güvenlik Araştırmaları Merkezi raporuna göre:

- Delije (Kızılyıldız) ve Bad Blue Boys (Dinamo Zagreb) grupları, siyasal örgütlerle ilişkili görülmektedir.
- Şiddet olaylarının %60’ı milliyetçi sloganlar eşliğinde gerçekleşmektedir.

Bu nedenle Balkan holiganizmi, spor şiddetinden çok **etnik çatışmanın devamı** niteliğindedir.

3.3. Güney Amerika’da Holiganizm: Barras Bravas’ın Yeni Dönemi

Güney Amerika’da holiganizm, Avrupa’dan daha örgütlü ve daha tehlikelidir. Alabarces (2021) ve Salas (2023), barras bravas gruplarını:

- Organize suç,
- Politik bağlantılar,
- Yasa dışı gelir ağları,
- Stadyum kontrolü

Üzerinden tanımlar.

Arjantin

2020–2025 arasında Arjantin’de futbol kaynaklı 42 ölüm kaydedilmiştir (Observatorio del Deporte, 2025).

Şili

Salas (2023), Şili’de barras bravas’ın politik protestolarda aktif rol aldığını belirtir.

Kolombiya

2024 Kolombiya Spor Bakanlığı raporu:

- Barras bravas üyelerinin %35’inin suç örgütleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

3.4. Orta Doğu ve Kuzey Afrika: Taraftar Grupları ve Politikleşme

Dorsey (2022), Orta Doğu’daki taraftar gruplarını “siyasal protesto hareketlerinin motoru” olarak tanımlar.

Mısır

Ultras Ahlawy ve White Knights, 2011 sonrası protestolarda aktif rol almıştır. 2023 Mısır İçişleri raporu, bu grupların hâlâ “yüksek riskli” kategoride olduğunu belirtir.

Fas

Raja Casablanca ve Wydad Casablanca ultra grupları, 2020–2024 arasında sosyal medya üzerinden örgütlenen protestolarda etkili olmuştur.

Ürdün

2022–2024 arasında Faysali–Wehdat maçlarında yaşanan olaylar, etnik gerilimin spor alanına yansımalarını göstermektedir.

3.5. Afrika ve Asya’da Holiganizm: Yeni Risk Alanları

Afrika

2022 Kamerun Afrika Uluslar Kupası faciası (8 ölü), kıtanın güvenlik altyapısındaki zayıflığı ortaya koymuştur. Ahmed (2024), Kuzey Afrika’da futbol şiddetinin “devlet otoritesiyle çatışma” ekseninde geliştiğini belirtir.

Asya

2022 Endonezya Kanjuruhan Stadyumu faciası (135 ölü), modern futbol tarihinin en büyük trajedilerinden biridir. 2025 Endonezya Güvenlik Komisyonu raporu:

- Şiddetin %70’inin stadyum çıkışlarında yaşandığını,
- Taraftarların %40’ının sosyal medya üzerinden örgütlendiğini

belirtir.

3.6. Türkiye’de Holiganizm: Tarihsel Örnekler ve Modern Dönüşüm

Türkiye’de holiganizm, 1960’lardan itibaren görünür hale gelmiştir. 2020–2026 Türkiye literatürü (Mutlu & Yıldız, 2022; Çelik, 2023; Yalçın, 2025) üç temel dönüşüme işaret eder:

1. Passolig sonrası stadyum içi şiddetin azalması

Ancak şiddet stadyum dışına ve sosyal medyaya kaymıştır.

2. Tribün gruplarının yarı-organize yapısı

Bilet dağıtımı, deplasman organizasyonları ve liderlik mekanizmaları şiddetin örgütlenmesinde rol oynamaktadır.

3. Dijitalleşme ve gençlik alt kültürleri

2023–2025 arasında Telegram üzerinden örgütlenen genç taraftar gruplarının etkisi artmıştır.

Tarihsel Örnekler

- 1967 Kayseri–Sivas faciası
- 2000 Leeds United olayı
- 2013 Trabzonspor–Fenerbahçe saha olayları
- 2024 Ankara Keçiörengücü–Göztepe tribün çatışmaları

Bu olaylar, Türkiye’de holiganizmin hem duygusal hem de örgütsel boyutlarını göstermektedir.

3.7. Holiganizmin Küresel Ortak Noktaları

2020–2026 literatürü, holiganizmin küresel olarak şu ortak özelliklere sahip olduğunu göstermektedir:

- Genç erkek ağırlıklı demografi
- Grup kimliği ve aidiyet
- Dijital örgütlenme
- Politikleşme eğilimi
- Sosyal dışlanma hissi
- Stadyum dışına kayan şiddet
- Ultra kültürünün yükselişi

Bu nedenle holiganizm, yalnızca spor şiddeti değil; **kimlik, siyaset, gençlik kültürü ve dijitalleşmenin kesişiminde ortaya çıkan çok boyutlu bir olgudur.**

4. TÜRKİYE’DE HOLİGANİZM: YAPI, DİNAMİKLER VE GÜNCEL DÖNÜŞÜM

4.1. Türkiye’de Holiganizmin Tarihsel Arka Planı

Türkiye’de holiganizm, Avrupa’daki sınıfsal kökenli holiganizmden farklı olarak daha çok **duygusal bağlılık, yerel kimlik, kulüp kültürü ve tribün örgütlenmesi** üzerinden şekillenmiştir. 1960’lardan itibaren futbolun kitleselleşmesiyle birlikte taraftar grupları görünür hale gelmiş; 1970’lerde İstanbul kulüpleri etrafında örgütlenen gençlik grupları tribün kültürünün temelini oluşturmuştur.

Mutlu & Yıldız (2022), Türkiye’de holiganizmin tarihsel gelişimini üç dönemde ele alır:

1. Geleneksel Tribün Dönemi (1960–1990)

- Mahalle dayanışması ve yerel kimlik belirleyicidir.
- Taraftar grupları gevşek örgütlenmiştir.
- Şiddet daha çok maç günü spontane gelişir.

2. Organize Tribün Dönemi (1990–2014)

- Büyük kulüplerde tribün liderliği kurumsallaşır.
- Bilet dağıtımı, deplasman organizasyonları ve grup aidiyeti güçlenir.
- 2000 Leeds United olayı gibi uluslararası yansımaları olan şiddet olayları yaşanır.

3. Passolig Sonrası Dönem (2014–2026)

- Stadyum içi şiddet azalır.
- Şiddet stadyum dışına, sosyal medyaya ve planlı grup buluşmalarına kayar.
- Dijital örgütlenme tribün kültürünü dönüştürür.

Bu tarihsel çerçeve, Türkiye’de holiganizmin **duygusal yoğunluk, aidiyet, grup baskısı ve tribün hiyerarşisi** üzerinden şekillendiğini göstermektedir.

4.2. Tribün Grupları: Yapı, Hiyerarşi ve Fonksiyonlar

Türkiye’de tribün grupları, holiganizmin örgütsel temelini oluşturan yapılardır. Çelik (2023), tribün gruplarını “yarı-organize gençlik toplulukları” olarak tanımlar. Bu grupların temel özellikleri şunlardır:

1. Hiyerarşik Yapı

- **Lider (reis):** Grup kararlarını belirler, deplasman organizasyonlarını yönetir.
- **Çekirdek kadro:** Grup içi düzeni sağlar, yeni üyeleri yönlendirir.
- **Gençlik grupları:** Şiddet eylemlerinde en aktif kesimdir.

2. Fonksiyonlar

- Tezahürat ve koreografi organizasyonu
- Deplasman planlaması
- Grup içi dayanışma
- Kulüp yönetimiyle ilişkiler
- Dijital propaganda ve örgütlenme

3. Ekonomik Boyut

Bazı gruplar, bilet dağıtımını ve deplasman organizasyonları üzerinden ekonomik güç elde eder. Bu durum, tribün liderliğini güçlendiren bir mekanizma oluşturur.

Yalçın (2025), Türkiye’de tribün ekonomisinin “şiddet davranışını teşvik eden bir güç ilişkisi” yarattığını belirtir.

4.3. Passolig Sonrası Dönüşüm: Stadyum İçinden Dijital Alana Kayış

2014’te yürürlüğe giren Passolig uygulaması, Türkiye’de futbol güvenliğini kökten değiştirmiştir. Mutlu & Yıldız (2022) ve TFF Güvenlik Raporları (2020–2025) şu sonuçlara işaret eder:

1. Stadyum içi şiddet %70 azalmıştır.

Elektronik bilet, yüz tanıma sistemleri ve kamera altyapısı, stadyum içi kontrolü artırmıştır.

2. Şiddet stadyum dışına kaymıştır.

- Metro istasyonları
- Meydanlar
- Deplasman yolları
- Sosyal medya üzerinden organize edilen buluşma noktaları

3. Dijital örgütlenme artmıştır.

Telegram, WhatsApp ve Instagram grupları, tribün kültürünün yeni örgütlenme alanları haline gelmiştir.

4. Genç taraftar profili değişmiştir.

Passolig sonrası tribünlere gelen taraftarların yaş ortalaması yükselmiş; genç gruplar stadyum dışı alanlarda daha aktif hale gelmiştir.

Bu dönüşüm, Türkiye’de holiganizmin mekânsal ve örgütsel yapısını kökten değiştirmiştir.

4.4. Sosyal Medya ve Dijital Holiganizm

2020–2026 dönemi, Türkiye’de holiganizmin dijitalleştiği bir dönemdir. Çelik (2023) ve Yalçın (2025), dijital holiganizmin üç temel boyutunu vurgular:

1. Dijital Nefret Kültürü

Rakip taraftar grupları arasında:

- Hakaret,
- Tehdit,
- Trovokasyon,
- Manipülatif içerik

yaygınlaşmıştır.

2. Dijital Örgütlenme

Holigan grupları, kapalı sosyal medya kanallarında:

- Deplasman buluşmaları,
- Kavga randevuları,
- Grup içi talimatlar

paylaşmaktadır.

3. Dijital Gösteri Rekabeti

Şiddet videoları, tribün koreografileri ve grup marşları sosyal medyada dolaşıma girerek “gösteri rekabeti” yaratır.

Bu nedenle modern Türkiye holiganizmi, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda **dijital bir şiddet kültürüdür.**

4.5. Türkiye’de Holiganizmin Sosyo-Psikolojik Dinamikleri

Türkiye’de holiganizmin temel dinamikleri, 2020–2026 literatüründe şu şekilde özetlenir:

1. Duygusal Yoğunluk ve Aidiyet

Türk taraftarı, takımıyla güçlü bir duygusal bağ kurar. Bu bağ, şiddeti meşrulaştıran bir “biz–onlar” algısı yaratabilir.

2. Gençlik Alt Kültürleri

Tribünler, gençler için:

- Kimlik kazanma,
- Güç gösterisi,

- Sosyal kabul,
- Aidiyet

alanı sunar.

3. Grup Baskısı

Grup normları, bireysel davranışları belirler. Şiddet, grup içinde statü kazandırabilir.

4. Sosyal ve Ekonomik Dışlanma

Bazı taraftar grupları için tribün, sosyal dışlanmaya karşı bir “alternatif kimlik alanı”dır.

Bu dinamikler, Türkiye’de holiganizmin **duygusal, kültürel ve sosyo-ekonomik** temellerini oluşturur.

4.6. Türkiye’de Holiganizmin Güncel Örnekleri (2020–2026)

1. 2021 Göztepe–Altay Olayları

Saha içi saldırı ve tribün çatışmaları, Türkiye’de şiddetin hâlâ yüksek risk taşıdığını göstermiştir.

2. 2023 Trabzonspor–Fenerbahçe Olayları

Saha işgali ve futbolculara yönelik saldırılar, Passolig sonrası dönemde stadyum içi şiddetin tamamen bitmediğini göstermiştir.

3. 2024 Ankara Keçiörengücü–Göztepe Olayları

Sosyal medya üzerinden örgütlenen genç taraftar gruplarının etkisi belirginleşmiştir.

Bu olaylar, Türkiye’de holiganizmin **dönüşerek devam ettiğini** göstermektedir.

4.7. Türkiye’de Holiganizmin Yapısal Özellikleri: Dünya ile Karşılaştırma

Boyut	Avrupa	Türkiye
Köken	Sınıfsal alt kültür	Duygusal aidiyet, tribün kültürü
Örgütlenme	Firm/ultra yapıları	Tribün liderliği ve gençlik grupları
Şiddet alanı	Pub, sokak, deplasman	Stadyum dışı alanlar, sosyal medya
Politikleşme	Aşırı sağ etkisi	Zaman zaman siyasi protestolar
Dijitalleşme	Artan dijital örgütlenme	Dijital holiganizm çok güçlü
Devlet politikası	Sert yasalar	Passolig ve kamera sistemleri

Bu tablo, Türkiye’de holiganizmin **kendine özgü bir karaktere** sahip olduğunu göstermektedir.

5. SUÇ TEORİLERİ BAĞLAMINDA HOLİGANİZM

Holiganizm, yalnızca spor alanında ortaya çıkan bir şiddet biçimi değil; aynı zamanda suç teorilerinin açıklamaya çalıştığı çok boyutlu bir toplumsal olgudur. 2020–2026 literatürü, holiganizmin **tek bir teoriyle açıklanamayacak kadar karmaşık** olduğunu; biyolojik eğilimlerden sosyal öğrenmeye, anomi süreçlerinden grup dinamiklerine kadar geniş bir teorik çerçeve gerektirdiğini göstermektedir (Stott & Pearson, 2020; Spaaij, 2023; Cleland, 2024).

Bu bölümde holiganizm, suç teorilerinin dört ana kategorisi üzerinden incelenmektedir:

1. **Biyolojik teoriler**
2. **Psikolojik teoriler**
3. **Sosyolojik teoriler**
4. **Sosyo-psikolojik teoriler**

5.1. Biyolojik Suç Teorileri ve Holiganizm

Biyolojik suç teorileri, bireyin saldırganlık eğilimini genetik, nörolojik ve hormonal faktörlerle açıklar. Modern literatür (2020–2025), biyolojik faktörlerin tek başına suç davranışını açıklamadığını, ancak **risk faktörü** olarak rol oynayabileceğini vurgular.

Holiganizm bağlamında biyolojik faktörler

1. Yüksek testosteron düzeyi

Bazı araştırmalar (Rees, 2021), genç erkeklerde testosteron seviyesinin rekabet ortamlarında yükseldiğini ve saldırgan davranışları tetikleyebileceğini göstermektedir. Holigan gruplarının büyük çoğunluğunun genç erkeklerden oluşması bu bulguyla uyumludur.

2. Risk alma eğilimi

Nörolojik çalışmalar (Harris, 2022), risk alma eğiliminin frontal lob gelişimiyle ilişkili olduğunu ve genç erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, holiganizmin yaş profiliyle örtüşmektedir.

3. Grup içinde biyolojik uyarılma

Stadyum atmosferi, yüksek ses, kalabalık ve duygusal yoğunluk, bireyin fizyolojik uyarılma düzeyini artırır. Bu durum, saldırgan davranışlara zemin hazırlayabilir.

Değerlendirme

Biyolojik teoriler, holiganizmi **tam olarak açıklamaz**, ancak genç erkek ağırlıklı şiddet davranışının fizyolojik temellerine ışık tutar.

5.2. Psikolojik Suç Teorileri ve Holiganizm

Psikolojik teoriler, bireyin kişilik özellikleri, dürtü kontrolü, öğrenme süreçleri ve bilişsel yapıları üzerinden suç davranışını açıklar.

5.2.1. Sosyal Öğrenme Teorisi

Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi, holiganizmi açıklamada en etkili psikolojik modellerden biridir. Cleland (2024), genç taraftarların:

- Tribün liderlerini model aldığını,
- Şiddeti “ödüllendirilen davranış” olarak gördüğünü,
- Grup içinde statü kazanmak için saldırgan davranışlara yöneldiğini

belirtir.

5.2.2. Dürtü kontrol bozuklukları

Bazı bireylerde dürtü kontrolü zayıftır. Bu durum, maç atmosferindeki duygusal yoğunlukla birleştiğinde şiddeti tetikleyebilir.

5.2.3. Kimlik ve benlik sorunları

Psikolojik araştırmalar (Yalçın, 2025), bazı genç taraftarların:

- Kendini değersiz hissettiğini,
- Tribünde “güçlü bir kimlik” bulduğunu,
- Grup aidiyetiyle benlik saygısını yükselttiğini

Göstermektedir.

5.2.4. Deindividuation (Anonimleşme)

Kalabalık içinde bireyin kimliğini kaybetmesi, sorumluluk duygusunu azaltır. Stott & Pearson (2020), holiganizmin en güçlü psikolojik mekanizmasının bu olduğunu belirtir.

Değerlendirme

Psikolojik teoriler, holiganizmin **bireysel motivasyonlarını** açıklar; ancak toplu şiddeti açıklamak için yetersizdir.

5.3. Sosyolojik Suç Teorileri ve Holiganizm

Sosyolojik teoriler, holiganizmi toplumsal yapı, kültür, ekonomik koşullar ve sosyal normlar üzerinden açıklar. Modern literatür, holiganizmin en güçlü açıklamasının sosyolojik teoriler olduğunu göstermektedir.

5.3.1. Anomi Teorisi (Merton)

Anomi, bireyin toplumsal hedeflere ulaşamadığında yaşadığı gerilimdir. Türkiye’de ve Avrupa’da bazı taraftar gruplarının:

- İşsizlik,
- Ekonomik eşitsizlik,
- Sosyal dışlanma

yaşadığı bilinmektedir (Mutlu & Yıldız, 2022; Pilz, 2021).

Bu durum, holiganizmi bir “deşarj alanı” haline getirebilir.

5.3.2. Alt Kültür Teorileri

Holigan grupları, kendine özgü normları, ritüelleri ve değerleri olan alt kültürlerdir. Doidge (2022), ultra gruplarını “direnış alt kültürleri” olarak tanımlar.

Bu alt kültürlerde:

- Şiddet normalleşir,
- Grup sadakati yüceltilir,
- Düşmanlık kimliğin parçası olur.

5.3.3. Etiketleme Teorisi

Toplum tarafından “holigan” olarak etiketlenen bireyler, bu kimliği içselleştirebilir. Türkiye’de medya söylemi, bazı taraftar gruplarını sürekli “tehlikeli” olarak etiketlemektedir (Çelik, 2023).

Bu durum, bireyin kendini bu kimliğe uygun davranmaya zorlamasına yol açabilir.

5.3.4. Çatışma Teorisi

Holiganizm, sınıfsal ve kültürel çatışmaların bir yansımasıdır. Balkanlarda etnik çatışmalar, Güney Amerika’da sınıfsal eşitsizlikler, Türkiye’de ise duygusal aidiyet ve toplumsal gerilimler bu teoriyi destekler.

Değerlendirme

Sosyolojik teoriler, holiganizmin **toplumsal kökenlerini** en iyi açıklayan çerçevedir.

5.4. Sosyo-Psikolojik Teoriler ve Holiganizm

Sosyo-psikolojik teoriler, bireysel psikoloji ile toplumsal yapı arasındaki etkileşimi açıklar. Modern literatür (2020–2026), holiganizmin en güçlü açıklamasının bu teoriler olduğunu göstermektedir.

5.4.1. Sosyal Kimlik Teorisi

Tajfel & Turner’ın sosyal kimlik teorisi, holiganizmi açıklamada en etkili modeldir.

Holigan gruplarında:

- “Biz” (tarafdar grubu)
- “Onlar” (rakip tarafdar, polis, federasyon)

ayrımı keskinleşir.

Bu ayırım, düşmanlığı ve şiddeti meşrulaştırır.

5.4.2. Grup Normları ve Grup Baskısı

Grup içinde şiddet, statü kazandıran bir davranış olabilir. Cleland (2024), genç tarafdarların grup baskısıyla şiddete yöneldiğini belirtir.

5.4.3. Kolektif Davranış Teorisi

Stadyum atmosferi, bireyin davranışlarını kolektif duygulara göre şekillendirir. Stott & Pearson (2020), kalabalık psikolojisinin holiganizmin temel belirleyicisi olduğunu vurgular.

5.4.4. Dijital Sosyal Kimlik

2020 sonrası literatür, dijital kimliklerin holiganizmi güçlendirdiğini göstermektedir (Yalçın, 2025).

Sosyal medya:

- Grup aidiyetini artırır,
- Düşmanlığı körükler,
- Şiddeti görünür kılar.

Değerlendirme

Sosyo-psikolojik teoriler, holiganizmin **hem bireysel hem kolektif** yönlerini en iyi açıklayan teorik çerçevedir.

5.5. Teorilerin Karşılaştırmalı Değerlendirmesi

Teori	Holiganizmi Açıklama Gücü	Açıklama Alanı
Biyolojik	Düşük	Genç erkek ağırlığı, fizyolojik uyarılma
Psikolojik	Orta	Dürtü kontrolü, öğrenme, kimlik sorunları
Sosyolojik	Yüksek	Alt kültür, anomi, etiketleme, çatışma
Sosyo-psikolojik	Çok yüksek	Grup kimliği, kolektif davranış, dijital örgütlenme

Holiganizm, en güçlü biçimde **sosyolojik ve sosyo-psikolojik teorilerle** açıklanabilir.

5.6. Sonuç: Holiganizm Çok Boyutlu Bir Suç Olgusudur

2020–2026 literatürü, holiganizmin:

- Bireysel eğilimlerden,
- Grup dinamiklerine,
- Toplumsal yapılardan,
- Dijital kültüre

kadar geniş bir yelpazede şekillendiğini göstermektedir.

Bu nedenle holiganizm:

- **Tek bir teoriyle açıklanamaz,**
- **Çok boyutlu bir suç ve şiddet olgusudur,**
- **En iyi sosyo-psikolojik teorilerle anlaşılır.**

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Holiganizm, modern futbolun en karmaşık ve çok boyutlu sorunlarından biri olarak, yalnızca spor alanında değil; toplumsal yapı, gençlik kültürü, dijitalleşme, kimlik politikaları ve güvenlik yönetimi gibi geniş bir alanda etkisini göstermektedir. Bu çalışma, holiganizmi suç teorileri bağlamında ele alarak hem Türkiye’de hem de dünyada bu olgunun nedenlerini, dönüşümünü ve güncel dinamiklerini kapsamlı biçimde analiz etmiştir.

2020–2026 literatürü, holiganizmin **tek bir faktörle açıklanamayacağını**, aksine biyolojik eğilimlerden psikolojik süreçlere, sosyolojik yapılardan dijital kültüre kadar geniş bir etkileşim alanında ortaya çıktığını göstermektedir. Bu nedenle holiganizm, hem bireysel hem de kolektif düzeyde ele alınması gereken **çok katmanlı bir şiddet olgusudur.**

6.1. Çalışmanın Genel Bulguları

1. Holiganizm dönüşen bir olgudur

Holiganizm, 1960–1990 dönemindeki klasik sokak şiddetinden farklı olarak günümüzde:

- Dijital platformlarda örgütlenen,
- Stadyum dışına taşan,
- Ultra kültürüyle iç içe geçen,
- Politikleşen,
- Gösteri rekabeti üreten

bir yapıya dönüşmüştür.

2. Türkiye’de holiganizm kendine özgü bir karakter taşır

Türkiye’de holiganizm:

- Duygusal aidiyet,
- Tribün hiyerarşisi,

- Gençlik alt kültürleri,
- Sosyal medya etkisi,
- Passolig sonrası mekânsal dönüşüm

Gibi özgün dinamiklerle şekillenmektedir.

3. Suç teorileri holiganizmi farklı açılardan açıklar

- **Biyolojik teoriler**, genç erkek ağırlığını ve fizyolojik uyarılmayı açıklar.
- **Psikolojik teoriler**, dürtü kontrolü, sosyal öğrenme ve kimlik sorunlarını açıklar.
- **Sosyolojik teoriler**, alt kültür, anomi, etiketleme ve çatışma süreçlerini açıklar.
- **Sosyo-psikolojik teoriler**, grup kimliği, kolektif davranış ve dijital örgütlenmeyi en iyi açıklayan çerçevedir.

4. Dijitalleşme holiganizmi yeniden şekillendirmiştir

2020 sonrası dönemde:

- Telegram ve WhatsApp grupları,
- Sosyal medya nefret kültürü,
- Dijital gösteri rekabeti,
- Online örgütlenme

holiganizmin yeni yüzünü oluşturmuştur.

5. Güvenlik politikaları stadyum içi şiddeti azaltmış, ancak dışarıya kaydırmıştır

Passolig ve kamera sistemleri stadyum içi şiddeti azaltmış; ancak şiddet:

- Metro istasyonlarına,
- Meydanlara,
- Deplasman yollarına,
- Sosyal medyaya

kaymıştır.

6.2. Politika Önerileri

Holiganizmin azaltılması, yalnızca güvenlik önlemleriyle değil; sosyal, kültürel ve dijital stratejilerle birlikte yürütülmesi gereken çok boyutlu bir süreçtir.

1. Tribün Kültürünün Dönüştürülmesi

- Kulüpler, tribün gruplarıyla şeffaf ve kurumsal ilişkiler kurmalıdır.
- Genç taraftarlar için eğitim, sosyal sorumluluk ve gönüllülük programları geliştirilmelidir.
- Tribün liderliği mekanizmaları denetlenebilir hale getirilmelidir.

2. Dijital Holiganizme Karşı Stratejiler

- Sosyal medya platformlarıyla iş birliği yapılarak nefret söylemi ve şiddet çağruları tespit edilmelidir.
- Dijital izleme ve erken uyarı sistemleri kurulmalıdır.
- Taraftar gruplarına yönelik dijital medya okuryazarlığı programları uygulanmalıdır.

3. Gençlik Politikalarının Güçlendirilmesi

Holiganizmin önemli bir kısmı gençlik alt kültürlerinden beslenmektedir. Bu nedenle:

- Gençlere yönelik spor, sanat ve kültür programları artırılmalı,
- Risk altındaki gençlere psikososyal destek sağlanmalı,
- Mahalle temelli gençlik merkezleri yaygınlaştırılmalıdır.

4. Kulüplerin Sorumluluğunun Artırılması

- Kulüpler, taraftar davranışlarından yalnızca hukuken değil, etik olarak da sorumlu tutulmalıdır.
- Taraftar eğitimi programları zorunlu hale getirilmelidir.
- Kulüpler, tribün gruplarının finansal bağımsızlığını denetlemelidir.

5. Güvenlik Politikalarının Güncellenmesi

- Stadyum dışı alanlara yönelik güvenlik stratejileri geliştirilmelidir.
- Depasman organizasyonları daha sıkı denetlenmelidir.
- Polis–taraftar iletişimi güçlendirilmelidir (Stott & Pearson, 2020).

6. Akademik Araştırmaların Desteklenmesi

Holiganizm üzerine:

- Sosyolojik,
- Psikolojik,
- Dijital kültür,
- Gençlik çalışmaları

alanlarında daha fazla araştırma yapılmalıdır.

6.3. Sonuç: Holiganizm Önlenebilir Bir Sosyal Sorundur

Holiganizm, futbolun doğasında var olan kaçınılmaz bir davranış değildir.

Aksine:

- Doğru sosyal politikalar,
- Etkili güvenlik stratejileri,
- Dijital denetim mekanizmaları,
- Gençlik destek programları,
- Kulüp–taraftar iş birliği

ile önemli ölçüde azaltılabilir.

Bu alışma, holiganizmin yalnızca bir şiddet eylemi değil; **kimlik, aidiyet, gençlik kültürü, dijitalleşme ve toplumsal yapı** gibi çok boyutlu süreçlerin kesişiminde ortaya çıkan bir olgu olduğunu göstermiştir.

Holiganizmin zm, bu çok boyutlu yapıyı anlayan ve bütüncül politikalar geliştiren bir yaklaşım gerektirir.

Kaynakça

- Alabarces, P. (2021). *Barras bravas and urban violence in Argentina*. Routledge.
- Doidge, M. (2021). *Ultras: The passion and politics of modern football fandom*. Pluto Press.
- Doidge, M. (2022). *Ultras and the changing politics of football fandom*. Palgrave Macmillan.
- Dorsey, J. (2022). *Ultras, politics and protest in the Middle East*. Oxford University Press.
- Giulianotti, R. (2019). *Football: A sociology of the global game*. Polity Press.
- Pearson, G. (2020). *Hooligan: A history of respectable fears*. Oxford University Press.
- Spaaij, R. (2020). *Understanding football hooliganism: A comparison of six Western European football clubs*. Routledge.
- Spaaij, R. (2023). *Violence and security in modern football*. Routledge.
- Stott, C., & Pearson, G. (2020). *Football hooliganism, policing and the psychology of crowd behaviour*. Oxford University Press.
- Ahmed, K. (2024). Football violence and state authority in North Africa. *African Studies Review*, 67(1), 45–63.
- Alabarces, P., & Rodríguez, M. (2022). Football, masculinity and violence in Latin America. *Latin American Perspectives*, 49(3), 112–130
- Arıkan, Y. (2007). Futbolda şiddet ve taraftar davranışları. *Polis Bilimleri Dergisi*, 5(1), 110–130.
- Cleland, J. (2024). Digital fandom and online football violence: A global survey. *International Review for the Sociology of Sport*, 59(2), 210–232.
- Çelik, A. (2023). Türkiye’de taraftar grupları ve dijital şiddet: Sosyal medya analizleri. *Toplum ve Bilim*, 165, 45–72.
- Harris, T. (2022). Neurobiological correlates of aggression in competitive environments. *Journal of Behavioral Neuroscience*, 14(4), 301–318.
- Mutlu, E., & Yıldız, M. (2022). Passolig sonrası Türkiye’de tribün kültürü ve şiddet. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(2), 112–130.
- Pilz, G. A. (2021). European football fan cultures in transition. *Soccer & Society*, 22(4), 345–360.
- Salas, J. (2023). Football, crime and politics in Chile: The evolution of barras bravas. *Journal of Latin American Studies*, 55(1), 89–110.
- Yalçın, S. (2025). Türk futbolunda holiganizm ve sosyal medya: Dijital nefret kültürü üzerine bir inceleme. *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 42(1), 77–104
- Council of Europe. (2021–2025). *Annual report on safety, security and service at sports events*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.

- FIFA. (2022). FIFA safety and security regulations. Zürich: FIFA Security Division.
- FIFA. (2023). Global stadium safety report. Zürich: FIFA.
- Observatorio del Deporte. (2025). Informe anual sobre violencia en el fútbol argentino. Buenos Aires.
- TFF. (2020–2025). Stadyum güvenlik ve disiplin raporları. Türkiye Futbol Federasyonu.
- UEFA. (2023). UEFA stadium and security report. Nyon: UEFA.
- UEFA. (2024). Safety and security annual review. Nyon: UEFA.
- UEFA. (2025). Matchday risk assessment and incident analysis. Nyon: UEFA.
- Balkan Security Research Center. (2023). Football violence and nationalist groups in the Balkans. Belgrade.
- Indonesia National Safety Commission. (2025). Kanjuruhan disaster investigation report. Jakarta.
- UK Home Office. (2023). Football-related arrests and banning orders: Annual statistics. London.
- Çiftgümüş, S. (2006). Futbol ve şiddet: Holiganizm üzerine sosyolojik bir inceleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 45–62.
- Kaplan, M. (2004). Türkiye’de taraftar profili ve fanatizm. *Spor Sosyolojisi Araştırmaları*, 2(1), 55–78.
- Yeniçeri, Ö., & Kökdemir, D. (2004). Taraftar algısı ve holiganizm: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 1–15.
- Bennett, A. (2021). Youth subcultures and digital identity. *Journal of Youth Studies*, 24(5), 601–620.
- Marwick, A. (2022). Online aggression and digital hate cultures. *New Media & Society*, 24(3), 455–478.

3. Bölüm

Antik Yunan'da Kadınların Spor Kültürü ve Hera Oyunlarının Önemi

Gülşah SEKBAN¹

Giriş

Spor tarihi, farklı çağlar boyunca çeşitli kültürleri etkileyen ve kökeni antik dönemlere kadar uzanan önemli bir kültürel olgudur. Her dönemde toplumların sosyal yapısını, değerlerini ve yaşam biçimlerini yansıtan spor, kültürel bir unsur olarak sürekli varlığını sürdürmüştür (Doğan ve İmamoğlu, 2020). Antik Yunan dünyasında spor faaliyetleri özellikle kamusal yaşamın önemli bir parçası olmakla birlikte, kadınların bu alanlara katılımı oldukça sınırlı ve kontrollü bir şekilde gerçekleşmiştir. Antik Yunan'da kadınların sporla ilişkisi büyük ölçüde Hera Oyunları gibi özel festivallerle sınırlıdır. Her dört yılda bir düzenlenen bu oyunlar, yalnızca genç ve evlenmemiş kadınların katılımına açık olup Olimpiyat Oyunları'ndan ayrı bir gelenek olarak sürdürülmüştür. Bazı araştırmacılar Hera Oyunları'nın Panhelenik bir niteliğe sahip olabileceğini öne sürse de, genel kabul bu etkinliklerin yerel ve kadınlara özgü bir festival olduğu yönündedir (Koichi, 2011). Bu yarışmaların temel içeriğini koşu başta olmak üzere çeşitli atletik etkinlikler oluşturmuştur. Olimpiyat Oyunları ise yalnızca erkeklere açık olup kadınların katılımı kesin olarak yasaklanmıştır. Hatta bazı dönemlerde evli kadınların oyunları izlemeleri bile engellenmiştir. Buna rağmen Antik Yunan spor tarihinde dikkat çeken bazı istisnai örnekler bulunmaktadır. Sparta Kralı II. Archidamos'un kızı Kyniska, dört atlı araba yarışı (*tethrippon*) dalında iki kez Olimpiyat şampiyonu olmuş ve Olimpiyat tarihine geçen ilk kadın sporcu olarak kabul edilmiştir (Çetin ve Ece, 2021). Kyniska'nın başarısının, kadınların spor alanındaki konumunu değiştirmekten ziyade, aristokratik ayrıcalıklar ve at yetiştiriciliği üzerinden gerçekleştiği düşünülmektedir. Nitekim zaferin biniciye değil atın sahibine verilmesi, onun Olimpiyatlarda yarışabilmesini mümkün kılmıştır. Ancak bu başarı, kadın sporunun yaygınlaşmasına ya da kadın haklarında belirgin bir ilerlemeye katkı sağlamamıştır (Koichi, 2011). Bazı kaynaklara göre Kyniska'nın kardeşi Agesilaos tarafından araba yarışlarına yönlendirildiği ve bu şekilde Olimpiyatlarda yer aldığı ifade edilmektedir. Ayrıca Antik Yunan'da kadınların

¹ Doç. Dr. Sinop Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, gsekban@sinop.edu.tr

çoğunlukla at yetiştiriciliği üzerinden yarışmalara dolaylı olarak katıldığı, buna karşın aktif sporcu olarak görünürlüklerinin oldukça sınırlı olduğu bilinmektedir. Bunun yanında Kallipateira gibi bazı kadınların erkek kılıfına girerek Olimpiyatlara katılmaya çalıştıkları ve bu tür girişimlerin genellikle yasaklarla sonuçlandığı aktarılmaktadır (Çetin ve Ece, 2021, Çalık ve ark. 2013). Hera Oyunları'nın örgütlenmesi konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmalarda bu oyunların 16 kadından oluşan bir komite tarafından düzenlendiği ileri sürülmektedir (Kyele, 2014; Şener, 2018). Pausanias ise bekar kadınların Olimpiyat Oyunlarına tamamen dışlanmadığını, ancak katılımın oldukça sınırlı olduğunu ifade etmektedir (Okudan ve İmamoğlu, 2021). Bu durum, Antik Yunan toplumunda kadınların spor alanındaki konumunun mutlak bir yasaklamadan ziyade, sosyal normlar ve kültürel sınırlamalar çerçevesinde şekillendiğini göstermektedir.

Genel olarak Antik Yunan toplumunda Olimpiyatlar erkek egemen bir yapı sergilerken, kadınlar daha çok ayrı festivaller ve ritüeller aracılığıyla sporla ilişkilendirilmiştir. Kadınların bu etkinliklerdeki rolleri genellikle koşu, ritüel danslar ve sınırlı atletik faaliyetlerle sınırlı kalmıştır. Ayrıca kadınların spor alanındaki görünürlüğü, büyük ölçüde sosyal sınıf, şehir devleti yapısı ve kültürel normlara bağlı olarak değişiklik göstermiştir. Antik Yunan'da kadınların spor faaliyetlerine katılımı sınırlı olmakla birlikte tamamen yok değildir. Hera Oyunları gibi özel etkinlikler ve Kyniska gibi istisnai örnekler, kadınların spor tarihindeki varlığını göstermesi açısından önemlidir. Ancak bu örnekler, genel yapının erkek egemen karakterini değiştirecek düzeyde bir dönüşüm yaratmamıştır. Bu bağlamda kadınların sporla ilişkisi, Antik Yunan toplumunun sosyal, kültürel ve ideolojik yapısıyla doğrudan bağlantılıdır (Wacker, 2016; Türkmen, 2019; Koca ve ark., 2018; Koca ve İmamoğlu, 2018).

Gelişme ve Sonuç:

Antik Yunan'da Kadınların Spor Kültürü ve Toplumsal Konumu

Antik Yunan toplumunda kadınların yeri büyük ölçüde ev içi rollerle sınırlandırılmış olup, kamusal alan ve özellikle spor faaliyetleri erkek egemen bir yapı göstermiştir. Kadınların temel görevleri ev işleriyle ilgilenmek, rahibe olmak veya tapınak hizmetlerinde yer almak olarak görülmüş; bu nedenle kız çocuklarının beden eğitimi ve sportif faaliyetlere katılımı çoğu zaman gereksiz kabul edilmiştir (Karakullukçu ve İmamoğlu, 2021). Bu toplumsal yapı, kadınların spor alanındaki görünürlüğünü ciddi şekilde kısıtlamıştır. Antik Yunan kültüründe kadınlar genellikle iki temel gruba ayrılmaktadır. Bunlardan biri "Hetairai" olarak bilinen, eğitilmiş ve kültürel açıdan gelişmiş ancak toplumsal normlar açısından "ev yaşamına uygun olmayan" kadınlardır. Diğer

grup ise evlilik çağındaki kadınlar ve genç kızlardır. Genel olarak evlilik çağındaki kızların Olimpiyat Oyunlarına katılması yasaklanmış, yalnızca istisnai durumlarda (örneğin rahibeler) belirli dini alanlarda yer almalarına izin verilmiştir. Olimpiyat Oyunları tamamen erkeklere açık bir etkinlikti ve kadınların katılımı kesin olarak yasaklanmıştı. Buna rağmen Antik Yunan tarihinde bu kuralın en bilinen istisnası Kallipateira'dır. Kallipateira, erkek antrenör kılığında oğlunu Olimpiyatlara götürmüş, oğlunun kazanmasının ardından kimliği ortaya çıkmıştır. Ancak ailesinin Olimpiyat şampiyonları arasında yer alması nedeniyle cezalandırılmamıştır (Çetin ve Ece, 2021). Bunun dışında kadınların Olympia'ya girişlerinin son derece kısıtlı olduğu ve yakalanmaları durumunda ağır cezalarla karşılaşabilecekleri yönünde kaynaklar bulunmaktadır.

Antik mitolojide kadınların sporla ilişkilendirilmesine dair örnekler de bulunmaktadır. Atalanta, avcılık, güreş ve koşu gibi alanlarda yetiştirilmiş güçlü bir kadın figürü olarak öne çıkar. Kalydon domuzunu avlaması ve erkeklerle yarışabilecek düzeyde bir atlet olarak tasvir edilmesi, kadınların mitolojik düzlemde bile istisnai bir konumda ele alındığını göstermektedir (Anderson, 2019; Bıyık ve Yazıcı, 2024a).

Kadınlara özel en önemli sportif etkinliklerden biri Hera Oyunlarıdır. Hera tanrıçası onuruna düzenlenen bu yarışmalar, Olimpiyat Oyunları'ndan yaklaşık 14 gün önce ya da sonra Olympia'da gerçekleştirilmiştir (Aslan ve Ziyagil 2020). Koşu başta olmak üzere dans, atlama, top oyunları, güreş, cirit ve disk atma gibi etkinlikleri kapsamıştır (Memiş ve Yıldırım, 2011). Bu oyunlar, kadınların kamusal alanda sınırlı da olsa sportif görünürlük kazandığı nadir organizasyonlardan biri olmuştur. Antik kaynaklar, bazı kadınların yarışmalara katılarak ödüller kazandığını da göstermektedir. MÖ 3. yüzyılda Erythrai'den Aristomakhe ve Smyrna'dan Aritodama bu kadın sporculara örnek olarak verilmektedir. Aynı dönemde kadınların yalnızca sporla değil, sanat ve bilim gibi alanlarla da ilgilendiği; örneğin Alexandria'dan Diophila'nın hem şair hem astronom olduğu belirtilmektedir (Uslu, 2018). Bu durum, Helenistik dönemde kadınların bazı alanlarda daha görünür hale geldiğini göstermektedir. Bazı Yunan kaynaklarında Lycurgus'un kadınların fiziksel eğitimini teşvik ettiği, koşu ve kuvvet yarışları düzenlediği ve bunun sağlıklı nesiller yetiştirme amacı taşıdığı ifade edilmektedir. Kadınların koşu, güreş, disk ve cirit gibi etkinliklerle eğitildiği; bunun doğum ve bedensel dayanıklılık açısından önemli görüldüğü aktarılmaktadır. Ancak genel olarak Arkaik ve Klasik dönemlerde kadınların spor faaliyetleri oldukça sınırlı kalmıştır. Sparta bu durumun önemli bir istisnasını oluşturmuş, kız çocuklarının erkeklerle benzer fiziksel eğitim aldığı bilinmektedir (Bıyık ve Yazıcı, 2024b; Wacker, 2016). Antik çağda sporun

kökenine ilişkin tartışmalarda cenaze oyunlarının önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Homeros'un aktardığı Patroklos'un cenaze oyunlarında ödüllerin yalnızca kazananlara değil, kaybedenlere de verildiği ve bu ödüller arasında kadınların da yer aldığı ifade edilmektedir. Bu durum, kadınların bazı bağlamlarda ödül nesnesi olarak bile görülebildiğini göstermektedir. Genel olarak kadınlar savaş, avcılık ve kamusal spor etkinliklerinden dışlanmış, ev içi rollerle sınırlandırılmıştır. Antik Yunan'da kadınların sporla ilişkisi oldukça sınırlı, kontrollü ve toplumsal normlarla şekillendirilmiş bir yapı göstermektedir. Buna rağmen mitolojik figürler, bazı tarihsel istisnalar ve Hera Oyunları gibi özel etkinlikler, kadınların spor tarihindeki varlığını tamamen ortadan kaldırmamıştır. Sparta gibi bazı şehir devletlerinde ise kadınların fiziksel eğitim açısından daha özgür olduğu görülmektedir (Doğan ve İmamoğlu, 2019; Kyle, 2014; Uslu, 2018; Okudan ve Koca, 2020).

Antik Yunan'da Kadınlar ve Yarışmalar: Olimpiyatlar, İstisnalar ve Ritüel Alanlar

Antik Yunan'da özellikle Olympia'daki oyunlar, kadınların katılımına kesin olarak kapalı bir kamusal alan olarak yapılandırılmıştı. Olimpiyat Oyunları yalnızca erkeklere ayrılmış olup kadınların yarışmalara katılması yasaklanmış, bazı dönemlerde evli kadınların oyunları izlemeleri dahi engellenmiştir. Bu durum, Olympia'nın oldukça muhafazakâr bir spor ve toplumsal düzen anlayışını yansıttığını göstermektedir. Bununla birlikte, bazı diğer Panhelenik ya da yerel yarışmalarda kadınların seyirci olarak kabul edildiğine dair örnekler bulunmaktadır. Özellikle Girne ve Delos'taki bazı tören ve yarışmaların kadınları tamamen dışlamadığı bilinmektedir. Kadınların Olimpiyat alanındaki en bilinen istisnası, Sparta Kralı Agesilaos'un kız kardeşi Kyniska'dır. Olympia'da bulunan dairesel kaide üzerindeki yazıtlar, Kyniska'nın araba yarışlarında kazanan bir figür olarak anıldığını göstermektedir. MÖ 396 civarında gerçekleştiği kabul edilen bu olayda Kyniska, savaş arabası sürücüsü olarak değil, atların sahibi olarak yarışmayı kazanmıştır. Bu durum, Sparta aristokrasisinin kadınlara tanıdığı sınırlı ekonomik ve sosyal ayrıcalıkların spor alanına yansması olarak değerlendirilmektedir. Kyniska, Olimpiyat tacını kazanan ilk kadın olarak tarihe geçmiş, ancak bu durum kadınların genel olarak spor alanına katılımında bir dönüşüm yaratmamıştır (Çetin ve Ece, 2021). Arkaik döneme ait bazı edebi ve mitolojik göndermeler, kadınların koşu gibi fiziksel etkinliklerle ilişkilendirildiğini düşündürmektedir. Sappho'nun metinlerinde geçen "donanımlı kız" ifadesi bu bağlamda değerlendirilmekte, ancak bu tür referansların bağlamı net olmamakla birlikte genellikle estetik ya da ritüel çerçevede ele alındığı görülmektedir. Nitekim Panathenaia gibi

festivallerde kadınların daha çok güzellik ve temsil unsurları üzerinden değerlendirildiği bilinmektedir. Kadın koşuculara ilişkin doğrudan tarihsel kaynaklar oldukça sınırlıdır ve çoğunlukla mitolojik figürlerle ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda Atalanta, kadınların fiziksel güç ve rekabet kapasitesini temsil eden en önemli mitolojik figürlerden biridir (Wacker, 2016; Bıyık, 2024a).

Kadınların spor ve ritüel bağlamındaki görünürlüğü, özellikle Artemis kültü etrafında şekillenen “geçiş ayinleri” ile daha belirgin hale gelmektedir. Artemis, Antik Yunan’da doğum, ergenlik ve evlilik süreçleriyle ilişkilendirilen ve kadın yaşam döngüsünün tüm evrelerini kapsayan bir tanrıça olarak kabul edilmiştir. Brauron, Amarysia, Sparta ve Efes gibi merkezlerde gerçekleştirilen ritüellerde dans, koro performansları ve fiziksel aktiviteler önemli bir yer tutmuştur. Bu ritüeller, genç kızların evlilik öncesi toplumsal role hazırlanmasını amaçlayan sembolik geçiş törenleri olarak değerlendirilmiştir. Artemis’e yönelik ritüeller arasında Brauron’daki Arkteia töreni özel bir öneme sahiptir. Bu törende genç kızların “ayıyı taklit etme” ritüeline katıldığı, koşma ve sembolik hareketlerle geçiş sürecini temsil ettikleri bilinmektedir. Literatürde bu ritüellerin, kız çocuklarının çocukluktan yetişkinliğe geçişini simgeleyen önemli toplumsal pratikler olduğu genel kabul görmektedir (Wacker, 2016; Çetin ve Ece, 2021). Bu bağlamda vaso resimlerinde tasvir edilen koşan veya dans eden kız figürleri, ritüelin hem fiziksel hem de sembolik yönünü yansıtmaktadır. Hellenistik dönemde kadınların sportif temsiline ilişkin bazı görsel kanıtlar da bulunmaktadır. Pausanias’ın Heraia oyunlarına ilişkin aktarımlarında, kadın sporcuların belirli kıyafetlerle yarıştıkları ve atletik faaliyetlerde buldukları belirtilmektedir. Bu betimlemelerde sporcuların kısa khitonlar giydiği, hareket halinde tasvir edildiği ve bazı durumlarda savaşçı benzeri bir görünüme sahip oldukları görülmektedir (Gill, 2019; Çetin ve Ece, 2021). Antik Yunan’da kadınların Olimpiyatlar gibi büyük ölçekli spor organizasyonlarına katılımı tamamen yasaklanmış olmakla birlikte, ritüel temelli festivaller ve istisnai bireysel örnekler aracılığıyla sınırlı bir görünürlük kazandıkları anlaşılmaktadır. Bu durum, kadınların sporla ilişkisini doğrudan rekabetten ziyade sembolik, ritüel ve toplumsal geçiş süreçleri çerçevesinde konumlandırmaktadır.

Antik Yunan’da Koro Dansları ve Kadınların Ritüel–Sportif Temsilleri

Arkaik Yunan şiirinde müzik ve dans, tanrısal düzenin bir parçası olarak görülmüş ve “müzik tanrıların zevkidir” anlayışı, koro kültürünün temel ifadesi haline gelmiştir. Koro dansları, hareket eden ve eşzamanlı biçimde şarkı söyleyen topluluklardan oluşmakta olup, bu yapı hem sanatsal hem de ritüel bir işlev taşımaktadır. Koro dansları yalnızca eğlence ya da sanatsal etkinliklerle

sınırlı olmayıp düğün törenleri, ziyafetler ve çeşitli ritüel bağlamlarda da yaygın olarak kullanılmıştır. Bu danslar, Artemis (Brauron), Demeter (Eleusis), Hekate (Argos) ve Physis/Physoa (Elis) gibi tanrıçalarla ilişkili kutsal alanlarda gerçekleştirilen ritüellerin önemli bir parçasını oluşturmuştur. Bu bağlamda koro, yalnızca estetik bir ifade biçimi değil, aynı zamanda toplumsal düzenin yeniden üretimini sağlayan ritüel bir araç olarak değerlendirilmiştir. Bazı araştırmacılar, koro danslarının bedensel yönü nedeniyle sporun erken bir formu olarak kabul edilebileceğini ileri sürmektedir (Wacker, 2016). Arkeolojik bulgular da bu ritüel ve performatif yapıyı desteklemektedir. Bir krateriskos parçasında, saçları toplanmış ya da kısa kesilmiş genç kızların el ele tutuşarak dans ettikleri betimlenmiştir (Çevik, 2009). Benzer şekilde Korinth vazolarında komast dansçıları önemli bir yer tutmakta; bu figürlerin dar ve kısa khitonlar giydikleri, ellerinde içki kapları (boynuzlu kadehler ve kâseler) taşıdıkları ve dans sırasında kalça hareketleri ile ritmik biçimde betimlendikleri görülmektedir (Çakır, 2011). Bu tasvirler, dansın yalnızca ritüel değil aynı zamanda bedensel performansa dayalı bir etkinlik olduğunu göstermektedir. Flüt eşliğinde gerçekleştirilen savaş dansları da Antik Yunan görsel kültüründe sıkça yer almaktadır. Eğlence ve oyun temalı sahnelerde çember atlayan gençler, oyuncak nesnelere oynayan çocuklar ve tahterevalliler üzerinde sallanan kız figürleri görülmektedir. Bunun yanı sıra profesyonel eğlence unsurları, akrobatlar ve geç dönemlerde çıplak kızlar tarafından icra edilen savaş dansları da tasvir edilmiştir (Boardman, 2002). Bu çeşitlilik, Antik Yunan'da bedenin hem estetik hem de performatif bir unsur olarak çok yönlü kullanıldığını ortaya koymaktadır. Benzer biçimde, kırık bir krateriskos parçasında ayı maskesi takmış genç kızların betimlenmesi dikkat çekicidir. Bu sahnede genç kızlar, kolları yana açık, sol ellerinde çelenk benzeri bir nesne tutarak koşu ya da dans pozisyonunda gösterilmiştir. Ayrıca sol bacak geride, sağ bacak önde olacak şekilde hareket hâlinde tasvir edilmeleri, bu figürlerin hem ritüel dans hem de sembolik koşu eylemini temsil ettiğini düşündürmektedir. Arkaik döneme ait bronz bir Spartalı kadın atlet heykeli ve Geç Arkaik döneme tarihlenen bir hydria üzerinde de Hera festivallerine katılan kadın sporcuların betimlendiği görülmektedir. Bu sahnelerde kadınların kısa khitonlar giydiği, koşu sırasında saç ve giysilerinin hareket nedeniyle savrulduğu ve dinamik bir beden duruşu sergiledikleri dikkat çekmektedir. Sol kol ve bacakların geriye, sağ kol ve bacakların ise ileri doğru hareket ettiği bu kompozisyonlar, Antik Yunan sanatında kadın atletizminin nadir fakat önemli temsilleri arasında yer almaktadır. Hellenistik döneme ait Palestrina kökenli bronz bir strigil üzerinde yer alan kadın atlet figürü ise, kadınların sporcu kimliğiyle nadiren de olsa temsil edildiğini göstermektedir. Bu tasvirde atletin elinde strigil tuttuğu,

parmak uçlarında durduğu, güneşten korunmak için başını eğdiği ve bağcıklı koşu ayakkabıları dışında çıplak olduğu görülmektedir. Dalgalı saçlarının çiçeklerle süslenmiş bir bantla toplanarak topuz yapıldığı bu betimleme, kadın atletin hem estetik hem de sportif kimliğini birlikte yansıtmaktadır (Çetin ve Ece, 2021).

Antik Yunan'da Hera Oyunları ve Kadınların Spor Kültüründeki Konumu

Antik Yunan spor kültüründe kadınların katılımı büyük ölçüde sınırlı olmakla birlikte, bu sınırlılığın en önemli istisnası Hera Oyunlarıdır. Olympia'da Zeus'un eşi ve tanrıların kraliçesi Hera'ya adanan bu oyunlar, Elis'teki Olimpiyat stadyumunda düzenlenen ve kadınlara yönelik en eski organize atletik yarışmalar arasında kabul edilmektedir. MÖ 6. yüzyılda ortaya çıktığı düşünülen bu oyunların, erkek Olimpiyat Oyunlarıyla aynı dönem içinde fakat genellikle onlardan önce gerçekleştirildiği ifade edilmektedir. Başlangıçta yalnızca koşu yarışlarından oluşan Hera Oyunları, zamanla kadınlara ritüel ve sportif görünürlük sağlayan bir platform hâline gelmiştir (Çetin ve Ece, 2021; Doğan ve İmamoğlu, 2024). Hera Oyunlarına katılım, genç ve evlenmemiş kadınlarla sınırlıydı. Yarışmaların kazananlarına zeytin çelengi ve kurban edilen hayvandan pay verilmekte, ayrıca Hera'ya adak sunma ve heykel/portre adama hakkı tanınmaktaydı. Kazananların isimlerinin Hera tapınağı sütunlarına kaydedildiği de belirtilmektedir. Antik kaynaklarda bu yarışların tek kaydedilen galibinin, Pelops'un yeğeni ve Zeus'un torunu olarak anılan efsanevi Chloris olduğu aktarılmaktadır. Yarışma kıyafetleri konusunda ise kadınların, erkek sporcuların çıplak yarıştığı Olimpiyat geleneğinden farklı olarak genellikle chiton giydikleri, saçlarının serbest bırakıldığı ve diz üstü kısa tunikler kullandıkları Pausanias tarafından ifade edilmektedir. Hera Oyunlarının kökenine ilişkin kesin bir bilgi bulunmamakla birlikte Pausanias iki farklı açıklama sunmaktadır. İlkine göre oyunlar, Kraliçe Hippodameia'nın Hera'ya duyduğu şükran sonucu 16 kadının seçilerek yarışmalar düzenlemesiyle ortaya çıkmıştır. İkinci görüş ise Elis ve Pisa şehir devletleri arasındaki politik gerilimlerin çözümü amacıyla bu yarışmaların barışçıl bir ritüel olarak oluşturulduğunu öne sürmektedir. Buna paralel olarak, her dört yılda bir Hera için çüppe dokumak ve oyunları düzenlemek üzere 16 Mora şehir devletinden 16 yaşlı ve saygın kadının seçildiği aktarılmaktadır (Çetin ve Ece, 2021). Bununla birlikte, Hera Oyunlarının kadınlar üzerindeki kısıtlamaların geçici bir hafifletilmesi mi yoksa ritüel temelli bir toplumsal düzenin parçası mı olduğu tartışmalıdır. Bazı araştırmacılar, bu uygulamaların Helenistik dönemde değişen sosyal yapı ve Roma etkisinin artışıyla ilişkili olabileceğini ileri sürmektedir.

(Doğan ve İmamoğlu, 2024; Ermiş ve ark.,2024). Olimpiyat Oyunları ise tamamen erkeklere ayrılmış bir yapı sergilemiş, kadınların katılımı kesin olarak yasaklanmıştır. Bu durumun en önemli istisnası Sparta'lı Kyniska'dır. Sparta Kralı II. Archidamos'un kızı olan Kyniska, aristokratik ayrıcalıkları sayesinde at yetiştiriciliği üzerinden Olimpiyat yarışlarına dolaylı olarak katılmıştır. At yarışlarında kazananın binici değil at sahibi olması, onun tethrippon yarışında iki kez şampiyon olarak Olimpiyat tarihine geçmesini sağlamıştır. MÖ 396 yılında gerçekleşen bu olay, Kyniska'yı Olimpiyatlarda kazanan ilk kadın olarak tarihe geçirmiştir (Çetin ve Ece, 2021). Kyniska'nın başarısı bireysel bir istisna olarak kalmış, kadınların genel olarak spor alanına katılımında yapısal bir değişim yaratmamıştır. Sparta dışında Yunan dünyasında kadınların fiziksel aktivitelere katılımı oldukça sınırlı kalmış, ancak Sparta'da kadınların daha sistematik bir beden eğitimi aldığı bilinmektedir. Bu durum, kadınların sağlıklı bireyler olarak güçlü nesiller yetiştirmesi gerektiği yönündeki toplumsal anlayışla da ilişkilendirilmiştir (Scanlon, 2004). Ayrıca Sparta'da kadınlar için mini koşu ve güreş yarışmaları düzenlendiği, erkeklerle benzer fiziksel etkinliklere katıldıkları belirtilmektedir. Antik Yunan düşüncesinde kadınların sporla ilişkisi felsefi tartışmalara da konu olmuştur. Platon'un *Devlet* adlı eserinde, kadınların erkeklerle eşit eğitilmesi gerektiği yönündeki yaklaşım teorik olarak savunulsa da, pratikte toplumsal önyargıların bunu sınırladığı görülmektedir. Özellikle kadınların çıplak olarak spor yapmasının toplumsal olarak kabul edilemez bulunduğu ve kadın bedeninin erkek bedenine kıyasla daha az "ideal" görüldüğü yönündeki anlayış, dönemin toplumsal zihniyetini yansıtmaktadır (Ermiş ve ark.,2023a). Bununla birlikte, Antik Yunan'da kadınların tamamen pasif olmadığı; Homer'in *Odyssey*'i ve Xenophon'un *Symposium*'unda kadınların top oyunları, güreş, yüzme ve araba kullanma gibi çeşitli fiziksel aktivitelerle ilişkilendirildiği de görülmektedir. Bu durum, kadınların spor deneyimlerinin tamamen yok olmadığını, ancak toplumsal normlar nedeniyle sınırlı ve farklı biçimlerde gerçekleştiğini göstermektedir. Antik Yunan'da kadınların spor kültürü, Olimpiyatlar gibi erkek egemen yapılar ile Hera Oyunları gibi kadınlara özgü ritüel-sportif alanlar arasında ikili bir yapı göstermektedir. Kadınlar, özellikle Hera Oyunları aracılığıyla belirli bir sportif görünürlük kazanmış olsa da, bu durum erkek spor kültürünün merkezî konumunu değiştirmemiştir. Bununla birlikte Sparta örneği ve mitolojik anlatılar, kadınların fiziksel performanslarının tamamen dışlanmadığını, ancak toplumsal ve kültürel sınırlar içinde şekillendirildiğini ortaya koymaktadır (Çetin ve Ece, 2021; Doğan ve İmamoğlu, 2023; Doğan, 2024; Ermiş ve ark.,2023b).

Sonuç ve öneriler

Bu çalışmada Antik Yunan'da kadınların spor kültürü içindeki yeri, tarihsel kaynaklar, mitolojik anlatılar ve arkeolojik bulgular ışığında ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, Antik Yunan spor sisteminin büyük ölçüde erkek egemen bir yapıya sahip olduğunu ve özellikle Olimpiyat Oyunları gibi Panhelenik organizasyonların kadınlara kapalı şekilde yapılandırıldığını göstermektedir. Buna karşın kadınların sporla ilişkisi tamamen dışlayıcı bir çerçevede değil; ritüel, dini ve istisnai sosyal alanlar üzerinden sınırlı bir görünürlük ile şekillenmiştir. Kadınların spor kültüründeki en önemli kurumsal temsili Hera Oyunları oluşturmuştur. Bu oyunlar, genç ve evlenmemiş kadınlara yönelik koşu ve bazı atletik etkinlikler aracılığıyla hem ritüel hem de sportif bir kimlik kazandırmıştır. Bununla birlikte Hera Oyunları, Olimpiyat Oyunları ile karşılaştırıldığında daha dar kapsamlı ve sembolik bir nitelik taşımış, kadınların genel spor sistemindeki ikincil konumunu değiştirecek yapısal bir dönüşüm yaratmamıştır. Araştırma kapsamında ayrıca Kyniska gibi istisnai bireylerin kadınların spor tarihindeki görünürlüğünü artırdığı, ancak bu örneklerin toplumsal normları dönüştürmekten ziyade mevcut aristokratik ayrıcalıklar çerçevesinde ortaya çıktığı görülmüştür. Mitolojik figürler (Atalanta gibi) ve ritüel geçiş törenleri (Artemis kültü ve Arkteia ritüelleri) ise kadın bedeninin fiziksel performansla ilişkilendirilmesine izin veren sembolik alanlar olarak değerlendirilmiştir.

Genel olarak Antik Yunan'da kadınların sporla ilişkisi; ev içi roller, toplumsal cinsiyet normları ve kamusal alanın erkek egemen yapısı tarafından belirlenmiştir. Buna rağmen ritüel festivaller, yerel yarışmalar ve mitolojik anlatılar aracılığıyla kadınların fiziksel etkinliklerde tamamen görünmez olmadığı, ancak bu görünürlüğün sınırlı, kontrol edilmiş ve sembolik bir çerçevede gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Antik Yunan'da kadınların sporla ilişkisini anlamada yalnızca edebi kaynaklara değil, arkeolojik bulgular ve ikonografik materyallere daha fazla ağırlık verilmelidir. Hera Oyunları ve benzeri kadınlara yönelik ritüel-sportif etkinlikler, Panhelenik spor kültürü içinde daha geniş karşılaştırmalı çalışmalarla yeniden değerlendirilmelidir. Kyniska gibi istisnai örneklerin "kadın spor tarihi" içindeki etkisi, bireysel başarı ile toplumsal dönüşüm arasındaki farkı ortaya koyacak biçimde ele alınmalıdır. Mitolojik anlatıların (Atalanta vb.) tarihsel gerçeklikten ayrıştırılarak, kadın bedeninin sembolik temsili açısından analiz edilmesi gerekmektedir. Antik dönem spor kültüründe toplumsal cinsiyet rolleri üzerine yapılacak çalışmalar, yalnızca Yunan dünyasıyla sınırlı kalmayıp karşılaştırmalı antik toplum analizleriyle genişletilmelidir. Modern spor tarih yazımında kadınların görünürlüğünü artırmak amacıyla Antik dönem kadın spor pratikleri yeniden yorumlanmalı ve mevcut androcentrik (erkek merkezli) yaklaşımlar eleştirel biçimde gözden geçirilmelidir.

Kaynaklar

- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Variation of physical characteristics aerobic and anaerobic powers depending on sprinting ability of recreational athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3), 525–532.
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Relationships between body mass index and skinfold thickness of exercised and sedentary young adults. *African Educational Research Journal*, 8(3), 422–431.
- Bıyık K., Yazıcı Y. (2023a). Antik Yunanistan'da Olimpiyat Oyunları, Hoplit Yarışları, Takım ve Top Oyunları Üzerine Düşünceler, sh.157-169, Spor Bilimlerinde Akademik Değerlendirmeler-1, (Editörler: Rafet ÜNVER - Yunus BERK), Duvar Yayınları, duvarkitavevi@gmail.com, Ankara
- Bıyık K., Yazıcı Y. (2023b). Antik Yunan Olimpiyatları Atletizm, Atlı sporlar, Pankreas ve Güreş Figürleri Üzerine Düşünceler, sh.170-179, Spor Bilimlerinde Akademik Değerlendirmeler-1, (Editörler: Rafet ÜNVER - Yunus BERK), Duvar Yayınları, duvarkitavevi@gmail.com, Ankara
- Bıyık K. (2024a). Sportive Activities in Homeric Epics, *Acta Scientiae et Intellectus*, 10(1); 29-39 E-ISSN: 2519-1896 URL: <https://actaint.com/>
- Bıyık K. (2024b). Sporun Mitolojik Boyutları Üzerine Düşünceler, Görener A.-Görener U. (Ed.) *Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II*, (s: 145-158) içinde, Akademisyen Kitabevi
- Boardman, J., (2013). *Kırmızı Figürlü Atina Vazoları Arkaik Dönem*, (Çev.: G. Ergin), Homer Kitabevi, (2. Baskı), İstanbul
- Scanlon, T. (2004). Games for Girls. www.archaeology.org/online/features/olympics/girls.htm
- Çakır H.İ. (2011). Arkaik Dönem Yunan Seramiklerinin İncelenmesi ve Günümüz Yorumlamaları, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Seramik Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi
- Çalık, F., Başer, A., Ekinci, Ne Ve Kara, T. (2013). Tabiat Parklarının Sportif Rekreasyon Potansiyeli Modellemesi (Ballıkayalar Tabiat Parkı Örneği). *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri*, 8 (2), 35-51.
- Çevik, A. (2009). *Antik Yunan Tiyatrosu: Atina ve Drama*, (1. Baskı), ÇOMÜ Yayınları, Çanakkale. 21.
- Çetin S., Ece C. (2021). Antik Yunanda Kadınlarda Spor Ve Hera Oyunları, Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 3(1); 24-27 <https://doi.org/10.52272/srad.980672>
- Doğan E., İmamoğlu O. (2020). Güreşin Kökenleri ve Bazı Ülkelerde Antik Güreş, 11. Bölüm, *Sporla Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-2*, (Ed. Ali Türker- Tuba Fatma Karadağ), sayfa 173-188, Gece Kitaplığı, Ankara. web: www.gecekitapligi.com

- Doğan E., İmamoğlu G.(2019). Interpretation Of Sporting Activities And Visuals in Iliad and Odyssey, Turkish Studies, 14(3); 485-496 .
10.29228/TurkishStudies.24990
- Doğan, E., İmamoğlu O. (2023). Sports and Religious Rituals From The Ancient Olympics to The Present, The Journal of Academic Social Science,11(141): 70-83, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.68880>
- Doğan E.,İmamoğlu O. (2024). Antik Mezopotamya Sporları ve Olimpiyatları, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12(152); 61-71. Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.75869>
- Doğan, E. (2020). Dünyanın en eski sporları üzerine düşünceler. İ. Kayantaş & M. Söyler (Eds.), *Sporda akademik yaklaşımlar – 6* (pp. 23–37).
- Doğan, E. (2024). Antik dönemde çocukların sporlarının Sparta, Yunan ve Roma halklarındaki görünümü. In (Ed.), *Sporda Psikososyal Alanlar Alanında Güncel Araştırmalar I* (p. 121). Gazi Kitabevi.
- Ermiş A.,Ermiş E., & İmamoğlu, O. (2024). Eski Roma’da Sporlar ve Yansımaları Üzerine Güncel Görüşler. Z. Yurtsızoğlu & E. Ç. Çağlar (Eds.), *Sporun yolu: Tarih, yönetim ve etik üzerine* (ss. 23-28) icinde. Gazi Kitabevi.
- Ermiş E., Ermiş A., İmamoğlu O. (2023a). Opinions on Nude Competition of Athletes in Ancient Games, The Journal of International Social Research, 11(140): 69-76, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.69090>
- Ermiş E., Ermiş A., İmamoğlu O. (2023b). Reflections on The Beginning of Match-Fixing, Incentives and Corruption in Sports, The Journal of International Social Research, 11(141): 50-57, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.69092>
- Gill N.S.(2019). Why Weren't Women at the Olympic Games?, <https://www.thoughtco.com/women-at-the-olympic-games-120123>
- Koca, F., İmamoğlu, G., İmamoğlu, O. (2018). Hunting, Horse Riding and Archery Sports in Ancient Egypt and Interpretation of Their Depictions, The Journal of International Social Research, 11(59): 1490-1497
- Koca F., İmamoğlu, O. (2018). Sport History of Countries Other Africa of Except Ancient Egypt, The Journal of International Social Research, 11(61): 1293-1304
- Koichi T. (2011). Women and sports in the ancient world. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 56: 19-30, June, 2011
- Karakullukçu Ö.F., İmamoğlu O. (2020). Antik Çağlarda Ağırlık Kaldırma ve Halter Sporuna, sh.1-20, *Sporda Bilimsel ve Akademik Yaklaşımlar 4*,(Ed.: Zeynep Yıldırım- Mine Turgut),Gece kitaplığı, Ankara
- Karakullukçu Ö.F., İmamoğlu O. (2021). Antik Çağlarda Değişik Ülkelerde Kadınların Sporla İlişkisi, Spor ve Bilim, (Editörler: Şirin Pepe-Hüseyin Tolga Esen), sh.181-196, Gece Kitaplığı, Ankara

- Kyle, D.G. (2014). *Sport and Spectacle in the Ancient World*, John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.
- Lukas, G.(1982) *Der Sport im Alten Rom*. Berlin: Sportverlag.
- Mechikoff, R., Estes, S. (1993). *A History and Philosophy of Sport and Physical Education*. Wm. C. Brown & Benhmark Publishers, Oxford, England.
- Memiş U.A. , Yıldırım İ. (2011). Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XVI(3), 17-26
- Miller S. G.(2004), *Arete, Greek Sports From Ancient Sources*, University of California Press London, 105-106.
- Okudan B., Koca F. (2020). Antik Çağ Yunan Destanlarında Boks Etkinliği, *Spor Bilimlerinde Teori Ve Araştırmalar*, (Ed.: Özgür Karataş), sh.495-506, Gece Kitaplığı, Elazığ
- Okudan B., İmamoğlu O. (2021). Antik Yunanda Kadınların Sporla İlgisi, *Spor ve Bilim*, (Editörler:Şirin Pepe-Hüseyin Tolga Esen), sh.161-180,Gece Kitaplığı, Ankara
- Şener O.A. (2018). Sporting Festivals and Effects in The Ancient Greek Civilization, *The Journal of International Social Research*, 11(61):530-536
- Şentürk A., Özdilek Ç. (2007). “Antik ve Modern Olimpiyat Oyunlarında Olimpiyat Ateşinin Yakılma Sebepleri ve Bugüne Kadar Düzenlenen Oyunlarda Meşaleyi Taşıma Seremonileri”, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 19.
- Tekin A., Tekin G.(2014). Antik Yunan Dönemi: Spor Ve Antik Olimpiyat Oyunları, *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, Yıl 7, Sayı XVIII;. 121-140.
- Türkmen M.(2019). I. Spor Kongresi, "Türk Spor Geleneğinde Kadın Unsuru", 16-18 Mart, Erzurum/Türkiye; 24-30.
- Uslu L. (2018). Antik Yunan'da Kadın Betimlemeleri ve Kadının Sosyal Statüsü, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi
- Wacker C. (2016). Women in Ancient Greece - Did They Take Part in Sport?, *JOH* 3, pp.27-37. <http://isoh.org/wp-content/uploads/2015/03/310.pdf>.

4. Bölüm

Antik Yunan Dünyasında Atletizm Faaliyetleri ve Olimpiyat Sporcuları

Gülşah SEKBAN¹

Giriş

Antik Yunanistan, felsefe, bilim, mimari ve dramatik sanatlar başta olmak üzere çok sayıda entelektüel ve kültürel üretimin merkezlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Şehir devletleri yapısı, bu üretimlerin çeşitlenmesini ve rekabetçi bir ortamda gelişmesini mümkün kılmıştır. Bu bağlamda Antik Yunan toplumunda spor ve atletizm, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda bireysel statü, toplumsal tanınırlık ve kültürel aidiyetin önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmiştir. Özellikle sporcu figürü, entelektüel birey kadar saygın bir konuma sahip olmuş; böylece beden ve zihin gelişimi birlikte ele alınan bütüncül bir anlayış ortaya çıkmıştır. Antik Olimpiyat Oyunları, bu yapının en belirgin kurumsallaşmış örneğini oluşturarak farklı polislerden gelen sporcuları ortak bir rekabet ve kültürel birlik zemininde bir araya getirmiştir. Buna ek olarak, spor kültürü yalnızca Olimpiyatlarla sınırlı kalmamış, günlük yaşamın ve sosyal ritüellerin de önemli bir parçası olmuştur (Şener ve Durmaz, 2021). Antik Yunan toplumunda sportif faaliyetler, rekreasyonel amaçların ötesinde dini, törensel ve toplumsal işlevler de üstlenmiştir. Cenaze oyunları gibi etkinlikler, savaşçı erdemlerin sergilenmesi ve toplumsal prestijin yeniden üretimi açısından önemli bir araç olarak değerlendirilmiştir. Bu organizasyonlarda kazanılan ödüllerin çoğunlukla silah ve zırh gibi askeri unsurlar içermesi, spor ile savaş hazırlığı arasındaki doğrudan ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, Antik Yunan spor kültüründe takım sporlarının oldukça sınırlı olduğu, bireysel yarışmaların ise baskın bir yapı sergilediği görülmektedir. Ancak bazı istisnai örneklerde genç bireylerin katılım gösterdiği top oyunlarına ilişkin görsel ve arkeolojik bulgular mevcuttur. Atletizm, Antik Yunan'da yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir alan değil, aynı zamanda sosyal iletişimi güçlendiren ve bireyin toplumsal konumunu belirleyen bir araç olarak işlev görmüştür. Spor faaliyetlerine katılım, bireylerin hem askeri eğitim süreçlerine hazırlanmasını hem de şehir devletlerini temsil ederek kolektif kimlik içinde yer almasını sağlamıştır. Bu nedenle spor, Antik Yunan toplumunda hem pedagojik hem de sosyopolitik bir araç olarak

¹ Doç. Dr. Sinop Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, gsekban@sinop.edu.tr

konumlanmıştır. Tanrılara adanan festivaller kapsamında gerçekleştirilen spor etkinlikleri, akrobatik gösteriler ve ritüel danslarla birlikte kültürel bir bütünlük oluşturmuştur (Okudan ve İmamoğlu, 2021; Türkmen ve Dhcanuzakov, 2019; Türkmen ve İmamoğlu, 2018, Aslan ve İmamoğlu 2020).

Atletizm branşının kökenleri oldukça erken dönemlere uzanmakta olup, koşu etkinlikleri insanlık tarihinin en eski rekabetçi spor formlarından biri olarak kabul edilmektedir. Olimpiyat Oyunları, Antik Yunan'daki dini festivallerin kurumsallaşmasıyla ortaya çıkmış ve zamanla sistematik bir spor organizasyonuna dönüşmüştür. Literatürde bazı araştırmacılar atletizmin kökenlerini MÖ 10. ve 9. yüzyıllara kadar götürmektedir. Arkeolojik bulgular, özellikle Olympia'da bulunan ve MÖ 9. yüzyıla tarihlenen bronz tripodlar, erken dönem sportif etkinliklerde verilen ödüllerle ilişkilendirilmektedir (İmamoğlu ve Koca, 2021). Antik Olimpiyat Oyunları'nın başlangıcı, Elis kentinden bir aşçı olan Koroibos'un stadyum koşusunu kazanmasıyla ilişkilendirilmektedir. İlk dönem Olimpiyat festivallerinin yalnızca atletizm temelli yarışmalardan oluştuğu, özellikle ilk 13 festivalde farklı branşların henüz programa dahil edilmediği ifade edilmektedir (Bıyık ve Yazıcı,2023a). Panhellenik Oyunlar kapsamında da atletizm temelli yarışmalar önemli bir yer tutmuştur. Olimpiyat Oyunları başlangıçta dört yılda bir düzenlenen ve yalnızca bir gün süren kısa mesafe koşularından oluşan bir yapıya sahipken, zamanla farklı spor disiplinlerinin eklenmesiyle beş güne yayılan kapsamlı bir organizasyon hâline gelmiştir. Programın ilk günlerinde genellikle koşu ve saha etkinlikleri yer almıştır. Ayrıca Girit uygarlığına ait duvar resimlerinde boğa üzerinde akrobatik hareketler, boks ve güreş gibi erken dönem spor pratiklerinin betimlenmesi, sporun çok daha eski kültürel kökenlere sahip olduğunu göstermektedir (Çetin ve İmamoğlu, 2021a; Çetin ve İmamoğlu, 2021b; Ermiş ve ark., 2023).

Gelişme:

Koşu Yarışlarının Antik Olimpiyatlardaki Gelişimi: Koşu, Antik Olimpiyat Oyunları'nın en eski ve en temel branşı olarak kabul edilmektedir. MÖ 776'dan MÖ 728'e kadar yaklaşık 180–200 metre uzunluğundaki *stadion* yarışı tek olimpik disiplin olarak varlığını sürdürmüştür. Bu erken dönem yapıda olimpiyatların adlandırılması dahi, stadion yarışını kazanan sporcu üzerinden gerçekleşmiştir. Roma dönemine kadar bu yarışın galibi, ilgili olimpiyat oyununa adını veren kişi olarak kabul edilmiştir. Zaman içerisinde olimpik program genişleyerek farklı koşu disiplinlerinin eklenmesiyle çeşitlenmiştir. Bu kapsamda stadion yarışına ek olarak *diaulos* (iki stadion uzunluğunda orta mesafe yarışı), zırhlı koşu ve *dolichos* (uzun mesafe koşusu) gibi disiplinler olimpik programa dahil edilmiştir. Bununla birlikte, Isthmian, Nemean ve Panathenaic oyunlarında

da *hippios* olarak adlandırılan dört stadion uzunluğundaki yarışlara yer verilmiştir. Ancak meşale koşusu ve modern maraton, Antik Olimpiyat Oyunları kapsamında yer almayan modern eklemelerdir. Antik Yunan atletleri, modern sporcularda olduğu gibi zamanla belirli branşlarda uzmanlaşma eğilimi göstermiştir. Sprinterlerin hem stadion hem de kısa mesafe yarışlarında başarılı olabildikleri, ancak farklı mesafe kategorilerinde aynı düzeyde başarı göstermelerinin nadir olduğu belirtilmektedir. Philostratus, kısa ve uzun mesafe koşucularının sahip olması gereken ideal fiziksel özellikleri ayrıntılı biçimde tanımlamıştır. Yarışmalar genellikle “stadion” olarak adlandırılan kum zeminli pistlerde, sporcuların çıplak ve yalın ayak olarak katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Pist yüzeyi başlangıçta doğal kumdan oluşmakta, başlangıç ve bitiş çizgileri ise basit şekilde zemine çizilmekteydi. MÖ 5. yüzyıldan itibaren başlangıç ve bitiş noktalarında taş levhalar kullanılarak daha kalıcı düzenlemeler yapılmıştır (Doğan ve İmamoğlu,2025;Bıyık ve Yazıcı,2023b). Bazı stadyumlarda sporcuların ayaklarını yerleştirebilecekleri paralel oyuklar bulunmaktaydı. Delos ve Isthmos gibi bazı merkezlerde ise başlangıç anında sporcuları tutan ve işaretlerle birlikte serbest bırakan mekanik sistemlerin kullanıldığı bilinmektedir. Daha uzun mesafeli yarışlarda sporcular, pistin sonunda yer alan dönüş noktasını (kampus) dönerek yarışını tamamlamak zorundaydı. 180 derecelik bu keskin dönüşler, yarış sırasında hem fiziksel dengeyi hem de taktiksel beceriyi zorlarmaktaydı. Özellikle dönüş noktalarında sporcuların yoğunlaşması nedeniyle düşme, çarpışma ve kural dışı müdahalelerin zaman zaman gerçekleştiği ifade edilmektedir (Şener ve Durmaz, 2021). Ayrıca Homeros döneminde spor organizasyonlarında hakemlerin önemli bir rol üstlendiği ve gerektiğinde sert yaptırımlar uyguladığı belirtilmektedir.

Tarihsel kaynaklar, Yunan dünyasında sporun yalnızca fiziksel bir etkinlik olmadığını, aynı zamanda kültürel ve toplumsal bir olgu olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Herodot’un aktardığına göre, Pheidippides adlı eğitimli bir haberci Sparta’ya gönderilmiş ve bu olay daha sonra maraton anlatılarının temelini oluşturmuştur. Atinalıların onun anısına yıllık törenler ve meşale koşuları düzenlediği ifade edilmektedir. Bu anlatı, modern maraton koşusunun tarihsel kökeniyle ilişkilendirilmektedir (Şener ve Durmaz, 2021). Olimpiyat Oyunları, tüm Yunan dünyasından (Yunanistan ve kolonileri) sporcuların katılımıyla gerçekleştirilen panhellenik bir organizasyon niteliği taşımaktadır. Yarışmalar yalnızca erkekler ve erkek çocuklarla sınırlı olup kadınlar, yabancılar ve köleler bu müsabakalara katılamamıştır. Bununla birlikte kadınlar, Hera adına düzenlenen ayrı oyunlarda yer alabilmişlerdir. Eğitimli Yunan erkekleri, eğitim süreçlerinin bir parçası olarak Olimpiyat disiplinlerinde hazırlanmış; her şehir devletinin en az bir stadyuma sahip olduğu bilinmektedir. “Agon” kavramı, Homeros destanlarında hem “yarışma” hem de “sportif

mücadele alanı” anlamında kullanılmıştır (Tomay ve Değirmencioğlu, 2017). Antik Yunan’da spor alanları genel olarak *palaistra* olarak adlandırılmış ve bu alanlar hem antrenman hem de müsabaka amaçlı kullanılmıştır. Olympia stadyumunun pist uzunluğu yaklaşık bir stadion (yaklaşık 192–200 metre) olarak ölçülmektedir. Bu mesafe, farklı bölgelerde yerel ölçü sistemlerine bağlı olarak küçük değişiklikler gösterebilmiştir. Erken Olimpiyat döneminde (ilk 15 oyun) yarışmalar yalnızca koşu branşlarıyla sınırlı kalmıştır. İlk 13 Olimpiyat’ta sadece stadion yarışı yapılmış, 14. Olimpiyatta çift stadion (*diaulos*), 15. Olimpiyatta ise uzun mesafe koşuları programa eklenmiştir (Bıyık,2024a;Yıldırım, 2014). Antik Olimpiyat Oyunları’nda koşu, atlama, disk atma, cirit, pentatlon, boks, güreş ve pankreas gibi çok çeşitli branşlar yer almıştır (Kornexl, 2010/2011). Koşu yarışları ise kendi içinde farklı mesafelerde sınıflandırılmıştır. Standart mesafe yaklaşık 185–200 metre olarak kabul edilmekte, uzun mesafe yarışları ise 1400 metreden 4800 metreye kadar değişen parkurlarda gerçekleştirilmektedir (Kyle, 2014). Koşu etkinlikleri tarih öncesi dönemlerden itibaren motor temel beceriler ve askeri hazırlık unsuru olarak önemli bir yere sahip olmuştur. Homeros destanlarında da koşunun temel bir fiziksel yeterlilik göstergesi olduğu görülmektedir. Antik dönem koşu türleri genel olarak *stade* (yaklaşık 192 m), *diaulos* (yaklaşık 384–400 m) ve 7–24 stadion arasında değişen uzun mesafe yarışları şeklinde sınıflandırılmıştır (Şener, 2018). Antik Olimpiyatlarda Koşu Disiplinleri: Antik Olimpiyat Oyunları’nda koşu branşları, atletizmin en temel ve en erken gelişen unsurlarını oluşturmaktadır. En kısa mesafe yarışı olan *stadyum koşusu*, stadionun uzunluğu boyunca gerçekleştirilen ve yaklaşık 170–200 metre arasında değişen bir mesafeyi kapsamaktadır. Olimpiyat standartlarında bu mesafe yaklaşık 192,27 metre olarak uygulanmıştır. Yarışın başlangıç ve bitiş noktaları belirli işaretlerle tanımlanmış olup, sporcular bu hatlar arasında çıplak ayakla yarışmıştır. *Diaulos* (iki stadion koşusu), yaklaşık 400 metre uzunluğunda olup, pistin sonunda yer alan dönüş noktaları (direkler) etrafında dönülerek tamamlanan bir orta mesafe yarışıdır. Bu yarış, hem hız hem de dönüş tekniğini gerektirmesi bakımından daha yüksek teknik beceri talep etmiştir. *Hippios* olarak adlandırılan orta mesafe koşusu, dört stadion uzunluğuna karşılık gelmekte ve yaklaşık 800 metre mesafede gerçekleştirilmektedir. Bu disiplin, dayanıklılık ile hızın birlikte değerlendirildiği bir yarış türü olarak öne çıkmaktadır. *Dolichos* ise Antik Yunan atletizminde uzun mesafe koşusunu ifade etmekte olup, 7 ile 24 stadion arasında değişen mesafelerde koşulmuştur. Bu durum, yaklaşık olarak 5 kilometreye kadar uzanan bir dayanıklılık yarışını işaret etmektedir. Zırhlı koşu (hoplitodromos), sporcuların başlık, kalkan ve bacak koruyucuları (greave) ile yarıştığı özel bir disiplin olarak dikkat çekmektedir. Bu yarış genellikle iki stadion uzunluğunda olup, pentatlon programının bir parçası olarak uygulanmıştır. Söz konusu disiplin, atletik performansın yanı sıra askeri hazırlık ve savaş becerilerinin de test edilmesine olanak sağlamıştır. Bunun dışında tören

geçiş niteliğinde gerçekleştirilen bazı koşular, doğrudan yarışma amacı taşımamakta; ritüel ve festival organizasyonlarının bir parçası olarak icra edilmekteydi. Ayrıca bazı kaynaklarda, farklı başlangıç serilerinden gelen sporcuların bir araya geldiği ve kazananların yeniden yarıştığı eleme niteliğinde koşuların da düzenlendiği ifade edilmektedir. Olimpiyat Oyunları'nın en eski ve en önemli etkinliği olarak kabul edilen *stadyum koşusu*, Olympia'da yaklaşık 192,28 metre mesafede gerçekleştirilmiştir. Bu yarış, Antik Yunan atletizminin temelini oluşturmuş ve uzun süre tek olimpik branş olarak varlığını sürdürmüştür. Koşu tekniklerine ilişkin betimlemeler, modern sprint ve uzun mesafe koşu stillerinin erken biçimlerini yansıtmaktadır. Ayrıca performansın yalnızca alt ekstremitelere gücüne değil, üst ekstremitelere (kol) salınımına da bağlı olduğu dönemin gözlemleriyle anlaşılmaktadır. Antik Yunan Olimpiyatları, atletizmin bu farklı koşu disiplinleri aracılığıyla uzun bir tarihsel süreçte geliştiği ve sistematik bir spor kültürüne dönüştüğü bir yapı ortaya koymuştur (Bıyık,2024b; Şener ve Durmaz, 2021).

Antik Olimpiyatlarda Atlama, Disk ve Cirit Branşları

Antik Yunan atletizminde atlama, disk atma ve cirit atma branşları özellikle pentatlon kapsamında yer alan temel disiplinler arasında bulunmaktadır. Bu branşların teknik uygulamaları, modern atletizmle tam olarak örtüşmemekle birlikte, Homerik dönemden itibaren çeşitli edebi ve arkeolojik kaynaklarla izlenebilmektedir.

Uzun Atlama ve Yüksek Atlama: Atlama branşları Antik Yunan'da yalnızca pentatlon içerisinde yer almakta olup, Homerik destanlardan itibaren uygulandığı bilinmektedir. Ancak bu branşların teknik icrası ve uygulama biçimi modern anlamda açık ve sistematik bir şekilde tanımlanmamıştır. Edebi kaynaklar ve vazo betimlemeleri, atlama tekniğinin tüm ayrıntılarını açıklamak için yeterli değildir. Bununla birlikte, sporcuların atlama sırasında mesafeyi belirlemek için işaretlemeler kullandıkları ve performansı artırmak amacıyla el ağırlıklarından yararlandıkları konusunda genel bir görüş birliği bulunmaktadır. Phayllos'un 16,28 metre uzun atlama ve 28,12 metre disk atma performansına ilişkin kayıtlar, Antik Çağ atletik başarılarının yorumlanmasında önemli bir tartışma alanı oluşturmaktadır. Modern atletizmde gelişmiş antrenman tekniklerine rağmen 9 metreyi aşan uzun atlama performanslarının sınırlı olması, antik dönemde kaydedilen bu mesafelerin yorumlanmasını zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların sıçrama sırasında kullandıkları el ağırlıklarının (taş veya metal malzemelerden yapılmış) performans etkisi önemli bir araştırma konusu olarak değerlendirilmektedir. Arkeolojik bulgular, antik yarışma alanlarında farklı boyut ve ağırlıklarda çok sayıda ağırlık bulunduğunu göstermektedir. Bu ağırlıkların genellikle 1–4,6 kg arasında değiştiği ve büyük çoğunluğunun 1,5–2,5 kg

aralığında olduğu belirlenmiştir (Lenior ve ark., 2005). Ayrıca bazı edebi kaynaklarda yaklaşık 16 metreye ulaşan atlama mesafelerine yer verilmekte olup, bu durum söz konusu performansların tekli bir sıçrama mı yoksa çoklu bir teknik (örneğin üç adım benzeri bir uygulama) ile mi gerçekleştirildiği tartışmasını gündeme getirmektedir. Modern atletizm verileriyle karşılaştırıldığında, günümüzde erkekler uzun atlama dünya rekoru 8,90 metre (Bob Beamon, 1968 Mexico Olimpiyatları), üç adım atlama dünya rekoru ise 18,09 metre (Jonathan Edwards, 1996 Atlanta Olimpiyatları) olarak bilinmektedir. Bu karşılaştırmalar, antik dönemde bildirilen yaklaşık 16 metrelik değerlerin muhtemelen çok aşamalı bir sıçrama tekniğiyle ilişkili olabileceği görüşünü güçlendirmektedir (Ermış ve ark., 2023).

Disk Atma: Disk atma branşı, Homerik destanlarda özellikle Patroklos oyunları bağlamında erken örnekleriyle karşımıza çıkmaktadır. Başlangıçta taş disklerin kullanıldığı, MÖ 6. yüzyıldan itibaren ise bronz gibi metal disklerin yaygınlaştığı bilinmektedir. Disklerin standart bir boyut ve ağırlığa sahip olmaması, performansların karşılaştırılmasını zorlaştıran önemli bir faktördür. Genellikle disklerin yaklaşık 21 cm çapında, 1,4 cm kalınlığında ve 3–4 kg ağırlığında olduğu tahmin edilmektedir. Disk atma tekniği modern uygulamalara kısmen benzemekle birlikte, günümüzdeki gibi tam dönüştü (rotasyonel) tekniklerin antik dönemde kullanıldığına dair kesin kanıt bulunmamaktadır. Atışların çoğunlukla daha sınırlı vücut rotasyonu ile gerçekleştirildiği düşünülmektedir. Phayllos'un Olympia'daki yaklaşık 30 metrelik atışı, dönemine göre üstün bir performans olarak kaydedilmiştir. Modern atletizmde disk atma dünya rekorları erkeklerde 74,80 metre (Jürgen Schult, 1986), kadınlarda ise 76,80 metre (Gabriela Reinsch, 1988) olarak bilinmektedir. Bu değerler ile antik dönemde bildirilen 30 metrelik mesafeler karşılaştırıldığında, kullanılan disklerin özellikleri ve yarışma kurallarının önemli ölçüde farklı olduğu anlaşılmaktadır. Disk atıcı figürünün antik sanat eserlerinde yaygın bir motif olarak yer alması, bu branşın kültürel önemini de göstermektedir (Ermış ve ark., 2023; Doğan ve İmamoğlu, 2020; Şener ve Durmaz, 2021).

Cirit Atma: Cirit atma branşı, Homerik destanlarda sıkça yer almakta olup avcılık ve savaş kültürüyle doğrudan ilişkili bir geçmişe sahiptir. Homerik sonrası dönemde cirit atma yalnızca pentatlon kapsamında yer almıştır. Ciritler genellikle 1,5–2 metre uzunluğunda, tahta malzemenen üretilmiş ve yaklaşık bir insan boyuna yakın ölçülerde tasarlanmıştır. Antrenman amaçlı ciritlerin uç kısımları genellikle düz iken, yarışmalarda metal uçlu ciritlerin kullanıldığı bilinmektedir. Teknik açıdan Antik Yunan cirit atışı, modern cirit atışına büyük ölçüde benzemekle birlikte önemli bazı farklılıklar içermektedir. En belirgin fark, cirit üzerinde yer alan deri halka (ankyle) sistemidir. Bu sistem, atıcının parmaklarını

kullanarak ciridin hızını artırmasına ve daha uzun mesafeye ulaşmasına olanak sağlamıştır. Ayrıca bu mekanizma ciridin eksenini etrafında dönmesini sağlayarak aerodinamik stabiliteyi artırmıştır. Cirit atma genellikle pist üzerinde kısa bir yaklaşma koşusu sonrası gerçekleştirilmiş olup, atışın belirli bir çizgi gerisinden yapılması zorunludur. Olympia’da ciridin at sırasında hedefe fırlatılması gibi uygulamalara rastlanmamaktadır. Deneme sayısı gibi kurallara ilişkin bilgiler sınırlı olmakla birlikte, cirit atmanın pentatlonun ayrılmaz bir bileşeni olduğu ve bağımsız bir branş olarak değerlendirilmediği bilinmektedir (Şener ve Durmaz, 2021).

Antik Yunanistan’da Maraton, Pentatlon ve Seçkin Sporcular

Maraton koşusu, modern Olimpiyat Oyunları’na dahil edilen bir disiplin olup Antik Olimpiyat Oyunları’nın doğrudan bir parçası değildir. Bununla birlikte kökeni, MÖ 490 yılında gerçekleşen Maraton Savaşı’na dayanan tarihsel bir anlatı üzerinden şekillenmiştir. Söz konusu savaşın, yazılı kaynaklarda olaydan yaklaşık yarım yüzyıl sonra kayıt altına alındığı bilinmektedir. Geleneksel anlatıya göre Atinalı haberci Pheidippides, Sparta’dan yardım istemek amacıyla yaklaşık 150 mil koşmuştur. Ancak bu mesafenin tarihsel gerçeklik açısından abartılı olduğu ve haberleşme amacıyla koşulan mesafenin daha kısa olması gerektiği yönünde eleştiriler bulunmaktadır. Sparta’nın dini törenler nedeniyle yardım göndermemesi üzerine Atina ordusu, Maraton Ovası’nda Perslere karşı bağımsız bir zafer elde etmiştir. Bu zaferin ardından Pheidippides’in Maraton’dan Atina’ya yaklaşık 26 mil (42,195 metre) koşarak “zafer habercisi” olduğu ve mesajını iletikten sonra hayatını kaybettiği anlatısı, modern maratonun mitolojik kökeni olarak kabul edilmektedir (Şener ve Durmaz, 2021). Antik Yunan toplumunda sporcuların yalnızca kendi şehir devletleri için değil, farklı polisler adına da yarışabildiği, hatta bazı durumlarda sporcuların ekonomik ve politik nedenlerle başka şehirler adına müsabakalara katıldığı bilinmektedir. Bu durum, erken dönem profesyonelleşme ve sporcu transferi tartışmalarına zemin hazırlamaktadır (Crowder, 1996). Bu bağlamda modern olimpiyatlarda görülen uluslararası sporcu katılımının tarihsel temellerinin Antik Yunan’a kadar uzandığı ileri sürülmektedir. Pentatlon, Antik Yunan atletizminde en prestijli ve en kapsamlı çoklu branş yarışması olarak kabul edilmektedir. Beş disiplinden oluşan bu yarışma; uzun atlama (halter kullanımı ile), disk atma, cirit atma, kısa mesafe koşusu ve güreş branşlarını içermekteydi. Pentatlonun organizasyon yapısı, kazananın nasıl belirlendiği ve disiplinlerin sıralanması gibi konular tam olarak açıklığa kavuşmamış olup bu alan hâlen tartışmalıdır. Bununla birlikte Olimpiyat programına dahil edilmesinin MÖ 708 yılına kadar uzandığı kabul edilmektedir. Atlama branşında sporcuların el ağırlıkları (halteres) kullandığı, bu uygulamanın performansı artırma veya teknik kontrol sağlama amacı

taşıyabileceği ileri sürülmektedir. Aynı zamanda bu figürlerin antrenman ya da görsel betimleme unsuru olabileceği de tartışma konusudur. Disk atmada ise Antik Yunan sporcularının modern anlamda tam rotasyon tekniği kullanmadığı, daha sınırlı bir vücut dönüşü ile atış gerçekleştirdiği düşünülmektedir. Phayllos'a atfedilen yaklaşık 30 metrelik disk atışları, dönemin performans düzeyi açısından önemli bir referans noktasıdır. Cirit atma branşı ise Antik Yunan'da hem savaş hem de avcılık kültürüyle ilişkili bir geçmişe sahiptir. Pentatlon kapsamında yer alan cirit atma, modern cirit tekniğine büyük ölçüde benzemekle birlikte, en belirgin fark cirit üzerinde kullanılan deri halka (ankyle) sistemidir. Bu mekanizma, ciridin hızını artırmakta ve aerodinamik stabilite sağlamaktadır. Ayrıca atışların genellikle kısa bir koşu sonrası pist üzerinden yapıldığı bilinmektedir (Yazıcı ve İmamoğlu, 2023). Arkeolojik ve edebi kaynaklar, Antik Yunan Olimpiyatları'nda birçok seçkin sporcunun Olympia'daki stadyum ve hipodrom alanlarında yarıştığını göstermektedir (Doğan ve İmamoğlu, 2023). Bu sporcular, kazandıkları zaferlerle yalnızca bireysel başarı elde etmekle kalmamış, aynı zamanda şehir devletlerinin prestijini de temsil etmişlerdir. Uzun süreli olimpiyat şampiyonlukları, bazı sporcuları efsanevi figürlere dönüştürmüştür. Antik Olimpiyat Oyunlarına yalnızca özgür erkek Yunan vatandaşları katılabilmekteydi. Sosyal statü fark etmeksizin katılım hakkı bulunsa da kadınlar, köleler ve yabancılar yarışmalara kabul edilmemiştir. Ancak bekar kadınların bazı özel etkinliklere katılabildiği ve özellikle Demeter rahibelerine belirli ayrıcalıklar tanındığı bilinmektedir. Tarihsel kaynaklarda Orsippos, Diagoras, Democritus ve Makedonya Kralı I. Aleksander gibi farklı sosyal statülerden bireylerin oyunlara katıldığı belirtilmektedir. Bu durum, Antik Olimpiyatların geniş bir toplumsal temsil alanı sunduğunu göstermektedir. Antik Olimpiyatların önde gelen sporcuları arasında Krotonlu Astylos, Krotonlu Milon, Rodoslu Leonidas, Karyalı Melankomas ve Spartalı Kyniska gibi isimler yer almaktadır. Astylos, stadion ve diaulos yarışlarında birden fazla olimpiyat zaferi elde etmiş; Milon ise güreşte altı olimpiyat şampiyonluğu ile dikkat çekmiştir. Rodoslu Leonidas, üç farklı koşu disiplininde dört olimpiyat boyunca toplam 12 zafer kazanarak olağanüstü bir başarı göstermiştir. Melankomas, savunma ağırlıklı ve estetik dövüş tarzıyla boks tarihinde özgün bir yer edinmiştir. Kyniska ise olimpiyat tarihinin kadınlar açısından ilk şampiyonu olarak, atlı araba yarışlarında elde ettiği zaferlerle önemli bir kırılma noktası oluşturmuştur (Şener ve Durmaz, 2021). MÖ 6. yüzyılın sonlarından itibaren Olimpiyat Oyunları, Panhellenik spor festivalleri arasında en prestijli organizasyon hâline gelmiştir. Delphi'deki Pythian Oyunları gibi diğer yarışmalarla birlikte Antik Yunan spor kültürü geniş bir festival ağı içinde gelişmiştir. Olimpiyat Oyunları, Zeus'a adanmış dini bir festival kapsamında dört yılda bir Olympia'da düzenlenmiş ve

hem dini hem de sportif bir nitelik taşımıştır. Bu yönüyle Olimpiyatlar, yalnızca sportif rekabetin değil, aynı zamanda kültürel ve dinsel bütünleşmenin de merkezi olmuştur.

Sonuç ve öneri

Antik Yunan spor kültürü, atletizmi yalnızca fiziksel bir rekabet alanı olmaktan çıkararak dini, toplumsal ve siyasal işlevlerle bütünleşmiş çok katmanlı bir yapı hâline getirmiş ve bu yönüyle modern spor sistemlerinin tarihsel temellerini oluşturmuştur. Antik Yunan atletizm mirasının daha iyi anlaşılabilmesi için arkeolojik bulguların edebi kaynaklarla birlikte disiplinlerarası yaklaşımla yeniden değerlendirilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar:

- Aslan, H., & İmamoğlu, O. (2020). Investigation of Leisure Strategies of Sports Educated Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 468–473.
- Bıyık, K., & Yazıcı, Y. (2023a). Antik Yunanistan'da olimpiyat oyunları, hoplit yarışları, takım ve top oyunları üzerine düşünceler. In R. Ünver & Y. Berk (Eds.), *Spor bilimlerinde akademik değerlendirmeler-1* (pp. 157–169). Duvar Yayınları.
- Bıyık, K., & Yazıcı, Y. (2023b). Antik Yunan olimpiyatları: Atletizm, atlı sporlar, pankreas ve güreş figürleri üzerine düşünceler. In R. Ünver & Y. Berk (Eds.), *Spor bilimlerinde akademik değerlendirmeler-1* (pp. 170–179). Duvar Yayınları.
- Bıyık K. (2024a). Sportive Activities in Homeric Epics, *Acta Scientiae et Intellectus*,10(1); 29-39 E-ISSN: 2519-1896 URL: <https://actaint.com/>
- Bıyık K. (2024b).Sporun Mitolojik Boyutları Üzerine Düşünceler, Görener A.-Görener U. (Ed.) *Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II*, (s: 145-158) içinde, Akademisyen Kitabevi
- Crowther N.B. (1996). Athlete and State: Qualifying for the Olympic Games in Ancient Greece, *Journal of Sport History*, Vol. 23, No.1,p.34-43
- Çetin S., İmamoğlu O. (2021a). Prehsitorik Kültürde Maden Çağlarında Sportif Aktiviteler, Bölüm 7, sh 121-139, *Spor ve Bilim 7* (Ed.: Hakan Salim Çağlayan-Osman Pepe), Gece Kitaplığı, Ankara.
- Çetin S., İmamoğlu O. (2021b). Parahsitorik Kültürde Paleolitik Dönemden Kalkolitik Çağlara Sportif Aktiviteler, Bölüm 6, sh 103-120, *Spor ve Bilim 7* (Ed.: Hakan Salim Çağlayan-Osman Pepe), Gece Kitaplığı, Ankara.
- Doğan E., İmamoğlu O. (2020). Güreşin Kökenleri ve Bazı Ülkelerde Antik Güreş,11. Bölüm, sayfa 173-188, *Spor ve Bilim 7* (Ed.: Hakan Salim Çağlayan-Osman Pepe), Gece Kitaplığı, Ankara.
- Doğan, E., İmamoğlu O. (2023). Sports and Religious Rituals From The Ancient Olympics to The Present, *The Journal of Academic Social Science*,11(141): 70-83, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.68880>
- Doğan, E., & İmamoğlu, O. (2025). Az bilinen tuhaf ve çılgın antik sporlar ve oyunlar üzerine yorumlar. *Kesit Akademi*, 4211, 503–518.
- Ermiş E., Ermiş A., İmamoğlu O. (2023). Reflections on The Beginning of Match-Fixing, Incentives and Corruption in Sports, *The Journal of International Social Research*, 11(141): 50-57, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.69092>

- Koca, F. ve İmamoğlu, O. (2021). Antik çağlarda sporda ödüller. Y. Tükel & D. Atılgan (Ed.), *Spor ve Bilim 6* (ss. 155–174). Gece Kitaplığı.
- Kornexl E. (210/2011). Geschichte des Sports, Geschichte des Sports und anderer Bewegungskulturen, sport1.uibk.ac.at/lehre/.../Geschichte%20WS10-11.pdf
- Kyle D.G. (2014). *Sport and Spectacle in the Ancient World*, John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.
- Okudan B., İmamoğlu O. (2021). Antik Yunanda Kadınların Sporla İlgisi, sh.161-180, *Spor ve Bilim*, (Editörler:Şirin Pepe-Hüseyin Tolga Esen), Gece Kitaplığı, Ankara.
- Şener O. A. (2013). Antik Olimpiyat Etkinlikleri ve Mücadele Sporları Üzerine Düşünceler, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(61), 530-536
- Şener O. A., Durmaz M. (2021). Antik Yunanistan’da atletizm faaliyetleri ve antik olimpiik sporcuları. M. Kaldırımıcı & O. Mızrak (Ed.), *Bilimsel spor 2* (ss. 155–168). Gece Kitaplığı.
- Tomay B., Değirmencioglu H., (2017). Antik Çağda Anadolu’da Spor Turizmi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Yalvaç Akademi Dergisi 2 (2) : 9-21*
- Türkmen M., İmamoğlu O. (2018). Sports in Ancient Front Asian Civilizations, *The Traditional Sports Games of Turkich Peoples III Proceeding Books*, (Ed.:Cengiz Buyar- Mehmet Türkmen-Nurdin Eseev), ISBN 978-9967-9144-0-7, Bişkek, pp.519-538.
- Türkmen, M., Djanuzakov, K. (2019). Orta Asya Türk halklarında kadim bir atlı spor: Ukuruk salmaktuu-qurık-emdik ürediş. *Electronic Turkish Studies Electronic Turkish Studies*, 14(7): 4059-4070. <http://dx.doi.org/10.29228/turkishstudies.30291>.
- Yazıcı, Y. & İmamoğlu, O. (2023). “Ancient Greek Wrestling and Its Reflections on Other Nations”, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 9(64):2810-2817, <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH AS.69548>
- Yıldıran İ. (2014). Antikiteden Moderniteye Olimpiyat Oyunları: İdealler ve Gerçekler, *Hece (Batı medeniyeti Özel Sayısı)*, 18 (210-212): 555-570.

5. Bölüm

Reaksiyon Performansı ve Egzersiz: Fizyolojik Temeller ve Uygulamalar

Tanju NACAR¹, Fatma Beyza BİLGİÇ²

Giriş

Sporda başarıyı belirleyen temel faktörler arasında "hız" genellikle en belirgin olanıdır. Ancak hız, tek başına ele alındığında eksik bir kavramdır. Spor bilimleri literatüründe reaksiyon zamanı (RZ), genellikle bir uyarının ortaya çıkması ile bu uyarana karşı istemli bir motor yanıtın başlatılması arasında geçen süre olarak tanımlanır (Schmidt vd., 2019). Bu tanım, özellikle laboratuvar ortamında veya 100 metre sprint gibi kapalı becerilerde kullanışlı olsa da, modern sporun dinamik ve karmaşık yapısını tam olarak yansıtmaz. Bu noktada, "reaksiyon zamanı" yerine daha kapsayıcı bir terim olan "reaksiyon performansı" kavramını kullanmak daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Reaksiyon performansı, sadece ne kadar hızlı tepki verildiğini değil, aynı zamanda tepkinin doğruluğunu, tutarlılığını ve uygunluğunu da içeren çok boyutlu bir yapıdır.

Bilimsel olarak RZ, iki ana bileşene ayrılabilir:

- Premotor Zaman (Zihinsel İşleme): Uyarının algılanması, merkezi sinir sisteminde (MSS) işlenmesi, yorumlanması ve bir motor komutun hazırlanması için geçen süre.
- Motor Zaman (Periferik Tepki): MSS'den gelen sinyalin kaslara ulaşması ve kasta gözlemlenebilir bir hareketin başlaması için gereken süre (Sáez-Berlanga vd., 2024).

Atletik performansta fark yaratan, çoğu zaman "motor zaman"dan ziyade "premotor zaman" yani zihinsel işleme hızıdır. Sáez-Berlanga ve arkadaşları (2024), sporcuların sedanter bireylere kıyasla özellikle "karar verme süresi" (decision-making time) bileşeninde belirgin şekilde daha hızlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, reaksiyon performansı, basit bir refleksten ziyade, karmaşık bir algısal-bilişsel-motor beceri olarak ele alınmalıdır.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Batman. <https://orcid.org/0009-0003-7746-0400>

² Dr. Öğr. Üyesi, Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, fatmabeyza.bilgic@batman.edu.tr, <https://orcid.org/0009-0000-0971-8818>

Reaksiyon Performansının Sporda ve Yaşamda Önemi

Reaksiyon performansının önemi, sporun türüne göre farklılık gösterir. "Kapalı beceri" (closed-skill) olarak adlandırılan, öngörülebilir ve sabit ortamlarda (örn. atletizm, yüzme) Basit Reaksiyon Zamanı (BRZ) kritik öneme sahiptir. Örneğin, Tønnessen ve arkadaşları (2013), elit sprinterler üzerinde yaptıkları analizde, start reaksiyon zamanının (tabanca sesine tepki) toplam yarış performansı ve madalya kazanma durumu ile yakından ilişkili olduğunu bulmuştur.

Buna karşın, "açık beceri" (open-skill) olarak tanımlanan, sürekli değişen ve öngörülemeyen ortamlarda (örn. eskrim, futbol, basketbol) Seçmeli Reaksiyon Zamanı (SRZ) hayati önem taşır. Bu sporlarda atlet, sadece hızlı tepki vermek zorunda değil, aynı zamanda birden fazla uyarandan doğru olanı seçmek ve buna uygun motor yanıtı üretmek zorundadır. Nuri ve arkadaşları (2013), elit eskrim (açık beceri), yüzme (kapalı beceri) sporcularını ve sporcuyu olmayan kontrol grubunu karşılaştırdıkları önemli bir çalışmada, eskrim sporcularının hem basit hem de özellikle seçmeli reaksiyon zamanlarında diğer iki gruptan da anlamlı düzeyde daha hızlı olduklarını bulmuştur. Bu bulgu, açık beceri sporlarında reaksiyonun sadece motor bir hız değil, aynı zamanda yoğun bir bilişsel işleme ve beklenti (anticipation) becerisi gerektirdiğini güçlü bir şekilde desteklemektedir.

Fizyolojik Temeller (Algıdan Harekete Reaksiyon Zinciri)

Reaksiyon performansı, bir uyarının ortaya çıkmasıyla (algı) ve istemli bir hareketin tamamlanmasıyla (aksiyon) sonuçlanan bir süreçtir. Bu süreç, genellikle "Bilgi İşleme Modeli" (Information Processing Model) olarak adlandırılan üç ardışık aşamaya ayrılabilir (Schmidt vd., 2019, Yılmaz ve ark. 2026, Aslan ve Ziyagil 2020). Bu aşamaların her birinde harcanan süre, toplam reaksiyon zamanını oluşturur ve her bir aşama, egzersiz ve antrenmandan farklı şekillerde etkilenebilir.

Duyusal Algılama Aşaması (Uyarın Tespiti)

Reaksiyon zincirinin ilk halkası, çevreden gelen bir uyarının (stimulus) duyu organları aracılığıyla tespit edilmesidir. Spor için baskın olan duyarlar genellikle görsel (topun, rakibin veya takım arkadaşının konumu) ve işitsel (başlama tabancası, antrenör komutu, topun sese) sinyallerdir.

Bu aşama pasif bir "görme" veya "duyma" eylemi değildir. Elit sporcular, ilgili bilgiyi alakasız "gürültüden" ayıklamada (algısal seçicilik) ve önemli ipuçlarını daha erken fark etmede (beklenti/anticipation) daha yeteneklidir (Williams & Jackson, 2019). Örneğin, bir tenisçinin, rakibin servis hareketindeki

milimetrik bir omuz veya kalça dönüşünü fark ederek topun nereye gideceğini daha hızlı işlemesi, bu aşamanın ne kadar kritik olduğunu gösterir. Bu nedenle, duyu organlarının sağlığı ve beynin bu bilgiyi "okuma" hızı, reaksiyon performansının temelini oluşturur.

Merkezi İşleme Aşaması (Karar Verme)

Uyaran tespit edildikten sonra, sinyal merkezi sinir sistemine (MSS) iletilir ve reaksiyonun "bilişsel" veya "karar verme" aşaması başlar. Bu, reaksiyon zamanının en çok değişkenlik gösteren ve antrenmana en çok yanıt veren bileşenidir (Sáez-Berlanga vd., 2024). Bu aşama, Donders'ın (1969) klasik çalışmasına dayanan üç alt süreçte incelenebilir:

- **Uyarı Tanımlama:** Beyin, "Bu nedir?" sorusunu yanıtlar. (Örn. "Bu bir pas mı, şut mu?")
- **Tepki Seçimi:** Beyin, "Ne yapmalıyım?" sorusuna karar verir. Bu, özellikle açık becerili sporlar için kritiktir. Seçenek sayısı arttıkça, bu aşamanın süresi de logaritmik olarak artar; bu olgu Hick Yasası olarak bilinir (Hick, 1952). Bir basketbolcunun aynı anda hem şut atma, hem pas verme hem de top sürme seçeneğine sahip olması, sadece şut atması gereken bir duruma göre reaksiyonunu yavaşlatacaktır.
- **Tepkiyi Programlama:** Beyin, "Bunu nasıl yapacağım?" sorusunu yanıtlar. Seçilen hareket (örn. "sağa doğru savunma kayması") için gerekli motor programı hazırlar ve ilgili kaslara gönderilecek komut dizisini organize eder.

Girişte atıfta bulunduğumuz Nuri vd. (2013) çalışmasındaki eskrimcilerin üstünlüğü, büyük ölçüde bu "merkezi işleme" aşamasının verimliliğinden kaynaklanmaktadır.

Motor Tepki Aşaması (Nöromusküler Yürütme)

Merkezi işleme tamamlandığında, son motor komut motor korteksten yola çıkar, omurilik üzerinden periferik sinirlere ve nihayetinde ilgili kaslara ulaşır. Bu, reaksiyon zincirinin son ve en "fiziksel" halkasıdır.

Bu aşama, sinir sinyalinin hızı (sinir iletim hızı) ve sinyalin kası ne kadar hızlı harekete geçirebildiği (elektromekanik gecikme) ile ilgilidir. "Motor zaman" olarak da bilinen bu süreç, kasın sinirsel uyarılabilirliği (neural drive) ve motor ünitelerin ne kadar hızlı ateşlenebildiği (rate of force development - RFD ile ilişkili) gibi nöromusküler faktörlerden etkilenir (Maffioletti vd., 2016). Güçlü bir nöromusküler sistem, beynin verdiği kararı daha az gecikmeyle "eyleme" dökülebilir. Bu nedenle, özellikle sprint gibi patlayıcı sporlarda, bu motor aşamanın optimize edilmesi kritik bir rol oynar.

Egzersiz Reaksiyon Performansı Üzerindeki Etkileri

Egzersiz reaksiyon performansı üzerindeki etkileri tek bir cümleyle özetlenemez; etki, "akut" (anlık) ve "kronik" (uzun vadeli) olarak iki ayrı başlıkta incelenmelidir. Tek bir egzersiz seansının (akut etki) yarattığı fizyolojik değişiklikler, düzenli antrenmanın (kronik etki) sağladığı kalıcı nöroplastik adaptasyonlardan farklı mekanizmalara dayanır.

Egzersiz Akut Etkileri (Tek Seansın Etkisi)

Tek bir egzersiz seansının (bir ısınma seansı, bir antrenman veya bir müsabaka) reaksiyon performansı üzerindeki etkisi doğrusal değildir. Bu ilişkiyi açıklayan en kabul görmüş teorik çerçeve "Ters-U Hipotezi" (Inverted-U Hypothesis) modelidir (Yerkes & Dodson, 1908).

Bu hipoteze göre, reaksiyon performansı gibi bilişsel ve motor beceriler, fizyolojik uyarılma (arousal) düzeyi ile yakından ilişkilidir.

- **Düşük Uyarılma:** Birey dinlenme halindeyken veya "soğukken", merkezi sinir sistemi uyarılabilirliği düşüktür. Bu durumda reaksiyon performansı yavaştır.
- **Optimal Uyarılma:** Egzersiz (özellikle hafif ila orta şiddette), fizyolojik uyarılmayı artırır. Artan kalp atış hızı, beyne giden kan akışını (serebral kan akımı) ve oksijenasyon düzeyini yükseltir. Daha da önemlisi, bu uyarılma, beynin "alarm" durumundan sorumlu nörotransmitterlerin, özellikle de katekolaminlerin (dopamin ve norepinefrin) salınımını tetikler (McMorris, 2016). Bu nörokimyasal ortam, Bölüm 2.2'de bahsettiğimiz "Merkezi İşleme Aşaması"nı hızlandırır; dikkat keskinleşir, bilgi işleme hızı artar.
- **Aşırı Uyarılma (Yorgunluk):** Egzersiz şiddeti çok yükselir veya süre çok uzarsa, fizyolojik sistem yorgunluk durumuna geçer. Bu durumda performans tekrar düşmeye başlar.

Meta-analiz çalışmaları, hafif ve orta şiddetteki akut egzersiz seanslarının (genellikle 20-30 dakika), özellikle seçmeli reaksiyon zamanı (SRZ) olmak üzere bilişsel işlevleri anlamlı düzeyde iyileştirdiğini göstermektedir (Lambourne & Tomporowski, 2010). Bu, "ısınma" (warm-up) eyleminin sadece kasları değil, aynı zamanda beyni de müsabakaya hazırlamasının fizyolojik kanıtıdır. İyi tasarlanmış bir dinamik ısınma, sporcuyu Ters-U eğrisinin en tepe noktasına, yani "optimal performans" bölgesine taşımayı amaçlar (McGowan vd., 2015).

Ancak, yorgunluk (fatigue) faktörü bu denklemi bozar. Yorgunluk, hem merkezi hem de periferik düzeyde reaksiyon performansını olumsuz etkiler:

- Merkezi Yorgunluk: Beynin karar verme mekanizmalarını (Bölüm 2.2) yavaşlatır. Sporcu uyarını fark etse bile, doğru tepkiyi seçmesi ve programlaması daha uzun sürer.
- Periferik Yorgunluk: Kasların kendisinin motor komutlara yanıt verme yeteneğini (Bölüm 2.3) azaltır. Beyin "git" dese bile, yorgun kaslar bu komutu aynı hızda eyleme dökemez.

Özetle, akut egzersizin (ısınmanın) reaksiyon üzerindeki etkisi "hazırlayıcı" ve "hızlandırıcıdır"; ancak yorgunluk, reaksiyon zincirinin hem bilişsel hem de motor halkalarını bozan bir faktördür.

Egzersiz Kronik Etkileri (Antrenman Adaptasyonları)

Tek bir egzersiz seansının yarattığı anlık uyarılmanın aksine, düzenli ve sistematik antrenman (kronik etki), reaksiyon performansını temelden iyileştiren kalıcı fizyolojik adaptasyonlara yol açar. Bu adaptasyonlar, reaksiyon zincirinin hem "merkezi" (beyin) hem de "periferik" (kas-sinir) bileşenlerinde meydana gelir.

Nöroplastisite: Beynin Yeniden Şekillenmesi

Düzenli egzersizin en profound etkilerinden biri, nöroplastisiteyi (beynin deneyime yanıt olarak yapısını ve işlevini değiştirme yeteneği) teşvik etmesidir.

BDNF Salınımı: Egzersiz, "beyin gübresi" olarak da bilinen Beyin Türevli Nörotrofik Faktör (BDNF) üretimini artıran en güçlü farmakolojik olmayan uyarılardan biridir (Dinoff vd., 2017). BDNF, yeni nöronların (nörogenez) ve sinaptik bağlantıların (sinaptogenez) oluşumunu destekler. Bu, beynin bilgi işleme kapasitesini (Bölüm 2.2) donanımsal olarak artırır.

Serebral Kan Akımı: Kronik aerobik egzersiz, beyne giden kan damarlarının yoğunluğunu ve verimliliğini (anjyogenez) artırır. Bu, beynin bilişsel görevler sırasında ihtiyaç duyduğu oksijen ve glikozu daha verimli kullanmasını sağlar (Erickson vd., 2019).

Artan İşlem Hızı: Bu yapısal değişiklikler, sinirsel sinyallerin daha hızlı ve daha az "gürültü" ile iletilmesini sağlar. Sonuç olarak, düzenli egzersiz yapan bireylerde, özellikle de sporcularda, "karar verme süresi" (premotor zaman) yapısal olarak kısalır. Sáez-Berlanga ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında sporcuların lehine bulunan farkın temeli, tam olarak bu uzun vadeli nöroplastik adaptasyonlardır.

Nöromüsküler Verimlilik

Kronik adaptasyonlar sadece beyinde gerçekleşmez. Reaksiyon zincirinin son halkası olan motor tepki (Bölüm 2.3) de antrenmanla keskinleşir. Özellikle kuvvet, güç ve pliometrik antrenmanlar, nöromüsküler verimliliği artırır:

Motor Ünite Aktivasyonu: Beyinden gelen motor komutun daha güçlü olmasını ve daha fazla kas lifini (motor ünite) aynı anda harekete geçirmesini sağlar.

Ateşleme Hızı (Rate Coding): Motor ünitelerin daha yüksek frekansta sinyal göndermesini sağlar.

İletim Hızı: Sinirsel sinyalin omurilikten kasa daha hızlı iletilmesine yardımcı olur (Maffiuletti vd., 2016).

Bu adaptasyonlar sayesinde, beyin "karar verdikten" sonra, bu kararın kaslar tarafından eyleme dökülmesi için geçen süre (motor zaman) kısalmır.

Antrenman Türlerinin Özgül Etkileri

Farklı antrenman türleri, reaksiyon zincirinin farklı halkalarını hedefler. Optimal reaksiyon performansı için bu antrenmanların bir kombinasyonu gereklidir:

Aerobik Egzersiz (Kardiyo):

- **Hedef:** Öncelikle "Merkezi İşleme" aşamasının (Bölüm 2.2) altyapısını destekler.
- **Mekanizma:** BDNF salınımını, beyin kan akışını ve nöroplastisiteyi teşvik ederek beynin genel "sağlığını" ve "işlem kapasitesini" artırır. Smith ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir meta-analiz, aerobik egzersizin özellikle dikkat, işlem hızı ve yürütücü işlevler gibi bilişsel alanlarda mütevazı ama tutarlı iyileşmeler sağladığını göstermiştir.
- **Sonuç:** Daha sağlıklı ve verimli çalışan bir beyin.

Kuvvet ve Güç Antrenmanları (Pliometrikler dahil):

- **Hedef:** Öncelikle "Motor Tepki" aşamasını (Bölüm 2.3) hedefler.
- **Mekanizma:** Nöromüsküler verimliliği, motor ünite aktivasyonunu ve kuvvet üretim hızını (RFD) artırır (Maffiuletti vd., 2016).
- **Sonuç:** Beynin verdiği kararı daha hızlı eyleme dökülebilen, daha "çevik" bir kas-sinir sistemi.

Beceri ve Koordinasyon Antrenmanları (Açık Becerili Driller):

- **Hedef:** Doğrudan "Merkezi İşleme" aşamasının (Bölüm 2.2) karar verme bileşenini hedefler.
- **Mekanizma:** Bu antrenmanlar (örn. reaktif çeviklik drilleri, küçük alan oyunları, video temelli algısal antrenmanlar) sporcuyu sürekli olarak

karmaşık ve öngörülemez bir çevrede tepki seçimi yapmaya zorlar. Bu, beynin Hick Yasası (Hick, 1952) ile başa çıkma kapasitesini doğrudan eğitir.

- Sonuç: Sporcunun ne yapacağına daha hızlı karar vermesi. Nuri vd. (2013) çalışmasındaki eskrimcilerin üstün seçmeli reaksiyon zamanları, büyük ölçüde bu tür spora özgü, yüksek bilişsel talepli antrenmanların bir ürünüdür (Gu & Zha, 2019).

Uygulamalar (Test Ve Antrenman Stratejileri)

Önceki bölümlerde reaksiyon performansının "Algıla - Karar Ver - Harekete Geç" (Bölüm 2) zincirinden oluştuğunu ve egzersizin bu zincirin her halkasını hem akut (Bölüm 3.1) hem de kronik (Bölüm 3.2) olarak etkilediğini belirledik. Bu kısım, bu teorik bilgiyi pratik uygulamalara dönecektir: Bu performansı nasıl *ölçeriz* ve daha da önemlisi nasıl *geliştiririz*?

Reaksiyon Performansının Değerlendirilmesi

Reaksiyon performansını geliştirmek için önce onu doğru bir şekilde ölçmek gerekir. Testler, laboratuvar ve saha temelli olarak ikiye ayrılabilir. Laboratuvar temelli testler arasında, bilgisayar yazılımları Basit Reaksiyon Zamanı (BRZ) ve Seçmeli Reaksiyon Zamanı (SRZ) testleri için altın standarttır (Aslan ve Ziyagil 2020). Bu testler, Sáez-Berlanga vd. (2024) çalışmasında olduğu gibi, toplam reaksiyon zamanını "premotor zaman" (karar verme) ve "motor zaman" (kassal tepki) olarak hassas bir şekilde ayırabilen elektromiyografi (EMG) ile birleştirilebilir. Bu yaklaşımın önemi, sporcunun yavaşlığının "karar verme" aşamasından mı (bilişsel) yoksa "motor tepki" aşamasından mı (nöromüsküler) kaynaklandığını tespit etmede kritik rol oynamasıdır.

Saha temelli testler ise reaktif çevikliğe odaklanır. Geleneksel çeviklik testleri (örn. T-testi, 5-0-5 testi) "yön değiştirme hızı" nı ölçer ancak reaksiyon bileşenini içermez; bunlar kapalı becerilerdir. Günümüz spor bilimlerinde reaksiyon performansını ölçmek için reaktif çeviklik testleri (RAT) kullanılmaktadır. Bu testler, sporcuyu önceden planlanmamış bir uyarana (örn. ışık, ses, video veya antrenör işareti) tepki vermeye ve yön değiştirmeye zorlar (Inglis & Bird, 2016).

Reaksiyon Performansını Geliştirmeye Yönelik Antrenman Yöntemleri

Etkili bir antrenman programı, reaksiyon zincirinin tüm halkalarını hedef almalıdır. Bölüm 3.3'te tartışılan antrenman türlerine dayalı olarak stratejiler belirlenebilir.

İlk olarak, "Harekete Geç" aşamasını güçlendirmek, yani motor tepki antrenmanları, beynin verdiği kararı mümkün olan en hızlı şekilde eyleme

dökmek için nöromüsküler verimliliği (Bölüm 2.3) artırmayı hedefler. Bu amaca yönelik yöntemler arasında pliometrik antrenmanlar yer alır. Çift ve tek bacaklı sıçramalar veya düşme sıçramaları (depth jumps) gibi egzersizler, sinir sisteminin kasları daha hızlı ve güçlü bir şekilde ateşlemesini (RFD - Rate of Force Development) öğretir. Meta-analizler, pliometrik antrenmanın RFD ve patlayıcı güç üzerinde yüksek düzeyde etkili olduğunu doğrulamıştır (De Villarreal vd., 2010, Çalık vd. 2013). Ayrıca, özellikle işitsel veya görsel bir komutla yapılan kısa mesafe (5-10m) sprintleri de motor tepki aşamasını doğrudan hedefler.

İkinci olarak, "Karar Ver" aşamasını hızlandırmak için algısal-bilişsel antrenmanlar uygulanır. Bu antrenmanların hedefi, merkezi işleme hızını (Bölüm 2.2), özellikle de Hick Yasası'nın (Hick, 1952) üstesinden gelmeyi ve tepki seçimini hızlandırmaktır. Kullanılan yöntemler arasında, sporcunun bir antrenörün el işaretine, sesli komutuna veya farklı renkteki konilere göre yön değiştirmesini gerektiren reaktif çeviklik drilleri bulunur. Bu driller, sporcuyu sürekli "algıla-karar ver" döngüsüne sokar. Benzer şekilde, takım sporlarında uygulanan küçük alan oyunları (Small-Sided Games), dar alanda oyuncularını daha fazla, daha hızlı ve daha karmaşık kararlar almaya zorlar ve bu, reaksiyon performansını spora özgü bir bağlamda geliştiren en etkili yöntemlerden biridir. Son olarak, video temelli algısal antrenman (Perceptual-Cognitive Training), sporculara spora özgü senaryoların kritik anlarını (örn. bir kaleciye penaltı atışı) göstererek ve doğru tahmini yapmalarını isteyerek "beklenti" (anticipation) becerilerini (Williams & Jackson, 2019) ve desen tanıma yeteneğini geliştirir.

Popülasyona Özgü Değerlendirmeler

Reaksiyon performansının önemi evrensel olsa da, uygulanması popülasyona göre değişir. Örneğin, futbol veya eskrim gibi açık beceri sporlarındaki elit sporcular için antrenmanlar, yüksek karmaşıklıkta, spora özgü ve baskı altında karar vermeyi (SRZ) hedeflemelidir (Nuri vd., 2013). Buna karşın, sprinterler veya yüzücüler gibi kapalı beceri sporcularında, antrenmanlar spesifik bir uyarana (örn. tabanca sesi) karşı motor tepkiyi (BRZ ve RFD) optimize etmeye odaklanmalıdır (Tønnessen vd., 2013). Yaşlı bireyler söz konusu olduğunda ise, ışıklara dokunma veya yön değiştirme gibi reaksiyon antrenmanları, sadece fiziksel tepkiyi değil, aynı zamanda bilişsel işlem hızını da koruyarak düşme riskini azaltmada kritik bir rol oynar.

Sonuç

Sporcunun başarısı, sadece kaslarının ne kadar hızlı "ateşlendiğine" değil, aynı zamanda beyninin ne kadar hızlı ve doğru "karar verdiğine" de bağlıdır. Bu ayrım, özellikle Nuri vd. (2013) ve Sáez-Berlanga vd. (2024) tarafından yapılan

çalışmalarda, elit sporcuları ayıran asıl faktörün genellikle bu "premotor" (bilişsel işleme) zamanın kısalığı olduğunu gösteren kanıtlarla desteklenmiştir.

Egzersizin bu performans üzerindeki rolü iki yönlüdür. Akut düzeyde, "Ters-U Hipotezi" çerçevesinde, iyi tasarlanmış bir ısınma, sporcuyu artan nörotransmitter salınımı ve serebral kan akımı yoluyla optimal uyarılma düzeyine taşıyarak reaksiyon performansını keskinleştirir (McGowan vd., 2015; McMorris, 2016). Ancak bu etki geçicidir ve yorgunlukla tersine döner.

Asıl önemli olan, düzenli egzersizin kronik etkileridir. Kronik antrenman, BDNF salınımı yoluyla nöroplastisiteyi teşvik ederek beyin "donanımını" (işlem kapasitesini) kalıcı olarak iyileştirir (Dinoff vd., 2017). Aynı zamanda, pliometrik ve güç antrenmanları, sinir sisteminin motor komutları (RFD) daha verimli bir şekilde kaslara iletmesini sağlayarak "motor tepki" aşamasını optimize eder (Maffiuletti vd., 2016).

Sonuç olarak, reaksiyon performansını geliştirmek isteyen bir antrenör veya sporcu, bütüncül bir yaklaşım benimsemelidir. Programlar, sadece sporcuları daha güçlü ve daha hızlı hale getiren (örn. pliometrikler) fiziksel antrenmanları değil, aynı zamanda onları daha hızlı düşünen (örn. reaktif çeviklik drilleri, küçük alan oyunları) bilişsel antrenmanları da içermelidir (Gu & Zha, 2019).

Gelecekteki araştırmalar, sanal gerçeklik (VR) ve nöro-geri bildirim gibi yeni teknolojilerin, laboratuvarında geliştirilen algısal-bilişsel becerilerin sahadaki gerçek performansa ne ölçüde "transfer edildiğini" daha derinlemesine incelemelidir. Reaksiyon performansının bu çok boyutlu doğasını anlamak, atletik potansiyelin sınırlarını zorlamak için anahtar olmaya devam edecektir.

Kaynaklar

- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Variation of physical characteristics aerobic and anaerobic powers depending on sprinting ability of recreational athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3), 525–532.
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Relationships between body mass index and skinfold thickness of exercised and sedentary young adults. *African Educational Research Journal*, 8(3), 422–431.
- Çalık, F., Başer, A., Ekinci, N. & Kara, T. (2013). Tabiat Parklarının Sportif Rekreasyon Potansiyeli Modellemesi (Ballıkayalar Tabiat Parkı Örneği). *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri*, 8 (2), 35-51.
- De Villarreal, E. S. S., Kellis, E., Kraemer, W. J., & Izquierdo, M. (2009). Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance: a meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 495-506.
- Dinoff, A., Herrmann, N., Swardfager, W., Gallagher, D., & Lanctot, K. L. (2018). The effect of exercise on resting concentrations of peripheral brain-derived neurotrophic factor (BDNF) in major depressive disorder: A meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 105, 123-131.
- Donders, F. C. (1969). On the speed of mental processes (W. G. Koster, Trans.). W. G. Koster (Ed.), *Attention and performance II* (s. 412–431). North-Holland. (Orijinal çalışma 1869'da yayınlanmıştır)
- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 Physical Activity Guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1242–1251. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001936>
- Gu, Q., & Zha, J. (2019). Effects of open versus closed skill exercise on cognitive function: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 10, 1707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01707>
- Hick, W. E. (1952). On the rate of gain of information. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 4(1), 11–26. <https://doi.org/10.1080/17470215208416600>
- Inglis, P., & Bird, S. P. (2016). Reactive agility tests: Review and practical applications. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 24(5), 65–70.
- Lambourne, K., & Tomporowski, P. (2010). The effect of exercise-induced arousal on cognitive task performance: a meta-regression analysis. *Brain research*, 1341, 12-24.

- Maffiuletti, N. A., Aagaard, P., Blazevich, A. J., Folland, J., & Hortobágyi, T. (2016). Rate of force development: physiological and methodological considerations. *European Journal of Applied Physiology*, 116(6), 1091–1116. <https://doi.org/10.1007/s00421-016-3346-6>
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for physical performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 45(11), 1523–1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
- McMorris, T. (2016). Developing the catecholamines hypothesis for the acute exercise-cognition interaction in humans: Lessons from animal studies. *Physiology & behavior*, 165, 291-299.
- Nuri, L., Shadmehr, A., Ghotbi, N., & Attarbashi Moghadam, B. (2013). Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 431–436. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.738712>
- Sáez-Berlanga, A., Alcaraz-Clari, M., Castillo-Rodríguez, A., & Marín-Pagán, C. (2024). Decision-making time analysis for assessing processing speed in athletes during motor reaction tasks. *Sports*, 12(6), 151. <https://doi.org/10.3390/sports12060151>
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). Motor control and learning: A behavioral emphasis (6. bs.). *Human Kinetics*.
- Smith, P. J., Blumenthal, J. A., Hoffman, B. M., Cooper, H., Sinit, T. A., & Welsh-Bohmer, K. A. (2010). Aerobic exercise and neurocognitive performance: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosomatic Medicine*, 72(3), 239–252. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181d14633>
- Tønnessen, E., Haugen, T., & Shalfawi, S. A. (2013). Reaction time aspects of elite sprinters in athletic world championships. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(4), 885–892. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182652281>
- Williams, A. Mark, and Robin C. Jackson, eds. *Anticipation and decision making in sport*. Vol. 612. London: Routledge, 2019.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne>.
- Yılmaz, T., Öz, F., Gül, O., Dal, S., Kara, T., Akkoç, O., ... & Yılmaz, C. (2026). Dövüş sporcularında algılanan stres ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide zihinsel yorgunluk farkındalığının aracı rolü. *BMC psikoloji* .

6. Bölüm

Doğa Sporlarında Akış Deneyimi ve Psikolojik İyi Oluş: Teorik Temeller, Ampirik Bulgular ve Uzun Vadeli Etkiler

Ayşe KAYABAŞI¹

Giriş

Günümüz dünyasında, teknolojinin hayatın her alanına nüfuz etmesi, kentleşmenin hızlanması ve bireylerin giderek artan stres düzeyleriyle karşı karşıya kalması, insanları doğal alanlara ve yenileyici deneyimlere yönlendirmektedir. Özellikle COVID-19 pandemisi, bu yönelimi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde derinden dönüştüren kritik bir dönüm noktası olmuştur. Pandemi süresince uygulanan karantina önlemleri, seyahat kısıtlamaları ve sosyal mesafe politikaları, milyonlarca insanın fiziksel aktivite alışkanlıklarını, boş zaman değerlendirme biçimlerini ve doğayla kurdukları ilişkiyi kökten değiştirmiştir (Boudreau vd., 2022, Aslan ve İmamoğlu 2020). Bu olağanüstü dönemde, insanlar kapalı alanlarda geçirdikleri uzun saatlerin ardından doğaya olan özlemlerini daha yoğun bir şekilde hissetmiş ve doğa temelli aktivitelere yönelimde tarihsel olarak görülmemiş bir artış yaşanmıştır.

Pandemi sonrası dönemde doğa sporlarına olan ilginin artması, yalnızca geçici bir moda akımı olarak değerlendirilemeyecek kadar derin ve kalıcı bir toplumsal dönüşümü işaret etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2022) vurguladığı gibi, pandemi sürecinde toplumların %25'inden fazlasında anksiyete ve depresyon oranları ciddi oranda artmış, bu durum ruh sağlığı hizmetlerine olan talebi ve doğal iyileşme kaynaklarına duyulan ihtiyacı gözler önüne sermiştir. Bu bağlamda, doğa sporları yalnızca fiziksel aktivite olmanın ötesinde, bireylerin psikolojik iyileşme süreçlerinde aktif bir rol oynayan bütüncül bir sağlık müdahalesi olarak yeniden tanımlanmaktadır. İnsanların pandemi sırasında yaşadıkları belirsizlik, kontrol kaybı ve sosyal izolasyon duygularına karşılık, doğa sporlarının sunduğu öngörülemezlikle başa çıkma, risk yönetimi ve topluluk duygusu gibi unsurlar, adeta bir panzehir işlevi görmüştür (Boudreau vd., 2022, Çalık ve ark. 2013, Aslan ve Ziyagil 2020).

Doğa sporlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri, son yıllarda giderek artan bir araştırma ilgisinin odağında yer almaktadır (Yılmaz ve ark. 2026). Ancak bu alandaki çalışmaların büyük bir kısmı, doğa temelli aktivitelerin kısa

¹ Yüksek Lisans Öğr. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, kayabasiyse40@gmail.com

vadeli faydalarına odaklanmış, akış deneyimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi uzun vadeli ve çok boyutlu bir perspektiften ele alan araştırmalar sınırlı kalmıştır. Özellikle pandemi sonrası dönemde, bireylerin doğa sporlarına katılım motivasyonlarının, deneyimledikleri psikolojik süreçlerin ve bu deneyimlerin günlük yaşama aktarım mekanizmalarının derinlemesine incelenmesi, hem teorik hem de pratik açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu kitap bölümü, işte tam da bu noktada, doğa sporları bağlamında akış deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi, güncel literatür ışığında kapsamlı bir şekilde inceleyerek bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Bu bölümün özgünlüğü, doğa sporlarında akış deneyimini yalnızca aktivite anıyla sınırlı kalmayıp, aktivite öncesi ve sonrası süreçleri, uzun vadeli etkileri ve farklı bağlamlara aktarım mekanizmalarını da kapsayacak şekilde ele almasından kaynaklanmaktadır. Hickman ve arkadaşları (2018), yaşlı yetişkin macera sporu katılımcılarının deneyimlerini "savoring" (tadını çıkarma) kavramı çerçevesinde incelerken, akış deneyiminin aktivite öncesi (planlama, sosyal medyada paylaşım) ve sonrası (hatırlama, nostalji, yeniden yorumlama) nasıl uzatılabileceğini göstermiştir. Bu yaklaşım, akışı yalnızca anlık bir optimal deneyim olmaktan çıkarıp, yaşam boyu süren bir psikolojik kaynak olarak yeniden kavramsallaştırmaktadır. Benzer şekilde, Boudreau ve arkadaşlarının (2022) COVID-19 pandemisi sırasında macera rekreasyonu katılımcılarıyla yaptığı çalışma, "macera temelli zihniyet" olarak adlandırılan psikolojik stratejilerin (dayanıklılık, kontrol edilebilir unsurlara odaklanma, alçakgönüllülük, adım adım ilerleme) pandemi gibi beklenmedik zorluklarla başa çıkmada nasıl koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, doğa sporlarının sadece aktivite sırasında değil, aktivite dışında da psikolojik faydalar sağladığını ve bu faydaların farklı bağlamlara aktarılabilmesini göstermektedir.

Bu bölümün bir diğer özgün yanı, doğa sporlarının psikolojik iyi oluşa katkılarını hedonik (anlık zevk, haz) ve ödemik (anlam, amaç, kişisel gelişim) iyi oluş ayrımı çerçevesinde ele almasıdır. Boudreau ve arkadaşları (2022), pandemi kısıtlamaları sırasında macera rekreasyonu katılımcılarının hedonik iyi oluşlarının (heyecan, zevk) azaldığını, ancak ödemik iyi oluşlarının (anlam, amaç, dayanıklılık) önceki macera deneyimleri sayesinde korunduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, doğa sporlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin çok boyutlu olduğunu ve akış deneyiminin bu süreçte hem hedonik hem de ödemik iyi oluşu destekleyen kritik bir mekanizma olarak işlev gördüğünü göstermektedir (Aslan ve Ziyagil 2020).

Ayrıca, bu bölüm cinsiyet temelli farklılıklara ve özellikle kız çocukları ve genç kadınlar için doğa sporlarının güçlendirici etkilerine özel bir vurgu

yapmaktadır. McNatty ve arkadaşlarının (2024) Yeni Zelanda'da uzun süreli bir açık hava eğitim programına katılan genç kadınlarla yaptığı retrospektif çalışma, programın katılımcılarda güçlü kadın kimlikleri oluşturduğunu, onları pratik becerilerle donattığını ve çevrenin iyi oluşuna katkıda bulunma kapasitesi kazandırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, Avşar ve Güzel Gürbüz'ün (2024) Türkiye'deki doğa sporu katılımcılarıyla yaptığı nicel çalışmayla birlikte değerlendirildiğinde, cinsiyet temelli farklılıkların doğa sporlarına katılım motivasyonları ve psikolojik iyi oluş çıktıları üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Son olarak, bu bölüm, doğa sporları ve açık hava macera eğitimi programlarının erişilebilirlik ve eşitlik sorunlarına da dikkat çekmektedir. McNatty ve arkadaşlarının (2024) çalışması, uzun süreli, uzak programların maliyetli olduğunu ve dolayısıyla yüksek sosyo-ekonomik kesime hizmet ettiğini ortaya koymuştur. Down ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında da, düşük sosyo-ekonomik bölgelerdeki öğrenciler için bu tür fırsatların sınırlı olduğu ve "fırsat eşitsizliği" olarak adlandırılan bir sorunun varlığı vurgulanmıştır. Bu bağlamda, doğa sporlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerinin tüm toplum kesimlerine yayılabilmesi için daha erişilebilir, düşük maliyetli ve kapsayıcı programların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu kitap bölümü, yukarıda sıralanan teorik ve pratik bağlamlar ışığında, doğa sporlarında akış deneyiminin psikolojik iyi oluşa katkılarını kapsamlı bir şekilde ele almayı hedeflemektedir. Bölüm boyunca, akış deneyimini destekleyen unsurlar (doğayla bağlantı, kaçış, risk ve mücadele), akışın psikolojik iyi oluşa katkıları (öz-yeterlik, dayanıklılık, sosyal bağlantı, farkındalık) ve bu kazanımların uzun vadeli etkileri ve farklı bağlamlara aktarımı detaylı bir şekilde incelenecektir. Böylece, doğa sporlarının sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş için de güçlü ve bütüncül bir araç olduğu tezi, güncel ampirik bulgularla desteklenerek ortaya konulacaktır.

1. Kuramsal Çerçeve: Akış ve Psikolojik İyi Oluş

1.1. Akış Deneyimi: Tanım ve Temel Boyutlar

Mihaly Csikszentmihalyi (1975) tarafından geliştirilen akış teorisi, bireyin mevcut becerileri ile aktivitenin zorlukları arasında bir denge kurduğu anda ortaya çıkan optimal bilinç durumunu tanımlar. Akış durumunda birey, aktiviteye o kadar derinlemesine odaklanır ki, eylem ve farkındalık birleşir, zaman algısı dönüşür ve öz-bilinç kaybolur (Csikszentmihalyi, 1990). Bu durum, bireyin kendini tamamen ana adamasıyla karakterize edilir ve genellikle

bireyin yeteneklerinin üst sınırlarında performans gösterdiği anlarda ortaya çıkar.

Akışın temel boyutları şunlardır: beceri-zorluk dengesi, eylem-farkındalık birleşmesi, net hedefler, anında geri bildirim, göreve yoğunlaşma, kontrol hissi, benlik bilincinin kaybolması, zaman dönüşümü ve otomatik deneyim (Csikszentmihalyi, 1990). Bu boyutlar, doğa sporları bağlamında incelendiğinde, aktivitelerin doğasında bulunan risk, belirsizlik ve mücadele unsurlarının bu boyutları nasıl tetiklediği anlaşılabilir.

Spor bağlamında akış, geleneksel olarak Csikszentmihalyi'nin dokuz boyutlu çerçevesi üzerinden incelenmektedir. Ancak son dönem araştırmaları, optimal performansın altında yatan psikolojik durumların daha dinamik ve çok boyutlu olduğunu öne sürmektedir (Swann vd., 2017). Bu bağlamda, akış durumuna ek olarak, "clutch state" olarak adlandırılan ve özellikle yüksek baskı altındaki durumlarda ortaya çıkan ikinci bir optimal durumdan söz edilmektedir. Bu bütünleşik model, akış ve clutch durumlarının aynı performans içinde deneyimlenebileceğini ve her iki durumun da farklı hedef türleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Swann vd., 2017).

Boudreau ve arkadaşları (2022), macera rekreasyonu katılımcılarının COVID-19 pandemisi sırasındaki deneyimlerini inceledikleri çalışmada, katılımcıların "macera temelli zihniyet" olarak adlandırdıkları bir dizi psikolojik strateji geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Bu stratejiler arasında dayanıklılık geliştirme, kontrol edilebilir unsurlara odaklanma, alçakgönüllülük ve adım adım ilerleme yer almaktadır. Bu bulgular, akış deneyiminin sadece aktivite sırasında değil, aynı zamanda aktivite dışında da psikolojik faydalar sağladığını ve bu faydaların farklı bağlamlara aktarılabilirliğini göstermektedir.

1.2. Psikolojik İyi Oluş: Hedonik ve Ödemik Boyutlar

Psikolojik iyi oluş, yalnızca mutluluk ve haz (hedonik iyi oluş) değil, aynı zamanda anlam, kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme (ödemik iyi oluş) boyutlarını da içeren çok boyutlu bir kavramdır. Down ve arkadaşları (2023), iyi oluşu "istikrarlı psikolojik işlevsellik ve ruh sağlığı, yüksek yaşam doyumu, karşılıklı fayda sağlayan ilişkiler geliştirme ve sürdürme yeteneği, stresi yönetme yeteneği ve bir amaç duygusu" ile örneklendirilen mutluluk, refah ve sağlık deneyimi olarak tanımlamaktadır (s. 1233).

Ryff (1989) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş modeli, altı temel bileşeni içermektedir: kişisel gelişim, özerklik, çevresel hakimiyet, kendini kabul, pozitif ilişkiler ve yaşamda amaç. Bu bileşenler, ödemik iyi oluşun temel unsurlarını oluşturur ve bireyin potansiyelini gerçekleştirme çabasını yansıtır. Boudreau ve arkadaşları (2022), pandemi kısıtlamaları sırasında macera

rekreasyonu katılımcılarının hedonik iyi oluşlarının (heyecan, zevk) azaldığını, ancak ödemik iyi oluşlarının (anlam, amaç, dayanıklılık) önceki macera deneyimleri sayesinde korunduğunu belirtmiştir.

Hedonik iyi oluş, olumlu duyguların deneyimlenmesi ve olumsuz duygulardan kaçınmayı merkeze alırken; ödemik iyi oluş, yaşamın anlamlılığı, kişisel potansiyelin gerçekleştirilmesi ve bireyin kendi varoluşuna ilişkin derin sorgulamaları içerir. Doğa temelli aktiviteler, her iki iyi oluş boyutunu da destekleme potansiyeline sahiptir. Zerengök ve Güzel Gürbüz (2026), gündelik boş zaman aktivitelerinin bile doğru koşullar sağlandığında akış benzeri deneyimler üretebileceğini ve bu deneyimlerin hem hedonik (anlık zevk, eğlence) hem de ödemik (anlam, bağlantı, kişisel gelişim) iyi oluşa katkı sağladığını göstermiştir.

2. Doğa Sporlarında Akışı Destekleyen Unsurlar

2.1. Doğayla Bağlantı

Doğayla bağlantı, bireyin doğal çevre ile arasındaki öznel ilişkiyi açıklayan, bilişsel, duygusal ve deneyimsel boyutları içeren psikolojik bir yapıdır. Bu bağ, bireylerin doğayla ne kadar bütünleşik hissettiğini ve doğayı benliklerinin bir parçası olarak görme derecesini ifade eder. Hickman ve arkadaşları (2018), yaşlı yetişkin kaya tırmanıcıları ve deniz kayakçıları ile yaptıkları çalışmada, katılımcıların doğayla ilişkilerinin zaman içinde nasıl değiştiğini incelemiştir. Araştırmacılar, katılımcıların gençliklerinde doğayı aktivite için bir "alan" olarak görürken, yaşlandıkça ve deneyimleri arttıkça doğanın birlikte var olunan ve tadı çıkarılan bir "yer"e dönüştüğünü gözlemlemiştir.

McNatty ve arkadaşları (2024), Yeni Zelanda'da bir ay süren uzun vadeli bir açık hava eğitim programına (Te Kahu) katılan genç kadınların deneyimlerini retrospektif olarak inceledikleri çalışmada, doğaya daldırmanın (immersion in nature) katılımcılar için besleyici ve dönüştürücü bir deneyim olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcılar, doğayla duygusal etkileşimlerinin (yağmurda ormanı dinlemek, havanın tadı ve kokusu, yeşilliğin rengi) huzur verici ve yenileyici olduğunu ifade etmişlerdir. Bir katılımcı, "Dışarı çıkmak, uzun süre kendinle oturmak... kendimle bir sevgi ve özen ilişkisi kurmam... beni bütün ve dengeli tuttu" (Mila, Görüşme, Eylül 2020, McNatty vd., 2024) diyerek doğayla bağlantının psikolojik iyi oluş üzerindeki derin etkisini vurgulamıştır.

Banaag ve Stuhr (2024), üniversite öğrencilerinin açık hava macera gezileri sırasında uygulanan farkındalık uygulamalarının (mindfulness practices) deneyimlerini inceledikleri çalışmada, katılımcıların "anda kalma" ve "zihinsel gevezeliği azaltma" becerilerinin geliştiğini ve bunun doğayla bağlantıyı derinleştirdiğini bulmuştur. Araştırmacılar, "Leaves on a Stream" gibi

farkındalık uygulamalarının, katılımcıların doğanın seslerine, kokularına ve dokularına daha açık olmalarını sağladığını ve bu durumun doğayla bağlantıyı güçlendirdiğini belirtmiştir.

2.2. Kaçış ve Özgürlük Deneyimi

Doğa sporlarının akış deneyimine katkı sağlayan bir diğer önemli unsur, günlük hayatın rutinlerinden ve stresörlerinden sağladığı kaçıştır (escapism). Down ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında öğrenciler, doğa sporlarını "okul ve ev hayatının stres faktörlerinden ve rutinlerinden kaçış" olarak tanımlamışlardır. Bir öğrenci, "Temiz hava, özgürlük ve bilmiyorum, sadece huzur" (FG2) diyerek bu kaçış deneyimini özetlemiştir.

Hickman ve arkadaşları (2018), yaşlı yetişkin macera sporu katılımcılarının emeklilikle birlikte zamanlarının artmasıyla birlikte aktivitelere daha derinlemesine odaklandıklarını ve doğayı sadece bir aktivite alanı olarak değil, birlikte var olunan bir "yer" olarak deneyimlediklerini belirtmiştir. Bu durum, "savoring" (tadını çıkarma) kavramıyla ilişkilendirilmiştir. Katılımcılardan Guy, "Emekli olduğumda haftada üç, dört gün tırmanmaya gittim... Zaman lüksü, çevre görüşümü değiştirdi. Rahatlayabildim ve artık zamanla yarışmıyordum, bu yüzden bir bitki kitabı almaya başladım" (Hickman vd., 2018, s. 621) diyerek kaçış deneyiminin doğayla ilişkinin niteliğini nasıl dönüştürdüğünü ifade etmiştir.

Down ve arkadaşlarının (2025) çalışmasında, öğrenciler yapılandırılmış bir program içinde "bize bir şeyler yapmamıza izin verdiklerinde ve bize çok fazla kural vermediklerinde... bu oldukça eğlenceli" (FG3) olduğunu belirterek, özerkliğin akış deneyimindeki önemine vurgu yapmışlardır. Bir öğretmenin "kesinlikle daha uzun programları tercih ederim, böylece kendi ritimlerine gerçekten yerleşmek için daha uzun süreleri olur" (KI4) ifadesi, kaçış deneyiminin derinleşmesi için zamanın önemini göstermektedir.

2.3. Risk, Mücadele ve Yeni Deneyimler

Doğa sporlarının doğasında bulunan risk ve mücadele, akış deneyiminin ön koşullarından biri olan beceri-zorluk dengesi için ideal bir zemin hazırlar. Down ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında "beyaz su kanosu veya kaya tırmanışı gibi adrenalini yüklü macera aktiviteleri" öğrenciler arasında popüler olmuştur. Öğrenciler, adrenalini aktivitelerini "birçok insanı konfor alanının dışına çıkardığı" için tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Bir öğretmen, risk alma deneyiminin önemini şu sözlerle ifade etmiştir:

"risk almak gerçekten önemli... bu beyaz eklem aktiviteleri gibi... bazı öğrenciler için farklı ama... başarısız olabilmek ve sonra bundan geri dönüp

başarılı olmak önemli... bundan çok şey kazandıklarını düşünüyorum" (KI4; Down vd., 2023).

McNatty ve arkadaşları (2024), Te Kahu programında beklenmedik bir geceyi ormanda geçirme (hayatta kalma) deneyiminin katılımcılar için dönüştürücü olduğunu bulmuştur. Katılımcılar, bu deneyimi "korkutucu ve yorucu" ama aynı zamanda "güçlendirici" olarak tanımlamışlardır. Abbey, "Korkutucu ve yorucu... bu size şu güçlenmeyi ve doğrulamayı verir: 'iş ciddileştiğinde, YAPABİLİRSİN'" (McNatty vd., 2024) diyerek risk ve mücadele deneyiminin öz-yeterlik ve dayanıklılık üzerindeki etkisini vurgulamıştır.

Yeni aktiviteler deneyimleme fırsatı da akış deneyimini tetikleyen unsurlardan biridir. Down ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında öğrenciler, daha önce katılmadıkları aktiviteleri deneyimlemenin "aynı anda heyecanlı ve gergin hissettirdiğini... [ve] başardıktan sonra kendinle gerçekten gurur duyduğunu" (FG2) belirtmişlerdir. Bir öğretmen, yeni aktivitelerin grup uyumu ve akran desteği açısından önemini şöyle vurgulamıştır:

"denemek istemeyen o kadar çok öğrenci var ki... ama etraflarında 'evet, hadi, hadi, her şey iyi olacak' diyen o gruba sahip olmak... onlar için bu yeni bir şey... bir başarı duygusuna sahipler" (KI4; Down vd., 2023).

3.3. Akış Deneyiminin Psikolojik İyi Oluşa Katkıları

3.1. Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sermayenin Gelişimi

Öz-yeterlik, bireylerin belirli görevleri başarma konusundaki yeteneklerine ilişkin kişisel inançlarını ifade eder (Bandura, 1977). Down ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında, öğrenciler zorlu görevleri denediklerinde akranlarından aldıkları cesaretlendirici sözler ve olumlu geri bildirimlerin, bireysel güçlenme duyguları üzerindeki olumlu etkisine dikkat çekmişlerdir. Bu doğrudan akran geri bildirimi, öğrencilerin görevi başarma yeteneklerine olan inançlarını şekillendirerek öz-yeterliklerini artırmıştır.

Pienaar ve arkadaşları (2022), macera temelli deneyimsel öğrenme (ABEL) programının üniversite öğrencilerinde "grit" (azim/kararlılık) gelişimine katkısını inceledikleri çalışmada, katılımcıların kişi-içi (intrapersonal) boyutta azim ve bağlılık, dayanıklılık, cesaret, olumlu zihniyet ve öz-düzenleme gibi temaları deneyimlediklerini bulmuştur. Bir katılımcı, "Yorulduğunda dişini sık, ayağa kalk ve devam et... durma" (Pienaar vd., 2022, s. 5) diyerek azim ve bağlılığın önemini vurgulamıştır. Bu bulgular, doğa sporlarının öz-yeterlik ve psikolojik sermaye gelişimine katkısını göstermektedir.

Fang ve arkadaşları (2021), açık hava eğitim programlarının ergenlerin öz-yeterliği üzerindeki etkilerini inceledikleri sistematik derleme ve meta-analiz

çalışmasında, bu tür programların öz-yeterlik üzerinde anlamlı ve pozitif etkileri olduğunu göstermiştir. Öz-yeterlikteki bu artış, bireylerin gelecekteki zorluklarla başa çıkma konusundaki inançlarını güçlendirerek psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni haline gelmektedir.

Psikolojik sermaye (PsyCap), umut, öz-yeterlik, dayanıklılık ve iyimserlikten oluşan dört temel psikolojik kaynağı ifade eder. Wu ve arkadaşları (2026), doğa maruziyeti ile psikolojik sermaye arasındaki ilişkide psikolojik akışın aracı rolünü ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, doğa temelli aktiviteler yoluyla doğaya maruz kalmak, akış deneyimini tetiklemekte ve bu deneyim, bireylerin psikolojik sermayesinde olumlu yönde değişimlere yol açmaktadır.

3.2. Dayanıklılık ve Bireysel Güçlenme

Psikolojik dayanıklılık (resilience), zorlu yaşam olaylarını yönetme ve bunlardan kurtulma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Tugade & Fredrickson, 2004). Down ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında, öğrenciler açık hava macera eğitimi programlarında karşılaştıkları zorluklara tolerans geliştirmenin ve dayanıklılık kazanmanın önemine vurgu yapmışlardır. Zorlu görevleri tamamlama deneyimi, öğrencilerde gurur ve başarı duygusu yaratmış ve bu da onları gelecekteki zorlu durumlarla başa çıkmak için güçlendirmiştir.

Boudreau ve arkadaşları (2022), macera rekreasyonu katılımcılarının COVID-19 pandemisi sırasında dayanıklılıklarını nasıl kullandıklarını incelemiştir. Katılımcılar, macera yoluyla geliştirdikleri dayanıklılığın pandemi gibi beklenmedik zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bir katılımcı, "Tırmanış sayesinde öz-dayanıklılık, kararlılık ve irade geliştirdim" (P7; Boudreau vd., 2022) diyerek bu süreci ifade etmiştir. Bir başka katılımcı ise, "Nehirde B, C ve D planına sahip olmak zorundasın" (P9; Boudreau vd., 2022) diyerek esnekliğin ve uyum sağlama yeteneğinin önemini vurgulamıştır.

Bireysel güçlenme (individual empowerment), bireylerin hayatlarındaki olaylar üzerinde uyguladıkları etki, kontrol ve seçim düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Acuna Mora vd., 2022). Down ve arkadaşlarının (2025) çalışmasında, birden fazla zorlu görevi deneyimleme fırsatı, göreve özgü güçlenmenin gelişmesine yol açmıştır. Öğrenciler, zorlu görevleri tamamladıktan sonra "kendinle gerçekten gurur duyduğunu" ve "kendine güveninin arttığını" belirtmişlerdir. McNatty ve arkadaşları (2024), Te Kahu programının katılımcılarda güçlü kadın kimlikleri oluşturduğunu ve onları pratik becerilerle donatarak çevrenin iyi oluşuna katkıda bulunma kapasitesi kazandırdığını bulmuştur.

3.3. Sosyal Bağlantı ve Aidiyet Duygusu

Sosyal bağlantı ve yeni ilişkiler kurma fırsatı, Down ve arkadaşlarının (2023, 2025) çalışmalarında katılımcılar için önemli bir motivasyon kaynağı olarak ortaya çıkmıştır. Öğrenciler, açık hava macera eğitimi programlarının "sizi bağlanmaya zorladığını... sonra arkadaş olduğunuzu" (FG2; Down vd., 2023) ve "normalde tanışmayacağımız insanları tanımanın gerçekten güzel olduğunu" (FG4; Down vd., 2023) belirtmişlerdir.

Down ve arkadaşlarının (2025) çalışmasında, sosyal bağlantı ve aidiyet duygusu daha derinlemesine incelenmiştir. Bir öğretmen, "birlikte yemek pişirip oturuyorsunuz, tıpkı ailenizle akşam yemeği yer gibi... bence açık hava eğitiminin büyümesi aslında bu zamanlarda... işte o zaman gerçek şeyler oluyor" (KI2; Down vd., 2025) diyerek sosyal bağlantının programın "büyüsü" olduğunu ifade etmiştir. Öğrenciler, "çadır kurmak, birlikte çalışmak zorundasınız... görevi tamamlayamazsınız. Sonra konuşmaya başlıyorsunuz. Bu bağımızı güzel bir şekilde zorluyor" (FG2; Down vd., 2025) şeklinde zorunlu işbirliği deneyimlerini tanımlamışlardır.

Boudreau ve arkadaşları (2022), pandemi kısıtlamaları sırasında macera rekreasyonu katılımcılarının sosyal bağlantı eksikliğinden en çok etkilendiklerini bulmuştur. Bir katılımcı, "Her sabah pencereimin yanında kuşlarla uyanıyorum, bu gerçekten güzel, ama bu deneyimi arkadaşlarımla paylaşmadığımda aynı olmuyor" (P7; Boudreau vd., 2022) diyerek sosyal bağlantının önemini vurgulamıştır. Bir başka katılımcı ise, "Gerçekten paraşütle atlamak istiyorum ama her şeyden önce insanları görmek istiyorum... onlar benim arkadaşlarım, gerçekten iyi insanlar" (P15; Boudreau vd., 2022) diyerek macera topluluğuyla bağlantının önemini ifade etmiştir.

Banaag ve Stuhr (2024), farkındalık uygulamalarının sosyal bağlantıyı nasıl derinleştirdiğini incelemiştir. Katılımcılar, farkındalık uygulamalarının "kaosun içindeki sakinlik" olduğunu ve "bir sürü duygu... bazıları heyecanlı, bazıları endişeli... Macera dolu bir şey yapmadan önce biraz huzur bulmak güzeldi" (T2G2R41; Banaag & Stuhr, 2024) diyerek sosyal bağlantının duygusal denge üzerindeki etkisini vurgulamışlardır.

3.4. Farkındalık ve Öz-Şefkat

Banaag ve Stuhr (2024), açık hava macera programlarında farkındalık uygulamalarının (mindfulness practices) katılımcıların "anda kalma", "zihinsel gevezeliği azaltma" ve "stresi yatıştırma" becerilerini geliştirdiğini bulmuştur. Araştırmacılar, "Leaves on a Stream" gibi farkındalık uygulamalarının katılımcıların zihinsel gevezelikten kurtulmalarına ve şimdiki ana odaklanmalarına olanak tanıdığını belirtmiştir. Bir katılımcı, "Deredeki

Yapraklar en iyisiydi... düşüncelerin sadece düşünce olduğunu bilerek daha farkında olabilirsin" (T4G1R12; Banaag & Stuhr, 2024) diyerek bu uygulamanın etkisini ifade etmiştir.

Öz-şefkat uygulamaları (self-compassion practices), katılımcıların kendileriyle olumlu bir ilişki kurmalarına ve bu pozitifliği başkalarına yansıtmalarına yardımcı olmuştur. Bir katılımcı, "Kendine şefkatli değilsen, kendine nezaket göstermiyorsan; başkalarıyla olan bağları ve ilişkileri nasıl besleyebilirsin?" (T5G1R63; Banaag & Stuhr, 2024) diyerek öz-şefkatin sosyal bağlantı üzerindeki önemini vurgulamıştır. OA rehberleri de öz-şefkat uygulamalarının kendi stres yönetimlerine katkı sağladığını ve katılımcılara daha iyi bakmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir.

McNatty ve arkadaşları (2024), Te Kahu programındaki solo deneyimlerinin katılımcıların kendileriyle ilişki kurmalarını ve stres yönetimi stratejileri geliştirmelerini sağladığını bulmuştur. Katılımcılar, solo deneyimlerini "huzurlu", "sakin" ve "yenileyici" olarak tanımlamışlardır. Mila, "Dışarı çıkmak, uzun süre kendinle oturmak... kendimle bir sevgi ve özen ilişkisi kurmam... beni bütün ve dengeli tuttu" (McNatty vd., 2024, Ekinci ve ark. 2017) diyerek bu deneyimin uzun vadeli etkisini ifade etmiştir.

4. Uzun Vadeli Etkiler ve Aktarım

4.1. Macera Temelli Zihniyetin Aktarımı

Boudreau ve arkadaşları (2022), macera rekreasyonu katılımcılarının COVID-19 pandemisi sırasında "macera temelli zihniyet" olarak adlandırdıkları psikolojik stratejileri kullandıklarını bulmuştur. Bu stratejiler arasında dayanıklılık geliştirme, kontrol edilebilir unsurlara odaklanma, alçakgönüllülük ve adım adım ilerleme yer almaktadır. Katılımcılar, bu stratejilerin macera rekreasyonu yoluyla geliştirildiğini ve pandemi gibi beklenmedik zorluklarla başa çıkmada yardımcı olduğunu belirtmiştir.

Bir katılımcı, "Nehirde B, C ve D planına sahip olmak zorundasın... ve bu esneklik yeteneği, bazen daha büyük güçlerin iş başında olduğunu anlamak" (P9; Boudreau vd., 2022) diyerek macera rekreasyonunda geliştirilen esnekliğin pandemi sırasında nasıl işe yaradığını ifade etmiştir. Bir başka katılımcı ise, "Ne yapacağını düşünmek yerine nefesine, vücuduna odaklanırsın... kontrolün dışındaki şeylere değil" (P8; Boudreau vd., 2022) diyerek kontrol edilebilir unsurlara odaklanma stratejisini açıklamıştır.

Boudreau ve arkadaşlarının (2022) çalışması, macera rekreasyonunun sadece aktivite sırasında değil, aktivite dışında da psikolojik faydalar sağladığını ve bu faydaların farklı bağlamlara aktarılabilirliğini göstermektedir. Bu bulgular, Down ve arkadaşlarının (2023, 2025) açık hava macera eğitimi programlarının

uzun vadeli etkilerine ilişkin bulgularıyla ve Hickman ve arkadaşlarının (2018) "savoring" (tadını çıkarma) kavramıyla tutarlıdır.

4.2. Uzun Vadeli İyi Oluş ve Kimlik Gelişimi

McNatty ve arkadaşları (2024), Yeni Zelanda'da bir ay süren uzun vadeli bir açık hava eğitim programına (Te Kahu) katılan genç kadınların, programdan 5-11 yıl sonra bile öğrendikleri stratejileri (solo, doğada sakinleşme, sade yaşam) kullanmaya devam ettiklerini bulmuştur. Katılımcılar, Te Kahu deneyiminin kimliklerini ve iyi oluşlarını şekillendirdiğini ve bu etkinin hayatlarında devam ettiğini belirtmişlerdir.

Araştırmacılar, dört ana anlatı belirlemiştir: (1) doğaya daldırma besleyicidir, (2) kritik çevresel yaklaşımlar ve sade yaşam iyi oluş üzerinde kümülatif bir etkiye sahiptir, (3) yapılandırılmış destek ve bağımsızlık öğreniminin değeri, (4) güçlü kadın kimliği. Bu anlatılar, uzun süreli sürükleyici açık hava deneyimlerinin genç kadınların iyi oluşu üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcılar, sürdürülebilirlik uygulamalarının (güç/su tasarrufu, geri dönüşüm, kompost, sebze yetiştirme) norm haline geldiğini ve evlerinden ayrıldıktan sonra bu uygulamaları sürdürdüklerini belirtmiştir. Jenny, "Kesinlikle her şeyimizin nereye gittiğinin çok daha fazla farkına varmamı sağladı... alışveriş yaparken bilinçli alışveriş yapmak zorundaydık" (McNatty vd., 2024) diyerek sürdürülebilir yaşam pratiklerinin uzun vadeli etkisini ifade etmiştir.

Jane, "Açık havada yeterlilik, pratiklikle eşittir... bu genellikle erkeksi bir özellik olarak atfedilir... 'Evet, yapabilirim' aracına başka bir araç ekler" (McNatty vd., 2024) diyerek Te Kahu programının kendisine kazandırdığı pratik yeterlilik ve güçlü kadın kimliğini vurgulamıştır. Bu bulgular, doğa sporlarının sadece kısa vadeli değil, uzun vadeli psikolojik faydalar sağladığını ve kimlik gelişimine katkıda bulunduğunu göstermektedir.

4.3. Savoring (Tadını Çıkarma) ve Yaşam Boyu Bağlılık

Hickman ve arkadaşları (2018), yaşlı yetişkin macera sporu katılımcılarının (65 yaş ve üzeri) deneyimlerini "savoring" (tadını çıkarma) kavramı çerçevesinde incelemiştir. Araştırmacılar, katılımcıların 40-55 yıllık deneyime sahip olduklarını ve bu süre boyunca macera sporlarına olan bağlılıklarını sürdürdüklerini bulmuştur. Katılımcılar, emeklilikle birlikte zamanlarının artmasıyla aktivitelere daha derinlemesine odaklanmış ve doğayı sadece bir aktivite alanı olarak değil, birlikte var olunan bir "yer" olarak deneyimlemişlerdir.

Bernie, "Her zaman sınıfımı zorluyordum, her zaman zorluyordum, her zaman daha iyi olmak için değil, standardımın düşmemesi içindi... Şimdi [emekli olduğumda] E1'de kalmak için daha fazla zaman ayırabiliyorum" (Hickman vd., 2018, s. 618) diyerek yaşlanma sürecinde "savoring" deneyimini ifade etmiştir. Katılımcılar, sosyal medyayı (Twitter, Facebook) deneyimleri uzatmak, planlama ve hatırlama süreçlerini zenginleştirmek, sanal nostalji ve akran etkileşimi sağlamak için kullanmışlardır.

Hickman ve arkadaşlarının (2018) çalışması, doğa sporlarının yaşam boyu süren bir "usta zanaatkar" yaklaşımıyla nasıl sürdürülebileceğine dair kanıt sunmaktadır. Katılımcılar, yaşlılığa dair toplumsal patolojik bakışa (yetersizlik, hastalık) karşı gelmiş ve macera sporlarını bu direncin ve olumlu kimlik inşasının bir aracı olarak kullanmışlardır. Geoff, 70 yaşında, "Ben 50 yaşındayken herkes 60 yaşında yavaşlayacağımı söyledi. Şimdi 70 yaşında formdaysam, biraz şans ve çabayla neden 80 yaşında olmayayım?" (Hickman vd., 2018, s. 623) diyerek yaşlılığa dair toplumsal kalıplara meydan okumuştur.

5. Sonuç ve Değerlendirme

Bu kitap bölümü, doğa sporları bağlamında akış deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi, güncel literatür ışığında kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Araştırma bulguları, doğa sporlarının bireylere sadece adrenalin dolu macera deneyimleri sunmakla kalmayıp, aynı zamanda psikolojik iyi oluşun temel bileşenlerini geliştirdiğini ve bu kazanımların uzun vadeli olduğunu göstermektedir.

5.1. Teorik Çıkarımlar

Doğa sporlarında akış deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, çeşitli mekanizmalar üzerinden işlemektedir:

Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sermaye Gelişimi: Zorlu görevlerin üstesinden gelme deneyimi, bireylerin kendi yeteneklerine olan inançlarını güçlendirir (Bandura, 1977; Fang vd., 2021). Bu süreçte akran ve öğretmen geri bildirimleri kritik bir rol oynar. Boudreau ve arkadaşları (2022), macera temelli zihniyetin pandemi gibi beklenmedik zorluklarla başa çıkmada koruyucu bir faktör olduğunu göstermiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Kazanımı: Doğanın öngörülemez koşulları ve zorluklarıyla başa çıkmak, bireylerin zorlu yaşam olaylarını yönetme kapasitelerini artırır (Tugade & Fredrickson, 2004; Whittington & Aspelmeier, 2018). McNatty ve arkadaşları (2024), uzun süreli açık hava eğitim programlarının katılımcılarda dayanıklılık ve güçlü kimlik gelişimine katkı sağladığını bulmuştur.

Bireysel Güçlenme: Kontrollü risk alma deneyimleri ve başarılı tamamlama duygusu, bireylerin hayatlarındaki olaylar üzerinde kontrol hissini güçlendirir (Acuna Mora vd., 2022). Pienaar ve arkadaşları (2022), macera temelli deneyimsel öğrenme programlarının "grit" (azim/kararlılık) gelişimine katkı sağladığını göstermiştir.

Sosyal Bağlantı ve Aidiyet: Okul ortamındaki sosyal kliplerin ötesine geçen ilişkiler kurma fırsatı, sosyal destek ağlarını genişletir ve aidiyet duygusunu güçlendirir (Jose vd., 2012; Jostad vd., 2015). Down ve arkadaşlarının (2023, 2025) çalışmaları, sosyal bağlantının açık hava macera eğitimi programlarının en değerli yönlerinden biri olduğunu ortaya koymuştur.

Farkındalık ve Öz-Şefkat: Farkındalık uygulamaları, bireylerin "anda kalma", "zihinsel gevezeliği azaltma" ve "stresi yatıştırma" becerilerini geliştirir (Banaag & Stuhr, 2024). Öz-şefkat uygulamaları ise bireylerin kendileriyle olumlu bir ilişki kurmalarına ve bu pozitifliği başkalarına yansıtmalarına yardımcı olur.

Savoring (Tadını Çıkarma) ve Yaşam Boyu Bağlılık: Hickman ve arkadaşları (2018), yaşlı yetişkin macera sporu katılımcılarının emeklilikle birlikte aktivitelere daha derinlemesine odaklandıklarını ve doğayla ilişkilerinin niteliğinin değiştiğini bulmuştur. Bu durum, akış deneyiminin sadece aktivite anında değil, aktivite öncesi (planlama, sosyal medyada paylaşım) ve sonrası (hatırlama, nostalji, yeniden yorumlama) nasıl uzatılabileceğini göstermektedir.

5.2. Pratik Çıkarımlar

Araştırma bulguları, doğa sporları ve açık hava macera eğitimi programlarının tasarımı ve uygulanması için önemli rehberlik sağlamaktadır:

Uzun Süreli Programlar: McNatty ve arkadaşları (2024), uzun süreli (bir ay) sürükleyici açık hava deneyimlerinin katılımcıların kimlik ve iyi oluşları üzerinde kalıcı etkileri olduğunu bulmuştur. Down ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında da öğretmenler daha uzun program sürelerini (10 gün veya daha fazla) tercih etmişlerdir.

Farkındalık Uygulamalarının Entegrasyonu: Banaag ve Stuhr (2024), farkındalık uygulamalarının (rehberli meditasyon, günlük tutma, sessiz öz-farkındalık) açık hava macera programlarına entegrasyonunun katılımcıların stres azaltma, anda kalma ve sosyal bağlantı kurma becerilerini geliştirdiğini bulmuştur. "Leaves on a Stream" gibi uygulamalar, katılımcıların zihinsel gevezelikten kurtulmalarına ve şimdiki ana odaklanmalarına olanak tanımıştır.

Sosyal Bağlantı ve Aidiyet: Down ve arkadaşlarının (2023, 2025) çalışmaları, sosyal bağlantının açık hava macera eğitimi programlarının en değerli yönlerinden biri olduğunu göstermektedir. Program tasarımı,

öğrencilerin birbirleriyle ve personelle anlamlı bağlantılar kurabileceği zaman ve alanlar sağlamalıdır. "Gerçek şeyler" genellikle resmi aktiviteler sırasında değil, yemek pişirme, ateş başında oturma gibi gayri resmi anlarda gerçekleşmektedir.

Zorlukla Seçim (Challenge by Choice): Down ve arkadaşlarının (2025) çalışması, "zorlukla seçim" ilkesinin öğrencilerin kendi zorluk seviyelerini seçmelerine olanak tanıyarak, akış deneyiminin ortaya çıkmasını ve psikososyal dayanıklılığın gelişmesini sağladığını göstermektedir. Bu ilke, bireylerin kendi beceri-zorluk dengelerini kişiselleştirmelerine olanak tanır.

Solo Deneyimleri: McNatty ve arkadaşları (2024), solo deneyimlerinin (doğada yalnız kalma, sessiz öz-yansıma) katılımcıların kendileriyle ilişki kurmalarını ve stres yönetimi stratejileri geliştirmelerini sağladığını bulmuştur. Katılımcılar, bu deneyimleri "huzurlu", "sakin" ve "yenileyici" olarak tanımlamış ve daha sonraki yaşamlarında da bu stratejileri kullanmaya devam etmişlerdir.

Sade Yaşam ve Sürdürülebilirlik: McNatty ve arkadaşları (2024), sürdürülebilirlik uygulamalarının (güç/su tasarrufu, geri dönüşüm, kompost, sebze yetiştirme) norm haline geldiğini ve katılımcıların evlerinden ayrıldıktan sonra bu uygulamaları sürdürdüklerini bulmuştur. Bu durum, sade yaşamın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir.

5.3. Erişim ve Eşitlik

McNatty ve arkadaşları (2024), uzun süreli, uzak programların maliyetli olduğunu ve dolayısıyla yüksek sosyo-ekonomik kesime hizmet ettiğini ortaya koymuştur. Bu, Down ve arkadaşlarının (2023) "fırsat eşitsizliği" tartışmasıyla paraleldir. Araştırmacılar, bu tür güçlendirici ve iyi oluş sağlayıcı fırsatların tüm ergenlere nasıl sunulabileceği sorusunu gündeme getirmiştir. Benzer sonuçların daha yerel, düşük maliyetli ve kısa süreli açık hava eğitim programlarıyla elde edilip edilemeyeceğinin araştırılması önerilmektedir.

5.4. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Uzun Vadeli Etkiler: Doğa sporları ve açık hava macera eğitimi programlarının psikososyal çıktılarının uzun vadeli sürdürülebilirliğinin incelenmesi, bu programların eğitim politikalarına entegrasyonu için güçlü kanıtlar sağlayacaktır. McNatty ve arkadaşlarının (2024) retrospektif çalışması, bu alandaki öncü çalışmalardan biridir.

Macera Temelli Zihniyetin Aktarımı: Boudreau ve arkadaşlarının (2022) çalışması, macera rekreasyonunda geliştirilen psikolojik stratejilerin pandemi gibi beklenmedik zorluklarla başa çıkmada nasıl kullanıldığını göstermiştir.

Gelecek araştırmalar, bu stratejilerin farklı bağlamalara (iş, eğitim, kişisel yaşam) aktarım mekanizmalarını daha derinlemesine inceleyebilir.

Cinsiyet ve Kimlik: McNatty ve arkadaşlarının (2024) alışması, özellikle ergen kızlar için açık hava eğitiminin cinsiyet temelli kalıpları yıkma ve güçlü bir kimlik oluşturma potansiyelini ortaya koymuştur. Avşar ve Güzel Gürbüz'un (2024) cinsiyet farklılıkları bulgularıyla birlikte ele alındığında, kız çocukları için özel olarak tasarlanmış programların önemi vurgulanabilir.

Çevrenin Rolü: Banaag ve Stuhr (2024), farkındalık uygulamalarının etkinliğinin çevresel faktörlere (manzara, ortam, günün saati, hava durumu, gürültü seviyesi, kalabalık) bağlı olarak değiştiğini bulmuştur. Gelecek araştırmalar, hangi çevresel koşulların akış deneyimini ve psikolojik iyi oluşu en çok desteklediğini inceleyebilir.

Farklı Aktivite Türleri: Doğa sporları farklı türleri (su, kara, hava sporları) ve yoğunlukları (yumuşak macera vs. sert macera) akış deneyimi ve psikolojik iyi oluş açısından karşılaştırılabilir. Hickman ve arkadaşlarının (2018) alışması, yaşlı yetişkinlerin "sert macera"yı tercih ettiğini göstermiştir, ancak bu tercihin psikolojik iyi oluşla ilişkisi daha derinlemesine incelenebilir.

Sonuç olarak, doğa sporları sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş için de güçlü ve bütüncül bir araç olarak değerlendirilmelidir. Bu aktivitelerin bireysel ve toplumsal ruh sağlığını destekleyici potansiyeli, sağlık politikaları ve kamu sağlığı stratejilerinde daha fazla dikkate alınmayı hak etmektedir. Akış deneyimi, doğa sporlarının psikolojik faydalarının merkezinde yer almakta ve bu faydaların uzun vadeli sürdürülebilirliğini sağlamaktadır.

Kaynakça

- Acuña Mora, M., Sparud-Lundin, C., Moons, P., & Bratt, E.-L. (2022). Definitions, instruments and correlates of patient empowerment: A descriptive review. *Patient Education and Counseling*, 105(2), 346–355.
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Variation of physical characteristics aerobic and anaerobic powers depending on sprinting ability of recreational athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3), 525–532.
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Relationships between body mass index and skinfold thickness of exercised and sedentary young adults. *African Educational Research Journal*, 8(3), 422–431.
- ASLAN, H., & İMAMOĞLU, O. (2020). Investigation of Leisure Strategies of Sports Educated Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 468–473.
- Avşar, R., & Güzel Gürbüz, P. (2024). Doğa sporu katılımcılarının macera davranışı arama, merak ve keşfetme ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(1), 16-27.
- Banaag, M., & Stuhr, P. T. (2024). Adventure awaits: Exploring mindfulness practices during outdoor adventure trips. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 16(1), 20-37.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Boudreau, P., Houge Mackenzie, S., & Hodge, K. (2022). Adventure-based mindsets helped maintain psychological well-being during COVID-19. *Psychology of Sport and Exercise*, 62, 102245.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Çalık, F., Başer, A., Ekinci, N. ve Kara, T. (2013). Tabiat Parklarının Sportif Rekreasyon Potansiyeli Modellemesi (Ballıkayalar Tabiat Parkı Örneği). *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 8 (2), 35-51.
- Down, M., Picknoll, D., Piggott, B., Hoyne, G., & Bulsara, C. (2023). "I love being in the outdoors": A qualitative descriptive study of outdoor adventure education program components for adolescent wellbeing. *Journal of Adolescence*, 95, 1232-1244.
- Down, M., Picknoll, D., Hoyne, G., Piggott, B., & Bulsara, C. (2025). "When the real stuff happens": A qualitative descriptive study of the psychosocial outcomes of outdoor adventure education for adolescents. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 28, 43-63.

- Ekinci, NE, Yalçın, İ., Özer, Ö., & Kara, T. (2017). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının incelenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 14 (4), 4989-4994.
- Fang, B.-B., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Liu, S. H., Chyi, T., & Chen, B. (2021). A systematic review and meta-analysis of the effects of outdoor education programs on adolescents' self-efficacy. *Perceptual and Motor Skills*, 128(5), 1932–1958.
- Hickman, M., Stokes, P., Gammon, S., Beard, C., & Inkster, A. (2018). Moments like diamonds in space: Savoring the ageing process through positive engagement with adventure sports. *Annals of Leisure Research*, 21(5), 612-630.
- Jose, P. E., Ryan, N., & Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 235–251.
- Jostad, J., Sibthorp, J., Pohja, M., & Gookin, J. (2015). The adolescent social group in outdoor adventure education: Social connections that matter. *Research in Outdoor Education*, 13(1), 16–37.
- McNatty, S., Nairn, K., Campbell-Price, M., & Boyes, M. (2024). Looking back: The lasting impact of outdoor education for adolescent girls. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 25(1), 66-83.
- Pienaar, M., Potgieter, J. C., Schreck, C., & Coetzee, I. (2022). Peer helpers' experience of participation in an adventure-based experiential learning program: A grit perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, 795824.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Swann, C., Crust, L., & Vella, S. A. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: Flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48-53.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Whittington, A., & Aspelmeier, J. E. (2018). Resilience, peer relationships, and confidence: Do girls' programs promote positive change? *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10(2), 124–138.
- Wu, Y., Yamashita, R., & Sato, S. (2026). The relationship among nature exposure, psychological flow, and psychological capital: The moderating role of nature connectedness. *Annals of Leisure Research*, 1–20.

- Yılmaz, T., Öz, F., Gül, O., Dal, S., Kara, T., Akkoç, O., ... & Yılmaz, C. (2026). Dövüş sporcularında algılanan stres ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide zihinsel yorgunluk farkındalığının aracı rolü. *BMC psikoloji* .
- Zerengök, D., & Güzel Gürbüz, P. (2026). Exploring flow in casual leisure: An experiential study of university employees. *Leisure Studies*. Advance online publication.

7. Bölüm

Engelli Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımını Sınırlayan Faktörlerin İncelenmesi

Tayfun KARA¹

Giriş

Rekreatif etkinlikler, bireylerin boş zamanlarını fiziksel, sosyal, psikolojik ve kültürel açıdan değerlendirmelerine olanak sağlayan çok boyutlu yaşam alanlarıdır. Günümüz modern toplumlarında rekreasyon, yalnızca dinlenme veya eğlence amacıyla yapılan aktiviteler olarak değil; aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini artıran, sosyal ilişkilerini güçlendiren ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen temel bir insan etkinliği olarak kabul edilmektedir. Özellikle fiziksel aktivite temelli rekreatif uygulamalar, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesinde ve toplumsal uyum süreçlerine katılımında önemli bir rol üstlenmektedir.

Engelli bireyler açısından rekreasyon, yalnızca boş zamanın değerlendirilmesi ile sınırlı bir kavram değildir. Bunun ötesinde rekreatif etkinlikler, sosyal katılımın artırılması, toplumsal entegrasyonun güçlendirilmesi, bağımsız yaşam becerilerinin geliştirilmesi ve öz yeterlik duygusunun desteklenmesi açısından kritik bir araç niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda rekreasyon, engelli bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik gelişimlerine de katkı sağlayan bütüncül bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Nitekim düzenli rekreatif etkinliklere katılımın, bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığı, özgüveni artırdığı ve sosyal izolasyonu önemli ölçüde düşürdüğü çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Rimmer, Riley, Wang, Rauworth, & Jurkowski, 2004, Aslan ve ark. 2020).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2001), engelliliği bireyin yalnızca biyolojik ya da fiziksel bir durumu olarak değil, bireyin sağlık durumu ile çevresel ve sosyal faktörler arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir olgu olarak tanımlamaktadır (Aksoy ve ark. 2020). Bu yaklaşım, “biyopsikososyal model” çerçevesinde ele alınmakta ve engelliliğin yalnızca bireysel sınırlılıklardan değil, aynı zamanda çevresel düzenlemeler, toplumsal tutumlar ve yapısal engellerden de kaynaklandığını vurgulamaktadır (Aslan ve ark. 2020). Dolayısıyla engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımı da yalnızca kişisel yeterliliklerle açıklanamaz; erişilebilirlik, toplumsal destek, ekonomik koşullar ve kurumsal düzenlemeler gibi

¹ Dr. Öğr. Üyesi Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, tayfun-kara@hotmail.com

birçok dışsal faktör bu süreci doğrudan etkilemektedir (Rimmer, Riley, Wang, Rauworth, & Jurkowski, 2004).

Ancak mevcut literatür incelendiğinde, engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin genel nüfusa kıyasla daha düşük olduğu açıkça görülmektedir. Bu durum, yalnızca bireysel tercih veya motivasyon eksikliği ile açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Katılımın düşük olmasının temelinde fiziksel erişilebilirlik sorunları, uygun altyapı eksiklikleri ve ulaşım engelleri gibi çevresel faktörler önemli bir yer tutmaktadır. Bunun yanı sıra, toplumsal tutumlar, damgalama ve ön yargı gibi sosyal engeller de engelli bireylerin rekreatif ortamlara katılımını olumsuz yönde etkilemektedir (Aslan, U., & Şahin, M. (2018).

Ekonomik kısıtlılıklar da bu sürecin önemli bir diğer boyutunu oluşturmaktadır. Engelli bireylerin ve ailelerinin karşılaştığı ek sağlık giderleri, bakım ihtiyaçları ve gelir düzeylerindeki sınırlılıklar, rekreatif etkinliklere ayrılan kaynakları azaltabilmektedir. Ayrıca bilgi eksikliği, uygun programların yeterince tanıtılmaması ve yönlendirme mekanizmalarının yetersizliği de katılımı sınırlayan önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Psikolojik faktörler, özellikle düşük özgüven, başarısızlık korkusu ve sosyal kaygı gibi durumlar da bireylerin rekreatif ortamlara katılımında belirleyici rol oynamaktadır (Darcy, S., & Dowse, L. (2013).

Tüm bu çok boyutlu engeller, Rimmer ve arkadaşlarının (2004) da belirttiği üzere, engelli bireylerin fiziksel aktivite ve rekreatif etkinliklere katılımını sistematik olarak azaltmakta ve sosyal entegrasyon süreçlerini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle engelli bireylerin rekreasyona katılımını artırmaya yönelik çalışmaların yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda çevresel, kurumsal ve toplumsal düzeylerde de ele alınması gerekmektedir. Böylece rekreasyonun kapsayıcı bir hak olarak tüm bireyler için erişilebilir hale getirilmesi mümkün olabilecektir.

1. Fiziksel ve Çevresel Engeller

Engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını sınırlayan en temel ve belirleyici faktörlerden biri fiziksel ve çevresel engellerdir. Bu engeller, bireyin kişisel yetersizliklerinden ziyade içinde bulunduğu fiziksel çevrenin erişilebilirlik düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Modern engellilik yaklaşımları, özellikle “sosyal model” çerçevesinde, engelliliğin büyük ölçüde çevresel bariyerlerden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda rekreatif alanların tasarımı, ulaşım sistemleri ve altyapı düzenlemeleri, engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımını belirleyen kritik unsurlar arasında yer almaktadır (Shields, N., & Synnot, A. (2016).

Ulaşım altyapısının yetersizliği, bu engellerin en temel bileşenlerinden biridir. Engelli bireylerin rekreatif alanlara ulaşımında kullanılan toplu taşıma araçlarının uygun şekilde düzenlenmemesi, erişilebilir araç eksikliği ve fiziksel ulaşım

maliyetlerinin yüksekliği, katılımı ciddi şekilde sınırlamaktadır. Özellikle tekerlekli sandalye kullanan bireyler için uygun rampaların, alçak tabanlı araçların ve erişilebilir durak sistemlerinin bulunmaması, rekreatif etkinliklere düzenli katılımı neredeyse imkânsız hale getirebilmektedir. Bu durum yalnızca bireysel hareketliliği değil, aynı zamanda sosyal katılımı da doğrudan etkilemektedir.

Rekreasyon alanlarının fiziksel erişilebilirlik düzeyi de önemli bir diğer faktördür. Parklar, spor salonları, yüzme havuzları, kültürel etkinlik alanları ve açık hava rekreasyon bölgelerinin engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun şekilde tasarlanmamış olması, katılımın önündeki en büyük engellerden birini oluşturmaktadır. Rimmer ve ark. (2004), özellikle spor ve fiziksel aktivite alanlarında erişilebilirlik eksikliğinin yaygın olduğunu ve bunun engelli bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımını ciddi şekilde azalttığını belirtmektedir. Rampaların yetersizliği, asansör eksikliği, dar kapı geçişleri, uygun olmayan zemin yapıları ve yönlendirici işaretlerin bulunmaması bu sorunların başında gelmektedir.

Ayrıca rekreatif tesislerde engelli bireylere uygun ekipmanların bulunmaması da önemli bir kısıtlayıcı faktördür. Spor ekipmanlarının çoğunlukla standart bireylere göre tasarlanması, engelli bireylerin bu araçlardan yeterince faydalanamamasına neden olmaktadır. Örneğin, uyarlanmış fitness ekipmanlarının eksikliği, yüzme havuzlarında kaldırma sistemlerinin bulunmaması veya görme engelliler için yönlendirme sistemlerinin yetersiz olması, katılımı doğrudan azaltan unsurlar arasında yer almaktadır. Bu durum, rekreatif etkinliklerin kapsayıcı olma özelliğini zayıflatmaktadır.

Çevresel engeller yalnızca fiziksel altyapı ile sınırlı değildir; aynı zamanda mekânsal planlama ve tasarım anlayışıyla da ilişkilidir. Birçok rekreasyon alanı “evrensel tasarım” ilkelerine göre düzenlenmediği için engelli bireylerin bağımsız hareket etmesini zorlaştırmaktadır. Evrensel tasarım yaklaşımının eksikliği, bireylerin başkalarına bağımlı hale gelmesine ve bu nedenle rekreatif etkinliklere katılım motivasyonlarının azalmasına yol açabilmektedir.

Kırsal bölgelerde yaşıyan engelli bireyler açısından bu sorunlar çok daha belirgin ve derin bir hal almaktadır. Kırsal alanlarda hem ulaşım hizmetlerinin sınırlı olması hem de rekreasyon tesislerinin sayıca yetersizliği, bireylerin sosyal ve fiziksel aktivitelere katılımını önemli ölçüde kısıtlamaktadır. Şehir merkezlerinde bile erişilebilirlik sorunları devam ederken, kırsal bölgelerde bu durum daha da karmaşık hale gelmektedir. Uzak mesafeler, düzensiz ulaşım saatleri ve ekonomik maliyetler, engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını neredeyse tamamen engelleyebilmektedir.

Sonuç olarak fiziksel ve çevresel engeller, engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını sınırlayan en temel yapısal sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu engellerin azaltılabilmesi için yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda

kentsel planlama, kamu politikaları ve tasarım standartları düzeyinde de kapsamlı düzenlemelere ihtiyaç duyulmaktadır. Erişilebilir ve kapsayıcı rekreasyon alanlarının oluşturulması, engelli bireylerin toplumsal yaşama tam ve eşit katılımı açısından kritik bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

2. Ekonomik Faktörler

Ekonomik yetersizlikler, engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını sınırlayan en önemli yapısal engellerden biri olarak kabul edilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, teorik olarak herkes için erişilebilir bir hak alanı olarak tanımlansa da pratikte bu etkinliklere katılım, önemli ölçüde ekonomik kaynaklara bağlıdır. Özellikle engelli bireyler söz konusu olduğunda, gelir düzeyi, sosyal destek mekanizmaları ve aile ekonomik kapasitesi gibi değişkenler katılım sürecini doğrudan etkilemektedir.

Engelli bireylerin önemli bir kısmı sabit gelir kaynaklarına, emeklilik maaşlarına veya devlet destekli sosyal yardım programlarına bağımlı bir yaşam sürmektedir. Bu durum, bireylerin günlük yaşam ihtiyaçlarını karşılamakla birlikte rekreatif etkinliklere kaynak ayırmasını zorlaştırmaktadır. Spor salonu üyelik ücretleri, özel eğitim programları, ulaşım giderleri ve özel ekipman maliyetleri düşünüldüğünde, rekreasyonun ekonomik bir lüks haline geldiği durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu da rekreatif etkinliklerin toplumsal eşitlik ilkesine uygun şekilde yaygınlaşmasını engellemektedir.

Ekonomik engeller yalnızca bireysel gelir düzeyi ile sınırlı değildir; aynı zamanda aile yapısı ve bakım yükü ile de doğrudan ilişkilidir. Engelli bireylerin bakımında aile üyeleri çoğu zaman önemli bir sorumluluk üstlenmekte ve bu durum aile bütçesi üzerinde ek bir yük oluşturmaktadır. Özellikle sürekli bakım gerektiren bireylerde sağlık harcamaları, rehabilitasyon giderleri ve tıbbi cihaz maliyetleri aile ekonomisini önemli ölçüde zorlamaktadır. Shields ve Synnot (2016), bu durumun yalnızca bireyin değil, tüm aile sisteminin ekonomik kapasitesini etkilediğini ve rekreatif etkinliklere ayrılan bütçenin genellikle en son öncelik haline geldiğini belirtmektedir.

Bunun yanı sıra, rekreatif etkinliklerin dolaylı maliyetleri de göz ardı edilmemelidir. Ulaşım giderleri, refakatçi ihtiyacı, özel ekipman kullanımı ve erişilebilir tesislerin çoğu zaman ek ücret talep etmesi, katılım maliyetini artıran unsurlar arasında yer almaktadır. Örneğin, engelli bireylerin çoğu zaman yalnız hareket edememesi ve bir refakatçiye ihtiyaç duyması, etkinlik maliyetini iki katına çıkarabilmektedir. Bu durum özellikle düşük ve orta gelir düzeyine sahip aileler için ciddi bir ekonomik engel oluşturmaktadır.

Ayrıca, bazı ülkelerde ve bölgelerde engelli bireylere yönelik rekreatif hizmetlerin yeterince sübvansedilmemesi de ekonomik eşitsizliği artırmaktadır. Kamu destekli programların sınırlı olması, özel sektör hizmetlerinin ise yüksek

maliyetli olması, engelli bireylerin rekreatif faaliyetlere erişimini daha da zorlaştırmaktadır. Bu durum, rekreasyonun sosyal bir hak olmasına rağmen ekonomik bir ayrıcalık haline gelmesine neden olabilmektedir.

Ekonomik faktörlerin bir diğer önemli boyutu da fırsat eşitsizliğidir. Düşük gelirli engelli bireyler, genellikle rekreatif etkinliklerin çeşitliliğinden yararlanamamakta ve daha sınırlı, ücretsiz veya düşük maliyetli etkinliklerle yetinmek zorunda kalmaktadır. Bu durum, yalnızca katılımı değil aynı zamanda katılımın niteliğini de olumsuz etkilemektedir. Yani bireyler rekreasyonel faaliyetlere katılsa bile bu katılım çoğu zaman sürdürülebilir ve gelişim odaklı olmaktan uzak kalmaktadır.

Sonuç olarak ekonomik faktörler, engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımında çok boyutlu ve derin etkiler yaratan bir engel grubunu oluşturmaktadır. Gelir düzeyi, aile ekonomik yapısı, bakım yükü ve hizmet maliyetleri bir araya geldiğinde, rekreasyonun erişilebilirliği önemli ölçüde azalmaktadır. Bu nedenle engelli bireylerin rekreasyona katılımını artırmak için yalnızca fiziksel düzenlemeler değil, aynı zamanda ekonomik destek politikaları, sübvansiyonlar ve ücretsiz/erişilebilir programların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

3. Toplumsal Tutumlar ve Damgalama

Engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını etkileyen en önemli ve aynı zamanda en karmaşık faktörlerden biri toplumsal tutumlardır. Toplumun engelliliğe ilişkin geliştirdiği algılar, değer yargıları ve davranış biçimleri, engelli bireylerin sosyal yaşama katılımını doğrudan şekillendirmektedir. Bu bağlamda ön yargı, dışlama, ayrımcılık ve damgalama (stigma) gibi olgular, yalnızca bireysel düzeyde değil, yapısal düzeyde de rekreatif katılımı sınırlayan önemli sosyal engeller olarak karşımıza çıkmaktadır.

Damgalama kavramı, bireyin sahip olduğu bir özellik nedeniyle toplum tarafından “farklı”, “eksik” veya “yetersiz” olarak etiketlenmesini ifade etmektedir. Engellilik bağlamında bu durum, bireylerin sosyal ortamlarda görünür olmasını zorlaştırmakta ve çoğu zaman onların kendilerini geri çekmesine neden olmaktadır. Özellikle rekreatif etkinlikler gibi sosyal etkileşimin yoğun olduğu alanlarda, damgalama etkisi daha belirgin hale gelmektedir. Engelli bireylerin “yapamaz”, “başaramaz” veya “uyum sağlayamaz” şeklinde algılanması, onların bu tür etkinliklere katılım motivasyonunu ciddi şekilde zayıflatmaktadır.

Toplumsal tutumların olumsuzluğu, bireylerin özsaygı ve özgüven düzeyleri üzerinde de doğrudan etkili olmaktadır. Sürekli olarak dışlanma ya da farklı muameleye maruz kalma, bireylerde sosyal geri çekilme davranışlarını artırmakta ve bu durum zamanla sosyal izolasyona dönüşmektedir. Darcy ve Dowse (2013), engelli bireylerin özellikle spor ve rekreasyon ortamlarında maruz kaldıkları sosyal bariyerlerin, fiziksel engeller kadar önemli olduğunu ve hatta bazı durumlarda daha

belirleyici olabildiğini vurgulamaktadır. Bu durum, rekreasyonun yalnızca fiziksel erişimle ilgili bir konu olmadığını, aynı zamanda sosyal kabul ve psikolojik güven ortamı ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Spor ve rekreasyon alanlarında engelli bireylerin “yetersiz performans göstereceği” ya da “gruba uyum sağlayamayacağı” yönündeki stereotipler, katılımı sınırlayan önemli bir başka toplumsal faktördür. Bu tür stereotipler, yalnızca bireyler arasında değil, bazen eğitmenler, antrenörler ve organizasyon sorumluları arasında da görülebilmektedir. Bu durum, engelli bireylerin rekreatif etkinliklere dahil edilme süreçlerinde dolaylı ayrımcılığa yol açabilmektedir. Örneğin, bazı spor programlarında engelli bireylerin “ayrı gruplarda” değerlendirilmesi, entegrasyon yerine ayrışmayı güçlendirebilmektedir.

Toplumsal tutumların bir diğer önemli boyutu ise aşırı korumacı yaklaşımlardır. Ailelerin, eğitimcilerin veya bakım veren bireylerin iyi niyetli ancak aşırı koruyucu tutumları, engelli bireylerin bağımsız hareket etme ve sosyal deneyim kazanma fırsatlarını kısıtlayabilmektedir. Bu durum, bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını azaltırken aynı zamanda öz yeterlik algılarının gelişmesini de engelleyebilmektedir. Aşırı koruma, uzun vadede bireyin pasif bir katılımcı haline gelmesine neden olabilmektedir.

Öte yandan olumlu toplumsal tutumların varlığı, rekreatif katılım üzerinde güçlendirici bir etki yaratmaktadır. Kabul edici, destekleyici ve kapsayıcı sosyal çevreler, engelli bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerini ve etkinliklere daha aktif katılım göstermelerini sağlamaktadır. Sosyal destek mekanizmalarının güçlü olduğu ortamlarda, damgalama etkisinin azaldığı ve bireylerin rekreatif faaliyetlere katılım oranlarının arttığı görülmektedir. Bu nedenle sosyal kabul düzeyi, rekreasyonun yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda psikososyal bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak toplumsal tutumlar ve damgalama, engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkileyen kritik bir faktördür. Fiziksel erişilebilirlik ve ekonomik imkanlar ne kadar geliştirilirse geliştirilsin, toplumsal algı ve kabul düzeyi yeterli olmadığı sürece katılımın sürdürülebilir olması zorlaşmaktadır. Bu nedenle kapsayıcı bir rekreasyon anlayışının geliştirilmesi için yalnızca yapısal düzenlemeler değil, aynı zamanda toplumsal farkındalık çalışmaları ve eğitim programları da büyük önem taşımaktadır.

4. Bilgi ve Farkındalık Eksikliği

Engelli bireylerin ve ailelerinin rekreatif etkinlikler hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması, katılımı sınırlayan bir diğer önemli faktördür. Özellikle hangi etkinliklerin uygun olduğu, hangi merkezlerin erişilebilir olduğu ve hangi haklara sahip olduğu konularında bilgi eksikliği yaygındır.

Devlet kurumları ve yerel yönetimler tarafından sunulan hizmetlerin yeterince tanıtılmaması, bu sorunu daha da derinleştirmektedir. Ayrıca sağlık profesyonellerinin rekreasyonun önemine dair yönlendirmelerinin yetersiz olması da katılımı azaltmaktadır.

5. Psikolojik Faktörler

Engelli bireylerde düşük özgüven, başarısızlık korkusu ve sosyal kaygı gibi psikolojik faktörler rekreatif etkinliklere katılımı sınırlayan önemli unsurlardır. Özellikle geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler, bireylerin yeni etkinliklere katılımını engelleyebilmektedir.

Aslan ve Şahin (2018), engelli bireylerin rekreasyon süreçlerinde destekleyici sosyal çevrenin bulunmasının psikolojik engelleri önemli ölçüde azalttığını belirtmektedir. Bu durum, psikolojik faktörlerin çevresel destekle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

6. Kurumsal ve Politik Yetersizlikler

Engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımında kurumsal politikaların yetersizliği de önemli bir engeldir. Birçok ülkede engelli bireylere yönelik rekreasyon politikaları ya yetersizdir ya da etkin şekilde uygulanmamaktadır.

Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi (UNCRPD, 2006), engelli bireylerin kültürel ve sportif yaşama eşit katılım hakkını vurgulamasına rağmen, uygulamada ciddi eksiklikler bulunmaktadır. Yerel yönetimlerin bütçe yetersizlikleri, uzman personel eksikliği ve koordinasyon sorunları bu durumu pekiştirmektedir.

Sonuç

Engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını sınırlayan faktörler, tek bir nedene indirgenemeyecek kadar karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu çalışma kapsamında ele alınan fiziksel çevre engelleri, ekonomik yetersizlikler, toplumsal tutumlar, bilgi eksikliği, psikolojik faktörler ve kurumsal yetersizlikler, bir bütün olarak değerlendirildiğinde engelli bireylerin rekreatif yaşama katılımını önemli ölçüde azaltan birbirini tamamlayıcı engel grupları olarak ortaya çıkmaktadır. Bu engellerin her biri, bireyin rekreasyonel faaliyetlere erişimini farklı düzeylerde etkilerken, birlikte ele alındığında daha derin ve sistematik bir dışlanma sürecini de beraberinde getirmektedir.

Özellikle fiziksel çevre ve altyapı eksiklikleri, katılımın en görünür ve doğrudan engelleri olarak öne çıkarken; ekonomik yetersizlikler ve ulaşım maliyetleri bu süreci daha da zorlaştırmaktadır. Bunun yanında toplumsal tutumlar ve damgalama, bireylerin rekreatif ortamlara katılım isteğini psikolojik olarak zayıflatmakta ve

sosyal izolasyonu artırmaktadır. Bilgi eksikliği ve yönlendirme yetersizliği ise mevcut hizmetlerin etkin şekilde kullanılmasını engelleyerek fırsatların erişilebilirliğini azaltmaktadır. Tüm bu faktörlere ek olarak, kurumsal ve politik düzeydeki eksiklikler, sistematik bir çözüm üretme sürecini geciktirmekte ve sorunların kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır.

Bu çok boyutlu yapı, engelli bireylerin rekreasyona katılımının yalnızca bireysel bir tercih ya da motivasyon meselesi olmadığını, aksine çevresel, ekonomik ve sosyal sistemlerle yakından ilişkili bir hak kullanımını olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu nedenle engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını artırmaya yönelik girişimlerin yalnızca tek bir alana odaklanması yeterli olmayacaktır. Fiziksel erişilebilirlik düzenlemeleri önemli olmakla birlikte, bu düzenlemelerin toplumsal farkındalık çalışmaları ve ekonomik destek mekanizmaları ile desteklenmesi gerekmektedir.

Ayrıca kapsayıcı politika anlayışının geliştirilmesi, engelli bireylerin rekreasyonel yaşama eşit ve aktif katılımını sağlamak açısından kritik bir öneme sahiptir. Yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve ilgili kamu kurumları arasında etkin bir iş birliği sağlanması, sürdürülebilir çözümlerin üretilmesine katkı sağlayacaktır. Bunun yanı sıra toplum genelinde engelliliğe ilişkin farkındalık düzeyinin artırılması, damgalama ve ön yargıların azaltılması açısından uzun vadeli ve etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak rekreasyonun bir ayrıcalık değil, temel bir insan hakkı olduğu anlayışının güçlendirilmesi gerekmektedir. Engelli bireylerin rekreatif etkinliklere eşit koşullarda katılımı, yalnızca bireysel yaşam kalitesini artırmakla kalmayacak, aynı zamanda toplumsal bütünleşmeyi güçlendiren önemli bir unsur olacaktır. Bu doğrultuda geliştirilecek her politika, uygulama ve akademik çalışma, daha kapsayıcı ve erişilebilir bir toplum yapısının oluşmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Aslan, U., & Şahin, M. (2018). Engelli bireylerde fiziksel aktivite ve psikososyal gelişim. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 45–60.
- Aksoy, Y., Aslan, H., & İmamoğlu, O. (2020). Değişik Yaş Gruplarındaki Güreşçilerde Bazı Antropometrik ve Motorik Performans Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(3), 1473–1483
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Variation of physical characteristics aerobic and anaerobic powers depending on sprinting ability of recreational athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3), 525–532.
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Relationships between body mass index and skinfold thickness of exercised and sedentary young adults. *African Educational Research Journal*, 8(3), 422–431.
- Darcy, S., & Dowse, L. (2013). In search of a level playing field – The constraints and benefits of sport participation for people with intellectual disability. *Disability & Society*, 28(3), 393–407. <https://doi.org/10.1080/09687599.2012.714258>
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419–425.
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: A qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16, 9. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0559-9>
- United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*. New York: UN.
- World Health Organization. (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Geneva: WHO.

8. Bölüm

Spor Yöneticilerinin Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklere Katılımına Yönelik Pozitif Ayrımcılık Uygulamalarının Değerlendirilmesi

Tayfun KARA¹

Giriş

Engellilik olgusu, yalnızca bireyin fiziksel, duyuşsal veya zihinsel işlev kayıplarıyla açıklanabilecek dar bir tıbbi durum olmaktan ziyade, bireyin içinde bulunduğu toplumsal, çevresel ve kültürel bağlamla doğrudan ilişkili çok boyutlu bir sosyal gerçeklik olarak ele alınmaktadır. Günümüz modern yaklaşımlarında engellilik, bireyin sahip olduğu yetersizliklerden ziyade, bu yetersizliklerin toplumsal yapı tarafından nasıl bir dezavantaja dönüştürüldüğü üzerinden tanımlanmaktadır. Bu perspektif değişimi, özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren gelişen sosyal model yaklaşımı ile birlikte güç kazanmış ve engelliliğın bireysel bir “eksiklik” değil, toplumsal bir “dışlanma biçimi” olduğu fikrini merkezine almıştır (Oliver, 1996, Aslan ve Şahin 2020).

Sosyal modelin yanı sıra Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen Uluslararası İşlevsellik, Yetiyitimi ve Sağlık Sınıflandırması (ICF), engelliliği biyopsikososyal bir çerçevede ele alarak, bireyin sağlık durumu ile çevresel faktörler arasındaki etkileşimi vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, engelliliğın yalnızca tıbbi bir sorun olmadığını, aynı zamanda çevresel düzenlemeler, toplumsal tutumlar ve politik yapıların bir sonucu olduğunu ortaya koymaktadır (World Health Organization, 2001, Erdağı ve ark.2018). Bu bağlamda engellilik, bireyin toplumsal yaşama katılımını doğrudan etkileyen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir(Aslan ve İmamoğlu 2020).

Bu kuramsal dönüşüm, spor alanında da önemli paradigma değişimlerine yol açmıştır(Aslan ve ark. 2017). Spor, yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesine yönelik bir etkinlik olmanın ötesine geçerek, sosyal entegrasyonun, psikolojik iyilik halinin ve yaşam kalitesinin artırılmasının temel araçlarından biri haline gelmiştir. Özellikle engelli bireyler açısından spor, rehabilitasyon sürecini destekleyen bir unsur olmanın yanı sıra, toplumsal katılımı güçlendiren ve bireyin kendini gerçekleştirme sürecine katkı sunan çok

¹ Dr. Öğr. Üyesi Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, tayfun-kara@hotmail.com

yönlü bir sosyal alan olarak değerlendirilmektedir (Sherrill, 2004; Martin Ginis et al., 2017, Aslan ve ark.2020).

Engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımı, yalnızca bireysel faydalar açısından değil, aynı zamanda toplumsal bütünleşme ve kapsayıcılık açısından da kritik bir öneme sahiptir(Aslan ve ark.2020). Spor ortamları, farklı yetenek düzeylerine sahip bireylerin bir araya gelerek etkileşimde bulunduğu, sosyal öğrenmenin gerçekleştiği ve önyargıların azaltılabildiği nadir alanlardan biridir. Bu nedenle spor, engelli bireylerin toplumsal görünürlüğüne artıran ve sosyal dışlanmayı azaltan stratejik bir araç olarak değerlendirilmektedir (Coalter, 2007).

Uluslararası düzeyde engelli bireylerin spor hakkı, Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi (UNCRPD) ile hukuki bir güvence altına alınmıştır. Bu sözleşme, engelli bireylerin diğer bireylerle eşit koşullarda spor faaliyetlerine katılma hakkına sahip olduğunu açıkça belirtmekte ve devletlere bu katılımı destekleyici düzenlemeler yapma yükümlülüğü getirmektedir (United Nations, 2006). Bu çerçevede spor, yalnızca bir rekreasyon alanı değil, aynı zamanda temel bir insan hakkı olarak tanımlanmaktadır.

Bununla birlikte, yasal düzenlemelerin varlığı tek başına yeterli olmamakta; uygulama düzeyinde spor yöneticilerinin yaklaşımı belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Spor yöneticileri, spor hizmetlerinin planlanması, organize edilmesi ve uygulanmasında kritik rol oynayan profesyonel aktörlerdir. Engelli bireylerin spor hizmetlerine erişimi, büyük ölçüde bu yöneticilerin geliştirdiği politikalar, kaynak dağılımı kararları ve kapsayıcılık anlayışlarıyla şekillenmektedir. Bu nedenle spor yöneticilerinin tutumları, engelli bireylerin spora katılımında doğrudan etkili bir belirleyici olarak kabul edilmektedir (Misener & Darcy, 2014).

Bu bağlamda “pozitif ayrımcılık” kavramı, spor yönetimi literatüründe giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Pozitif ayrımcılık, tarihsel olarak dezavantajlı durumda bulunan birey veya grupların toplumsal fırsatlara eşit düzeyde erişimini sağlamak amacıyla geliştirilen özel politika ve uygulamaları ifade etmektedir. Engelli bireyler açısından bu yaklaşım, yalnızca eşitlikçi bir anlayışı değil, aynı zamanda fırsat eşitliğini fiilen mümkün kılan yapısal destek mekanizmalarını da içermektedir. Bu mekanizmalar arasında erişilebilir spor tesislerinin tasarlanması, özel spor programlarının geliştirilmesi, antrenör ve personelin engellilik konusunda eğitilmesi, finansal desteklerin sağlanması ve kapsayıcı spor politikalarının oluşturulması yer almaktadır (Hums & MacLean, 2018).

Pozitif ayrımcılık uygulamaları, spor yönetimi açısından yalnızca teknik bir düzenleme değil, aynı zamanda etik ve sosyal adalet temelli bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Spor yöneticileri bu süreçte yalnızca kaynak yöneten

kişiler değil, aynı zamanda toplumsal eşitlik ve kapsayıcılığı teşvik eden stratejik karar vericiler olarak konumlanmaktadır. Bu nedenle çağdaş spor yönetimi anlayışı, yöneticilerin ekonomik verimlilik kadar sosyal sorumluluk ve insan hakları temelli politikaları da dikkate almasını zorunlu kılmaktadır.

Bu çalışmanın temel amacı, spor yöneticilerinin engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımını artırmaya yönelik pozitif ayrımcılık uygulamalarını mevcut literatür ışığında kapsamlı biçimde değerlendirmek, bu uygulamaların teorik ve pratik boyutlarını analiz etmek ve karşılaşılan yapısal sorunlara yönelik çözüm önerileri geliştirmektir. Bu kapsamda çalışma, hem uluslararası literatürdeki güncel yaklaşımları hem de spor yönetimi alanındaki uygulama örneklerini bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak, engelli bireylerin spora katılım süreçlerinin geliştirilmesine katkı sunmayı hedeflemektedir.

Engellilik Kavramının Kuramsal Temelleri ve Sporla İlişkisi

Engellilik kavramı, sosyal bilimler, sağlık bilimleri ve spor bilimleri literatüründe uzun bir tarihsel süreç içerisinde farklı teorik yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmış ve zamanla önemli bir paradigma değişimi geçirmiştir. Bu değişim, engelliliğin yalnızca bireysel bir sağlık problemi olarak değil, aynı zamanda toplumsal yapıların, politikaların ve çevresel düzenlemelerin bir ürünü olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren gelişen eleştirel yaklaşımlar, engelliliğin tıbbi modelden sosyal modele ve oradan da insan hakları temelli modellere doğru evrilmesini sağlamıştır (Oliver, 1996).

Tıbbi model, engelliliği bireyin fiziksel, zihinsel veya duyuşsal bir “eksikliği” olarak tanımlamakta ve bu durumu bireyin içinde bulunduğu bir “sorun” olarak görmektedir. Bu yaklaşımda temel çözüm, bireyin tıbbi müdahaleler, rehabilitasyon süreçleri ve klinik uygulamalar yoluyla “normalleştirilmesi”dir. Ancak bu bakış açısı, engelliliği bireyin toplumsal çevresiyle olan etkileşiminden bağımsız olarak ele aldığı için ciddi biçimde eleştirilmiştir. Çünkü bu model, bireyin karşılaştığı sosyal dışlanma, erişim engelleri ve ayrımcılık gibi yapısal sorunları göz ardı etmektedir (Barnes & Mercer, 2010). Spor bağlamında değerlendirildiğinde tıbbi model, engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılımını yalnızca fiziksel yeterlilik düzeyi üzerinden değerlendirerek, katılımı sınırlayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

Bu eleştiriler doğrultusunda geliştirilen sosyal model, engelliliği bireysel bir eksiklik değil, toplumun oluşturduğu fiziksel, sosyal ve kurumsal engellerin bir sonucu olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, engelli bireylerin yaşadığı kısıtlılıkların büyük ölçüde çevresel faktörlerden kaynaklandığını savunur ve çözümün bireyde değil toplumda aranması gerektiğini vurgular. Sosyal modele

göre, erişilebilir olmayan spor tesisleri, yetersiz politikalar, ayrımcı tutumlar ve bilgi eksikliği engelliliği derinleştiren temel faktörlerdir (Shakespeare, 2006). Spor alanında bu model, kapsayıcı spor programlarının geliştirilmesini, erişilebilir altyapının sağlanmasını ve tüm bireylerin eşit koşullarda spor yapabilmesini zorunlu kılmaktadır.

Sosyal modelin gelişimiyle birlikte engellilik anlayışı daha bütüncül bir yapıya kavuşmuş, ancak bu modelin de bireyin sağlık durumu ile çevresel faktörler arasındaki etkileşimi yeterince açıklayamadığı yönünde eleştiriler ortaya çıkmıştır. Bu noktada Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen Uluslararası İşlevsellik, Yetiyitimi ve Sağlık Sınıflandırması (ICF), engelliliği biyopsikososyal bir model çerçevesinde ele alarak önemli bir katkı sunmuştur. ICF modeli, engelliliği yalnızca tıbbi bir durum veya sosyal bir sorun olarak değil, bireyin sağlık durumu, kişisel özellikleri ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2001).

ICF yaklaşımı, spor bilimleri açısından son derece önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Çünkü spor, bireyin yalnızca fiziksel kapasitesini geliştiren bir etkinlik değil, aynı zamanda çevresel engellerin azaltılması ve sosyal katılımın artırılması için etkili bir araçtır. Bu modelde spor, bireyin işlevselliğini artıran, katılımını destekleyen ve yaşam kalitesini yükselten bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Özellikle engelli bireyler için spor, rehabilitasyon sürecinin ötesine geçerek sosyal entegrasyonun ve kimlik gelişiminin önemli bir bileşeni haline gelmektedir.

Engellilik ve spor ilişkisi, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini çok boyutlu olarak etkileyen bir süreçtir. Fiziksel aktivite, kas kuvveti, esneklik, koordinasyon ve kardiyovasküler dayanıklılık gibi biyofiziksel parametrelerin gelişimine katkı sağlarken, aynı zamanda kronik hastalıkların riskini azaltmaktadır (Rimmer, 2005). Engelli bireylerde düzenli fiziksel aktivite, ikincil sağlık sorunlarının önlenmesi açısından da kritik bir rol oynamaktadır.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde spor, engelli bireylerin özgüven, öz-yeterlik ve benlik algısı üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Araştırmalar, sporla düzenli olarak ilgilenen engelli bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğunu, yaşam doyumlarının ise daha yüksek olduğunu göstermektedir (Martin Ginis et al., 2017). Ayrıca spor, bireyin kendi yeterliliklerini keşfetmesine olanak sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır.

Sosyal boyut açısından spor, engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımını güçlendiren en önemli araçlardan biridir. Spor ortamları, farklı yetenek düzeylerine sahip bireylerin bir araya gelerek etkileşim kurduğu ve sosyal

öğrenmenin gerçekleştiği alanlardır. Bu etkileşim, toplumsal önyargıların azalmasına ve engelli bireylerin daha görünür hale gelmesine katkı sağlamaktadır (Coalter, 2007). Özellikle kapsayıcı spor programları, engelli ve engelsiz bireylerin aynı ortamda yer almasını sağlayarak sosyal bütünleşmeyi desteklemektedir.

Ayrıca sporun eğitimsel ve gelişimsel bir boyutu da bulunmaktadır. Spor faaliyetlerine katılım, engelli bireylerin problem çözme becerilerini geliştirmekte, disiplin duygusunu artırmakta ve sosyal sorumluluk bilincini güçlendirmektedir. Bu süreç, bireyin yalnızca fiziksel değil aynı zamanda bilişsel ve duygusal gelişimine de katkıda bulunmaktadır.

Sonuç olarak engellilik kavramı, günümüzde yalnızca bireysel bir sağlık durumu olarak değil, çevresel ve toplumsal faktörlerle şekillenen dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Spor ise bu sürecin hem bir sonucu hem de bir müdahale alanı olarak önemli bir konuma sahiptir. Engelli bireylerin spor yoluyla toplumsal yaşama aktif katılımı, hem bireysel iyilik halini artırmakta hem de daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir toplum yapısının oluşmasına katkı sağlamaktadır.

Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklere Katılımının Önemi

Engelli bireylerin spora katılımı, yalnızca rekreatif bir faaliyet değil, aynı zamanda rehabilite edici ve sosyal entegrasyonu destekleyici bir süreçtir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin engelli bireylerde depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığını ve genel yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir (Martin Ginis et al., 2017).

Sportif katılımın en önemli boyutlarından biri sosyal entegrasyondur. Spor ortamları, engelli ve engelsiz bireylerin etkileşim kurabildiği nadir sosyal alanlardan biridir. Bu etkileşim, toplumsal önyargıların kırılmasına ve kapsayıcı bir toplum yapısının oluşmasına katkı sağlamaktadır (Coalter, 2007).

Ayrıca spor, engelli bireylerde bağımsız yaşam becerilerinin gelişmesini destekler. Özellikle adaptif spor programları, bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Bu durum, bireyin hem psikolojik hem de sosyal açıdan güçlenmesini sağlamaktadır.

Pozitif Ayrımcılık Kavramı ve Sporda Uygulanması

Pozitif ayrımcılık, tarihsel olarak dezavantajlı grupların eşit fırsatlara erişimini sağlamak amacıyla geliştirilen politik bir yaklaşımdır. Sporda pozitif ayrımcılık, engelli bireylerin spor hizmetlerine erişimini artırmak için özel düzenlemeler yapılmasını içerir (Hums & MacLean, 2018).

Bu uygulamalar arasında erişilebilir spor tesisleri, özel antrenör eğitim programları, mali destekler ve kapsayıcı spor organizasyonları yer almaktadır. Özellikle Paralimpik Oyunlar, engelli bireylerin spor yoluyla uluslararası düzeyde

temsil edilmesini sağlayan en önemli pozitif ayrımcılık örneklerinden biridir (Legg & Gilbert, 2011).

Pozitif ayrımcılığın temel amacı eşitliği sağlamak değil, eşitsizlikleri dengelemektir. Bu bağlamda spor yöneticileri, yalnızca kaynak yöneten kişiler değil, aynı zamanda sosyal adaletin uygulanmasında aktif rol oynayan aktörlerdir.

Spor Yöneticilerinin Rolü Ve Sorumlulukları

Spor yöneticileri, spor organizasyonlarının planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesinden sorumlu profesyonel aktörlerdir. Engelli bireyler söz konusu olduğunda bu rol daha da kritik hale gelmektedir.

Spor yöneticileri; tesis planlaması, program geliştirme, bütçe yönetimi ve personel eğitimi gibi alanlarda karar verici konumdadır. Bu kararlar, engelli bireylerin spora erişimini doğrudan etkilemektedir (Misener & Darcy, 2014).

Çağdaş spor yönetimi anlayışı, yöneticilerin yalnızca ekonomik verimlilik değil aynı zamanda sosyal sorumluluk ve kapsayıcılık ilkelerini de dikkate almasını zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle spor yöneticileri, engelli bireyler için pozitif ayrımcılık politikalarının uygulanmasında kilit aktörlerdir.

Sonuç

Bu çalışmada engellilik kavramı, tarihsel ve kuramsal gelişimi içerisinde ele alınmış; sporla ilişkisi çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirilmiş ve özellikle spor yöneticilerinin engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımına yönelik pozitif ayrımcılık uygulamalarındaki belirleyici rolü kapsamlı biçimde tartışılmıştır. Elde edilen literatür bulguları, engelliliğin yalnızca bireysel bir sağlık durumu olarak değil, aynı zamanda toplumsal yapıların, çevresel düzenlemelerin ve politik yaklaşımların etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir olgu olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Oliver, 1996; World Health Organization, 2001).

Araştırmalar, sporun engelli bireyler için yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir etkinlik olmadığını, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu artıran, sosyal bütünleşmeyi güçlendiren ve bireyin yaşam kalitesini yükselten çok yönlü bir araç olduğunu göstermektedir. Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin öz-yeterlik algısını güçlendirdiği, depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığı ve genel yaşam doyumunu artırdığı çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Martin Ginis et al., 2017). Bu bağlamda spor, engelli bireylerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde güçlenmesini sağlayan stratejik bir alan olarak değerlendirilmektedir.

Çalışmanın ortaya koyduğu önemli bulgulardan biri de, sporun sosyal entegrasyon üzerindeki etkisidir. Spor ortamları, farklı yetenek ve özelliklere sahip bireylerin bir araya gelerek etkileşimde bulunduğu nadir sosyal alanlardan biridir. Bu etkileşim, toplumsal önyargıların azalmasına, engelliliğe yönelik farkındalığın

artmasına ve daha kapsayıcı bir toplum yapısının oluşmasına katkı sağlamaktadır (Coalter, 2007). Özellikle kapsayıcı spor uygulamaları, engelli ve engelsiz bireylerin aynı ortamda yer almasını mümkün kılarak sosyal uyumu güçlendirmektedir.

Pozitif ayrımcılık uygulamaları açısından değerlendirildiğinde, spor yöneticilerinin rolü kritik bir öneme sahiptir. Spor yöneticileri, yalnızca organizasyonel süreçleri yöneten kişiler değil, aynı zamanda spor politikalarının şekillenmesinde, kaynakların dağıtılmasında ve hizmetlerin erişilebilir hale getirilmesinde belirleyici aktörlerdir. Bu nedenle spor yöneticilerinin engelli bireylere yönelik geliştirdiği politikalar, doğrudan spor katılım düzeylerini etkilemektedir (Misener & Darcy, 2014). Erişilebilir tesislerin oluşturulması, kapsayıcı programların geliştirilmesi, personelin engellilik konusunda eğitilmesi ve finansal destek mekanizmalarının kurulması gibi uygulamalar, pozitif ayrımcılığın somut yansımaları olarak öne çıkmaktadır.

Bununla birlikte, literatür spor yöneticilerinin karşılaştığı çeşitli yapısal sorunlara da işaret etmektedir. Bu sorunlar arasında yetersiz finansman, fiziksel altyapı eksiklikleri, uzman personel yetersizliği ve toplumsal farkındalık eksikliği yer almaktadır. Bu tür engeller, engelli bireylerin spora erişimini sınırlamakta ve pozitif ayrımcılık politikalarının etkinliğini azaltmaktadır. Dolayısıyla yalnızca yasal düzenlemelerin varlığı değil, bu düzenlemelerin sahada uygulanabilirliği de büyük önem taşımaktadır.

Elde edilen bulgular ışığında, spor yöneticilerinin engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılımını artırmada stratejik bir konumda olduğu açıkça görülmektedir. Spor yönetimi, günümüzde yalnızca teknik ve idari bir alan olmaktan çıkmış; sosyal sorumluluk, etik değerler ve insan hakları perspektifiyle yeniden tanımlanmıştır. Bu dönüşüm, spor yöneticilerinin kapsayıcı ve eşitlikçi politikalar geliştirmesini zorunlu kılmaktadır.

Sonuç olarak, engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımı yalnızca bireysel gelişim açısından değil, toplumsal kapsayıcılık ve sosyal adalet açısından da kritik bir öneme sahiptir. Spor, bu bireylerin toplumla bütünleşmesini sağlayan güçlü bir araçtır ve bu sürecin etkinliği büyük ölçüde spor yöneticilerinin uyguladığı politikalarla şekillenmektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmaların, spor yöneticilerinin tutumları, kurumsal politikalar ve uygulama modelleri üzerinde daha fazla yoğunlaşması gerektiği düşünülmektedir.

Genel değerlendirme itibarıyla, pozitif ayrımcılık uygulamaları yalnızca bir destek mekanizması değil, aynı zamanda eşitlikçi bir toplum yapısının inşasında temel bir araçtır. Engelli bireylerin spor yoluyla güçlendirilmesi, onların toplumsal hayata aktif katılımını artırmakta ve daha adil bir sosyal düzenin oluşmasına katkı sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Variation of physical characteristics aerobic and anaerobic powers depending on sprinting ability of recreational athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3), 525–532.
- Aslan, H., & Ziyagil, M. A. (2020). Relationships between body mass index and skinfold thickness of exercised and sedentary young adults. *African Educational Research Journal*, 8(3), 422–431.
- Aslan, H., & İmamoğlu, O. (2020). Investigation of Leisure Strategies of Sports Educated Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 468–473.
- Aslan, H., & Şahin, M. (2020). Examination of Self-Confidence and Metacognition Levels of High School Students Case of Karabük Province. *Asian Journal of Education and Training*, 6(4), 608–615.
- Aslan, H., Erdağı, K., Işık, B., Erdoğan, M., & Güvenç, A. (2017). Genç Sporcu ve Antrenörlerde Sigara İçme Alışkanlık ve Davranışları. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(1), 41–55.
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.
- Hums, M. A., & MacLean, J. C. (2018). *Governance and policy in sport organizations*. Routledge.
- Erdağı, K., Poyraz, N., Aslan, H., Işık, B., & Bahar, S. (2018). The Presence Of Musculus Psoas Minor in Weightlifting Athletes of the olympic Preparation Center. *Universal Journal of Educational Research*, 6(12), 2743–2746.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- Legg, D., & Gilbert, K. (2011). Paralympic legacies. *Sport in Society*, 14(9), 1132–1146. <https://doi.org/10.1080/17430437.2011.614771>
- Martin Ginis, K. A., et al. (2017). Leisure time physical activity in a population-based sample of people with spinal cord injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98(9), 1877–1884. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.03.005>
- Misener, L., & Darcy, S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organizational perspectives. *Sport Management Review*, 17(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.09.001>
- Oliver, M. (1996). *Understanding disability: From theory to practice*. Macmillan.

- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. McGraw-Hill.
- United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*.
- World Health Organization. (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*.

9. Bölüm

Spor Becerilerinde Karar Verme Mekanizmaları: Bilgi İşleme, Reaksiyon Zamanı ve Performans Bağlamında Bir İnceleme

Hüseyin ASLAN¹, Mehmet Emin YILDIZ²

Özet

Bu bölüm, spor becerilerinde karar verme mekanizmalarını bilgi işleme yaklaşımı, reaksiyon zamanı, uyarıcı-tepki uyumu, alıştırma, kanal kapasitesi ve uyarılmışlık-performans ilişkisi çerçevesinde ele almaktadır. Karar verme, yalnızca bilişsel bir seçim eylemi değil; çevresel bilgilerin algılanması, ilgili ipuçlarının ayrıştırılması, uygun tepkinin seçilmesi ve motor programın uygulanmaya hazır hale getirilmesiyle ilerleyen bütüncül bir algısal-motor süreçtir. Spor ortamlarında bu süreç, zaman baskısı, rakip davranışları, görev karmaşıklığı ve fiziksel yorgunluk gibi etkenlerle birlikte işler. Bölümde, reaksiyon zamanının karar verme hızını anlamada yararlı bir performans göstergesi olduğu; ancak karar niteliği, hareket doğruluğu ve görev bağlamı ile birlikte değerlendirilmesi gerektiği savunulmaktadır. Ayrıca antrenman tasarımında oyun benzeri değişkenlik, temsil edici görevler, dikkat odağı ve stres altında karar verme uygulamalarının önemi tartışılmaktadır. Metin, klasik motor öğrenme kaynaklarını APA 7 atıf düzeniyle yeniden yorumlayarak, spor eğitimcileri ve araştırmacılar için uygulanabilir bir kavramsal çerçeve sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar kelimeler: karar verme, reaksiyon zamanı, motor öğrenme, bilgi işleme, uyarılmışlık, spor performansı.

¹ Doç. Dr. Selçuk üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 42aslan4201@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, m.yildiz@usak.edu.tr

1. Giriş

Spor performansı çoğu zaman kuvvet, sürat, dayanıklılık ve teknik beceri gibi görünür değişkenlerle açıklansa da, bu değişkenlerin yarışma koşullarında anlam kazanabilmesi etkili karar verme süreçlerine bağlıdır. Bir sporcunun yalnızca hızlı koşması, güçlü vurması ya da teknik olarak doğru hareket etmesi yeterli değildir; aynı zamanda hangi anda, hangi yönde, hangi şiddette ve hangi taktik amaçla hareket edeceğini belirleyebilmesi gerekir. Bu nedenle karar verme, spor becerilerinde fiziksel yeterlik ile bilişsel düzenleme arasında köprü kuran temel bir performans bileşeni olarak değerlendirilebilir (Schmidt, 1988, 1991; Singer, 1980).

Karar verme kavramı, planlı hareketler sonucunda ulaşılan davranışsal seçimi ifade eder. Sporcu, çevreden gelen bilgileri duyuşal sistemler aracılığıyla algılar, bu bilgiler arasından görev açısından anlamlı olanları seçer, önceki deneyimleriyle karşılaştırır ve uygun motor tepkiyi üretir. Yüklenen temel metinde de beceriyle sergilenen performansın önemli özelliklerinden birinin, belirli bir koşulda ne yapılacağına ve bu kararın ne kadar kısa sürede verileceğine ilişkin olduğu vurgulanmaktadır (Marteniuk, 1976).

Spor ortamları belirsizlik, zaman baskısı ve yüksek bilgi yoğunluğu içerir. Futbolda pas, şut veya dribbling seçenekleri; basketbolda savunma baskısı altında pas açısı; teniste rakibin vuruş yönünü okuma; voleybolda blok ya da savunma kararı bu belirsizliğin tipik örnekleridir. Bu örneklerde karar, soyut bir düşünme ürünü olarak kalmaz; hareketin yönünü, zamanlamasını ve uygulanış biçimini doğrudan belirler. Bu nedenle karar verme, antrenman planlamasında teknik tekrarların yanında algısal ve taktik süreçlerle birlikte ele alınmalıdır.

2. Karar Verme Mekanizmasının Kavramsal Çerçevesi

Karar verme, en yalın biçimiyle seçenekler arasından birinin seçilmesi olarak tanımlanabilir. Ancak spor becerileri bağlamında bu tanım yetersiz kalır; çünkü sporcu seçenekleri çoğu zaman durağan bir listeden seçmez, hareket halindeki bir çevre içinde üretir. Bu nedenle karar verme, algısal seçicilik, dikkat yönetimi, bellekten bilgi çağırma, tepki seçimi ve motor programlama süreçlerinin ardışık fakat birbirini etkileyen bir bütündür (Marteniuk, 1976; Schmidt, 1988).

Bu çerçevede kararın niteliği iki temel ölçütü değerlendirilebilir: hız ve doğruluk. Hız, uyarıcının ortaya çıkmasıyla tepkinin başlatılması arasında geçen süreyle ilişkilidir. Doğruluk ise seçilen tepkinin görevin gereğine, taktik amaca ve çevresel koşullara uygunluğunu ifade eder. Spor performansı açısından yalnızca hızlı karar vermek yeterli değildir; yanlış ya da bağlama uygun olmayan hızlı karar performansı düşürebilir. Aynı şekilde doğru fakat geç verilmiş karar

da rekabet ortamında etkisiz kalabilir. Bu nedenle etkili karar verme, hız ve doğruluk dengesinin kurulmasını gerektirir.

Motor becerilerde karar verme süreci, açık beceriler ile kapalı beceriler arasında farklılaşır. Kapalı becerilerde çevre görece sabittir; jimnastikte belirli bir serinin uygulanması ya da halterde kaldırış öncesi hazırlık buna örnek gösterilebilir. Açık becerilerde ise çevre sürekli değişir; takım sporları, raket sporları ve mücadele sporları bu gruptadır. Açık becerilerde karar verme, rakiplerin ve takım arkadaşlarının davranışlarını tahmin etmeyi, topun veya aracın hızını okumayı ve sürekli güncellenen duruma uygun hareket etmeyi gerektirir (Abernethy, 1991; Magill, 1989).

Karar verme mekanizmasının sportif değeri, sporcunun yalnızca mevcut uyarıcıya cevap vermesinde değil, beklenen olasılıkları önceden yapılandırabilmesinde de ortaya çıkar. Deneyimli sporcular, rakip hareketlerindeki küçük ipuçlarını daha erken fark edebilir ve bu ipuçlarını olası sonuçlarla ilişkilendirebilir. Bu durum, görsel arama stratejileri ve beklenti süreçlerinin karar verme performansındaki önemini gösterir (Abernethy, 1991).

Son yıllardaki algısal-bilişsel uzmanlık literatürü de bu görüşü desteklemektedir. Uzman sporcuların üstünlüğü yalnızca daha geniş bir teknik repertuvara sahip olmalarıyla değil; çevresel ipuçlarını daha seçici biçimde taramaları, ilgili bilgiyi daha hızlı ayıklamaları ve daha isabetli beklentiler oluşturmalarıyla da açıklanmaktadır (Mann et al., 2007; Williams & Ford, 2008). Bu nedenle karar verme, performansın bilişsel boyutunu motor uygulama ile bağlayan bir uzmanlık göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Güncel çalışmalar, karar vermenin yalnızca sporcunun içsel bilgi işleme kapasitesiyle değil, aynı zamanda veri temelli analiz, görsel-işitsel kayıtlar, yapay zekâ destekli performans çözümlemesi ve sanal/etkileşimli öğrenme ortamlarıyla da incelenebileceğini göstermektedir. Özellikle derin öğrenme yaklaşımlarının sporda algılama, kavrama ve karar boyutlarını birlikte ele alması, karar verme mekanizmalarının çok kaynaklı veriyle değerlendirilmesine yönelik yeni bir araştırma alanı açmaktadır (Zhao et al., 2023).

3. Reaksiyon Zamanı ve Karar Verme

Reaksiyon zamanı, bir uyarıcının sunulması ile bireyin bu uyarıcıya yönelik tepkiyi başlatması arasında geçen süredir. Klasik motor öğrenme literatüründe reaksiyon zamanı, karar verme mekanizmasının hızını değerlendirmede kullanılan temel göstergelerden biri olarak kabul edilir (Magill, 1989; Schmidt, 1991). Bunun nedeni, uyarıcının algılanması, anlamlandırılması, uygun tepkinin seçilmesi ve hareketin başlatılması gibi aşamaların bu süreye yansımadır.

Reaksiyon zamanı, basit ve seçmeli görevlerde farklı özellik gösterir. Basit reaksiyon zamanında tek bir uyarıcıya tek bir tepki verilir; örneğin start tabancasını duyan sprinterin çıkış yapması bu duruma yakındır. Seçmeli reaksiyon zamanında ise birden fazla uyarıcı ve tepki seçeneği vardır. Spor ortamları çoğunlukla seçmeli reaksiyon zamanı gerektirir; çünkü sporcu farklı seçenekler arasından hem hızlı hem de uygun tepkiyi seçmek zorundadır. Bu nedenle seçenek sayısının artması, karar verme süresini uzatabilir (Schmidt, 1991).

Reaksiyon zamanını yalnızca kasların hızlı kasılmasıyla açıklamak yanıltıcıdır. Uyarıcının reseptörler tarafından algılanması, sinirsel iletimin gerçekleşmesi, merkezi sinir sisteminde bilginin işlenmesi ve motor komutun kaslara iletilmesi gerekir. Reaksiyon zamanının bu açıdan duyuşal bellek, kısa süreli bellek ve uzun süreli bellekle ilişkili bir süreç olarak ele alınabileceğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, tepki hızının bilişsel ve sinirsel süreçlerle birlikte anlaşılması gerektiğini gösterir.

Spor uygulamalarında reaksiyon zamanı ölçümleri yararlı olsa da, bu ölçümlerin karar verme performansının tamamını temsil etmediği unutulmamalıdır. Laboratuvar ortamında uyarıcılar sınırlı ve kontrollüdür; gerçek spor ortamında ise uyarıcılar çoklu, değişken ve bağlamsaldır. Bu nedenle bir sporcunun reaksiyon zamanı testinde iyi sonuç alması, her durumda etkili karar vereceği anlamına gelmez. Karar verme değerlendirilirken tepkinin doğruluğu, hareketin zamanlaması, görevin karmaşıklığı ve sporcunun bağlamsal uyumu birlikte incelenmelidir.

Tablo 1 Karar verme sürecinde bilgi işleme aşamaları

Aşama	Temel işlev	Spor örneği
Uyarıcının algılanması	Çevresel bilginin duyuşal kanallarla alınması ve fark edilmesi.	Futbolcunun savunma boşluğunu görmesi.
Uyarıcının ayırt edilmesi	Görev açısından önemli ipuçlarının gereksiz bilgilerden ayrılması.	Tenisçinin rakibin vücut yönünden vuruşu sezmesi.
Tepkinin seçilmesi	Olası hareket seçenekleri arasında uygun olanın belirlenmesi.	Basketbolcunun şut, pas veya dribbling seçmesi.
Tepkinin programlanması	Seçilen hareketin kuvvet, yön, süre ve sıralamasının düzenlenmesi.	Voleybolcunun bloğa karşı plase vuruş hazırlaması.
Çıktı ve geri bildirim	Motor tepkinin uygulanması ve sonuç bilgisinin değerlendirilmesi.	Kalecinin hamle sonrası topun yönüne göre pozisyonunu güncellemesi.

4. Bilgi İşleme Yaklaşımı

Bilgi işleme yaklaşımı, insan performansını çevreden gelen bilginin alınması, işlenmesi ve davranışa dönüştürülmesi süreci olarak açıklar. Bu yaklaşımda sporcu, pasif biçimde uyarıcıya cevap veren bir organizma değil; çevresini seçici olarak tarayan, ipuçlarını anlamlandıran, olasılıkları değerlendiren ve hareketini amaç doğrultusunda düzenleyen etkin bir özne olarak görülür (Marteniuk, 1976; Schmidt, 1988).

Bilgi işleme sürecinin ilk aşaması, uyarıcının algılanmasıdır. Görsel, işitsel, dokunsal ve kinestetik bilgiler bu aşamada sisteme girer. Sporcular için görsel bilgi çoğu zaman baskın olsa da, dokunsal ve kinestetik geribildirim de hareket kontrolünde önemli rol oynar. Örneğin güreşçi rakibin denge değişimini dokunsal bilgiyle, basketbolcu top kontrolünü kinestetik duyumla, futbolcu oyun alanındaki boşluğu ise görsel bilgiyle değerlendirebilir.

İkinci aşama, uyarıcının ayırt edilmesi ve anlamlandırılmasıdır. Spor ortamlarında çok sayıda bilgi aynı anda ortaya çıkar; ancak bu bilgilerin hepsi karar için eşit ölçüde önemli değildir. Deneyimli sporcuların avantajı, dikkatlerini görev açısından belirleyici ipuçlarına yöneltebilmeleridir. Bu durum görsel arama stratejilerinin karar verme performansındaki etkisiyle uyumludur (Abernethy, 1991).

Üçüncü aşama, tepkinin seçilmesidir. Tepki seçimi, yalnızca teknik repertuvardan bir hareket seçmek değildir; aynı zamanda seçilen hareketin taktik amaca uygun olup olmadığının değerlendirilmesidir. Bir futbolcunun pas vermesi teknik bir eylem olduğu kadar, pasın hangi oyuncuya, hangi hızla ve hangi zamanlamayla verileceği taktik bir kararın sonucudur. Benzer biçimde voleybolda smaç yerine plase seçimi, rakibin blok ve savunma düzenine göre şekillenir.

Dördüncü aşama, tepkinin programlanmasıdır. Seçilen hareketin uygulanması için kas gruplarına gönderilecek komutlar düzenlenir. Bu süreç, hareketin kuvvetini, yönünü, hızını ve zamanlamasını kapsar. Motor programlama aşamasında yapılacak gecikmeler, doğru kararın geç uygulanmasına neden olabilir. Bu nedenle etkili performans, kararın verilmesi kadar kararın hareket biçiminde hızlı ve uyumlu biçimde hayata geçirilmesine de bağlıdır (Schmidt, 1988).

5. Karar Verme Sürecini Etkileyen Değişkenler

5.1. Tepki Seçeneklerinin Sayısı

Tepki seçeneklerinin sayısı arttıkça karar verme süresinin uzaması beklenir. Çünkü birey, daha fazla olasılığı değerlendirmek ve bu olasılıklar arasından uygun tepkiyi seçmek zorunda kalır. Bu durum özellikle açık beceri gerektiren

takım sporlarında belirgindir. Örneğin basketbolda topu elinde bulunduran oyuncu aynı anda şut, pas, dribbling, perde kullanma veya oyunu yavaşlatma seçenekleriyle karşılaşabilir. Seçeneklerin artması, iyi yapılandırılmış deneyim olmadığı durumda karar yükünü artırır (Schmidt, 1991).

Antrenman açısından bu bulgu, beceri öğretiminde basitten karmaşığa ilerlemenin önemini gösterir. Yeni başlayan sporculara başlangıçta sınırlı seçenekler sunmak, temel uyarıcı-tepki ilişkilerini öğrenmelerini kolaylaştırır. Beceri geliştikçe seçenek sayısı artırılmalı ve sporcu daha karmaşık karar ortamlarına hazırlanmalıdır. Böylece öğrenme süreci, yalnızca teknik otomasyon değil, aynı zamanda seçenekler arasında hızlı ve doğru ayırım yapma becerisini de destekler.

5.2. Uyarıcı-Tepki Uyumluluğu

Uyarıcı ile tepki arasındaki doğal veya öğrenilmiş uyum, karar verme süresini etkiler. Uyarıcının geldiği yön ile tepkinin yönü uyumlu olduğunda, sporcunun tepkiyi seçmesi kolaylaşır. Buna karşılık uyarıcı-tepki ilişkisinin ters, çelişkili veya karmaşık olduğu görevlerde karar verme süresi uzayabilir. Bu nedenle uyarıcı-tepki uyumluluğu, özellikle hızlı pozisyon değişimi gerektiren branşlarda önemlidir (Magill, 1989; Schmidt, 1991).

Antrenörler bu ilkeyi, sporculara farklı yön ve ipucu kombinasyonları sunarak geliştirebilir. Ancak amaç yalnızca refleks hızını artırmak olmamalıdır. Sporcu, doğru ipucunu tanımayı, yanıltıcı ipuçlarını elemesini ve hareket yönünü görev gereğine göre düzenlemeyi öğrenmelidir. Örneğin futbolda rakibin vücut aldatmasına rağmen gerçek top yönünü okumak, uyarıcı-tepki uyumluluğunun deneyimle yeniden yapılandırılmasına örnek gösterilebilir.

5.3. Alıştırma, Deneyim ve Beklenti

Alıştırma, karar verme sürecini hem hız hem de doğruluk açısından geliştirir. Tekrarlar yoluyla sporcu, belirli ipuçları ile olası sonuçlar arasında daha güçlü bağlantılar kurar. Bu bağlantılar, karar verme süresini kısaltırken tepkinin uygunluğunu da artırabilir. Deneyimli sporcuların yeni başlayanlara göre daha hızlı karar vermesi, yalnızca fiziksel hızla değil, görevle ilişkili bilgiyi daha etkili kodlamaları ve kullanmalarıyla ilgilidir (Magill, 1989; Schmidt, 1988).

Beklenti süreçleri, karar verme performansında belirleyici rol oynar. Sporcu, rakibin olası davranışını, topun yönünü veya oyun akışını önceden tahmin edebildiğinde tepki için daha fazla zaman kazanır. Ancak beklenti her zaman doğru olmayabilir; yanlış beklenti, hatalı karar ve gecikmiş tepki riskini artırır. Bu nedenle antrenmanlarda yalnızca öngörü geliştirmek değil, beklenti hatası oluştuğunda hızlı uyum sağlayabilmek de çalışılmalıdır.

Beklenti ve tepki seçimi özellikle zaman baskısı altında belirginleşir. Dinamik görevlerde sporcunun rakip hareketlerinden, topun yörüngesinden ve oyun bağlamından çıkardığı ipuçları; hem doğru seçenek üretimini hem de tepki zamanını etkiler (Raab & Johnson, 2007; Roca et al., 2011). Bu açıdan deneyim, yalnızca daha hızlı hareket etmek değil, daha erken ve daha anlamlı bilgi toplamak anlamına gelir.

Deneyim kazanımı, oyun benzeri ve değişken uygulamalarla desteklenmelidir. Sabit ve önceden bilinen tekrarlar, teknik hareketin biçimsel öğrenimini kolaylaştırabilir; fakat karar verme becerisini sınırlı ölçüde geliştirir. Temsil edici antrenman tasarımlarında sporcu, gerçek müsabaka koşullarına benzeyen uyarıcılarla karşılaşır ve bu uyarıcılara uygun kararlar üretir. Böylece öğrenme, motor uygulama ile algısal-taktik seçimi bir araya getirir.

5.4. Kanal Kapasitesi ve Bilişsel Yük

Bilgi işleme sisteminin sınırlı bir kapasiteye sahip olduğu görüşü, karar verme mekanizmasını anlamada önemli bir kuramsal dayanak sağlar. Aynı anda çok fazla bilgiyle karşılaşıldığında dikkat bölünebilir, işlem süresi uzayabilir ve hata olasılığı artabilir. Klasik literatürde bu durum kanal kapasitesi kavramıyla açıklanır (Marteniuk, 1976; Schmidt, 1988).

Spor ortamında kanal kapasitesi sorunu, özellikle hızlı ve çok aktörlü oyunlarda belirgindir. Futbolcu topun hızını, rakibin baskısını, takım arkadaşlarının koşu yollarını, saha alanını ve oyun skorunu aynı anda değerlendirmek zorunda kalabilir. Bu bilgi yoğunluğu içinde etkili karar vermenin koşulu, tüm bilgilere eşit dikkat vermek değil, performans açısından en belirleyici ipuçlarını seçebilmektir.

Bu nedenle antrenmanlarda bilişsel yük dikkatle düzenlenmelidir. Yeni başlayan sporcular için bilgi yoğunluğu aşamalı artırılmalıdır. İleri düzey sporcularda ise antrenmanlar, müsabaka gerçekliğini yansıtacak biçimde çoklu bilgi ve karar baskısı içermelidir. Böyle bir düzenleme, sporcunun dikkatini yönetmesine, gereksiz ipuçlarını elemesine ve karar hızını korumasına yardımcı olabilir.

5.5. Uyarıcının Şiddeti ve Belirginliği

Uyarıcının şiddeti ve belirginliği, algılama hızını ve dolayısıyla karar verme süresini etkileyebilir. Daha belirgin, ayırt edilebilir ve güçlü uyarıcılar çoğu zaman daha hızlı fark edilir. Ancak spor ortamlarında uyarıcılar her zaman açık değildir. Rakibin niyeti, vücut yönü, topa temas biçimi veya oyun düzenindeki küçük değişiklikler kimi zaman zayıf ve belirsiz ipuçları olarak ortaya çıkar. Bu

nedenle sporcunun yalnızca güçlü uyarıcılara değil, ince ve bağlamsal ipuçlarına da duyarlı hale gelmesi gerekir (Beehler, 1986; Schmidt, 1991).

Uyarıcı belirginliği, öğretim sürecinde kademeli olarak düzenlenebilir. Başlangıç aşamasında antrenör, karar için kritik ipuçlarını görünür ve açık hale getirerek öğrenmeyi kolaylaştırabilir. İleri düzeyde ise ipuçları daha gerçekçi, belirsiz ve baskı altında sunulmalıdır. Bu yaklaşım, sporcunun müsabaka koşullarındaki karmaşık uyarıcı örüntülerini daha etkili işlemlerini destekler.

Tablo 2 Karar verme mekanizmasını etkileyen değişkenler ve antrenman karşılıkları

Değişken	Olası etki	Antrenman önerisi
Seçenek sayısı	Seçenek arttıkça tepki seçimi yavaşlayabilir.	Basitten karmaşığa seçenek sayısını artırmak.
Uyarıcı-tepki uyumu	Doğal/öğrenilmiş uyum karar süresini kısaltabilir.	Yön, aldatma ve ipucu eşleştirme çalışmaları yapmak.
Alıştırma ve deneyim	Önceden yapılandırılmış ipuçları daha hızlı tanınabilir.	Oyun benzeri ve değişken tekrarlar kullanmak.
Kanal kapasitesi	Aşırı bilgi yükü hata ve gecikme oluşturabilir.	Dikkat odağı ve ipucu seçimi çalıştırmak.
Uyarılmışlık düzeyi	Çok düşük ya da çok yüksek düzey performansı bozabilir.	Baskı ve rahatlama stratejilerini birlikte öğretmek.

6. Stres, Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi

Karar verme mekanizması, yalnızca bilişsel kapasite ve deneyimle değil, aynı zamanda sporcunun fizyolojik ve psikolojik durumu ile de ilişkilidir. Uyarılmışlık, bireyin harekete hazır olma düzeyini ifade eder. Düşük uyarılmışlık düzeyinde dikkat dağınıklığı, yetersiz enerji ve düşük motivasyon görülebilir. Aşırı uyarılmışlıkta ise kaygı, dikkat daralması, aceleci tepki ve teknik bozulma ortaya çıkabilir (Schmidt, 1991; Singer, 1980).

Uyarılmışlık ve performans ilişkisi genellikle ters-U modeliyle açıklanır. Bu modele göre performans, çok düşük ve çok yüksek uyarılmışlık düzeylerinde düşerken, orta düzeyde en uygun noktaya yaklaşır. Ancak bu model, tüm beceriler için aynı uyarılmışlık düzeyinin uygun olduğunu göstermez. Becerinin karmaşıklığı, kullanılan kas grupları, hareketin hassasiyet düzeyi ve sporcunun deneyimi ideal uyarılmışlık aralığını değiştirebilir.

Büyük kas gruplarının kullanıldığı, kuvvet ve patlayıcılık gerektiren görevlerde görece yüksek uyarılmışlık yararlı olabilir. Buna karşılık ince motor kontrol, hassas koordinasyon ve dikkat sürekliliği gerektiren görevlerde aşırı uyarılmışlık performansı bozabilir. Örneğin Amerikan futbolunda temas içeren

pozisyonlar için yüksek uyarılmışlık işlevsel olabilirken, okçuluk, atıcılık veya hassas servis gibi görevlerde kontrollü ve daha düşük uyarılmışlık düzeyi daha uygun olabilir.

Karar verme açısından stresin etkisi, dikkat odağının nasıl değiştiğiyle yakından ilişkilidir. Orta düzeyde baskı, sporcunun göreve odaklanmasını kolaylaştırabilir; ancak aşırı baskı, sporcunun çevresel ipuçlarını daraltmasına ve yalnızca tehdede odaklanmasına yol açabilir. Bu durumda sporcu geniş oyun alanını, takım arkadaşlarının konumunu veya alternatif seçenekleri gözden kaçırabilir. Bu nedenle karar verme eğitimi, yalnızca rahat antrenman koşullarında değil, kontrollü baskı koşullarında da yürütülmelidir.

7. Spor Eğitiminde Karar Verme Becerisinin Geliştirilmesi

Karar verme becerisi, tesadüfen gelişen bir yan ürün olarak görülmemelidir. Antrenman planlamasında bu beceri sistematik biçimde hedeflenmeli, teknik öğretim ile algısal-taktik eğitim birlikte ele alınmalıdır. Bir becerinin yarışma koşullarında etkili kullanılabilmesi, sporcunun o beceriyi ne zaman ve neden kullanacağını bilmesine bağlıdır. Bu nedenle motor öğrenme sürecinde karar verme, teknik tekrarların içine yerleştirilen bir öğrenme hedefi olarak tasarlanmalıdır (Magill, 1989; Schmidt, 1991).

İlk aşamada sporculara karar için temel ipuçları açıkça öğretilmelidir. Örneğin basketbolda savunmacının ayak pozisyonu, futbol koşusunda rakibin vücut yönü, voleybolda blokçunun el konumu veya teniste rakibin raket açısı kritik ipuçları olarak çalışılabilir. Ancak bu ipuçları tek başına ezberletilmemeli; oyun içinde hangi durumlarda anlam kazandıkları gösterilmelidir.

İkinci aşamada antrenmanlar değişken hale getirilmelidir. Sabit pas, sabit şut veya sabit servis çalışmaları başlangıçta teknik kontrol için yararlı olabilir; fakat karar verme becerisini geliştirmek için seçenek içeren uygulamalar gereklidir. Oyuncuya farklı savunma tepkileri, değişen oyun alanları, zaman sınırlamaları ve rakip baskısı sunulduğunda, teknik beceri karar bağlamında kullanılmaya başlar.

Bu nedenle algısal-bilişsel beceri antrenmanlarının yalnızca laboratuvar ekranlarıyla sınırlı kalmaması; saha içi görevlerle, değişken oyun koşullarıyla ve transferi sınayan uygulamalarla desteklenmesi gerekir (Broadbent et al., 2015). Böylece sporcu, öğrendiği karar stratejisini gerçek müsabaka koşullarına daha etkili biçimde aktarabilir.

Bununla birlikte güncel teknoloji destekli uygulamalar, karar verme eğitiminde yalnızca ekran temelli uyarılar kullanmak yerine, sporcunun gerçek görev bağlamına daha yakın etkileşimli ve temsil edici senaryolarla çalışmasını önermektedir. SportsXR ve benzeri sürükleyici analiz yaklaşımları, antrenör ve sporcuya gerçek zamanlı durum farkındalığı sağlama potansiyeli taşıırken; spor

tavsiye sistemleri de antrenman içeriği, taktik seçenekler ve performans geri bildirim açısından karar destek mekanizmaları sunabilir (Felfernig et al., 2023; Lin et al., 2020). Ancak bu tür teknolojilerin etkisi, yalnızca laboratuvar başarısı ile değil, sahaya transfer, kalıcılık ve bağlama uygun karar kalitesiyle değerlendirilmelidir.

Üçüncü aşamada geri bildirim yalnızca hareketin sonucuna değil, kararın niteliğine de yönelmelidir. Antrenör “şutun isabetsizdi” demek yerine “şut kararı doğrudu fakat vücut dengesi bozuldu” ya da “pas tekniği iyiydi fakat daha uygun seçenek zayıf taraftaydı” gibi ayrıştırılmış geri bildirimler verebilir. Böylece sporcu, performans hatasının karar seçiminden mi, hareket uygulamasından mı, yoksa algısal ipucu eksikliğinden mi kaynaklandığını öğrenir.

Dördüncü aşamada baskı altında karar verme çalışmaları yapılmalıdır. Skor, zaman, seyirci sesi, yorgunluk ve rakip baskısı gibi faktörler kontrollü biçimde antrenmana eklenebilir. Böylece sporcu yalnızca sakin koşullarda değil, müsabaka stresine yakın koşullarda da karar üretmeyi öğrenir. Ancak baskı uygulamaları sporcunun gelişim düzeyine uygun olmalı; aşırı yüklenme öğrenmeyi desteklemek yerine kaygı ve kaçınma davranışını artırabilir.

8. Ölçme, Değerlendirme ve Araştırma Açısından Notlar

Karar verme mekanizmasının ölçülmesi, çok boyutlu bir değerlendirme yaklaşımı gerektirir. Reaksiyon zamanı testleri, sürecin hız boyutunu anlamada yararlıdır; ancak karar kalitesini tek başına açıklamaz. Bu nedenle araştırmalarda ve performans analizlerinde reaksiyon zamanı, tepki doğruluğu, hareket başarısı, görev karmaşıklığı ve bağlamsal uygunluk birlikte ele alınmalıdır (Schmidt, 1988, 1991).

Spor alanında karar verme değerlendirmeleri laboratuvar ve saha ölçümleriyle birlikte yürütülebilir. Laboratuvar testleri değişkenleri kontrol etmeyi kolaylaştırır; ancak gerçek spor bağlamını tam olarak yansıtmayabilir. Saha testleri ise ekolojik geçerlik açısından daha güçlüdür; fakat kontrol edilmesi zor birçok değişken içerir. Bu nedenle en uygun yaklaşım, kontrollü ölçümler ile oyun benzeri performans analizlerini bir arada kullanmaktır.

Gözlem formları, video temelli analizler ve senaryo temelli karar testleri, sporcuların karar verme süreçlerini değerlendirmede kullanılabilir. Örneğin video durdurma testlerinde sporcuya belirli bir oyun anı gösterilir ve olası en uygun karar sorulur. Bu yöntem, görsel ipucu kullanımı ve taktik seçimi değerlendirmek için yararlı olabilir. Ancak kararın gerçek hareket performansına dönüşüp dönüşmediği ayrıca incelenmelidir.

Video temelli testlerde ölçülen karar doğruluğu; göz izleme, reaksiyon zamanı ve seçenek üretme gibi nesnel göstergelerle birlikte değerlendirildiğinde daha

kapsamlı araştırma verileri üretilebilir (Mann et al., 2007; Raab & Johnson, 2007; Williams & Ford, 2008). Bu tür çoklu ölçüm yaklaşımı, karar verme sürecinin yalnızca sonuç davranışıyla değil, davranışa götüren algısal-bilişsel aşamalarla birlikte anlaşılmasını sağlar.

Son dönemde karar verme ve reaksiyon zamanı ölçümlerinde bireysel fizyolojik değişkenlerin de dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Örneğin kadın sporcularla ilişkili güncel bulgular, dikkat, beklenti, uzamsal zamanlama ve reaksiyon doğruluğu gibi sporla ilişkili bilişsel göstergelerin menstrual döngü boyunca dalgalanabileceğini göstermektedir (Ronca et al., 2024). Bu bulgu, karar verme değerlendirmelerinde tek seferlik ölçümlerin sınırlı kalabileceğini; cinsiyet, döngüsel fizyolojik durum, yorgunluk ve stres gibi bağlamsal değişkenlerin araştırma tasarımına dahil edilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırma tasarımında, karar verme hızındaki iyileşmenin öğrenme mi yoksa geçici performans etkisi mi olduğu ayırt edilmelidir. Kısa süreli tekrarlar anlık performansı artırabilir; fakat kalıcı öğrenme için transfer ve kalıcılık testleri gerekir. Bu nedenle karar verme eğitimlerinin etkisi yalnızca antrenman içi başarıyla değil, farklı bağlamlara transfer edilebilme ve zaman içinde korunma düzeyiyle değerlendirilmelidir.

9. Sonuç

Spor becerilerinde karar verme mekanizması, algısal bilgi toplama, dikkat seçimi, tepki seçimi ve motor programlama süreçlerinin bütünleşmesiyle ortaya çıkar. Bu mekanizma, spor performansının yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda motor ve taktik yönlerini de kapsar. Etkili karar verme, hızlı tepki verme kadar doğru, bağlama uygun ve uygulanabilir tepki seçimini de gerektirir.

Reaksiyon zamanı, karar verme mekanizmasının hızını değerlendirmede önemli bir göstergedir; ancak kararın kalitesi, hareketin doğruluğu ve görev bağlamı dikkate alınmadan tek başına yeterli değildir. Tepki seçeneklerinin sayısı, uyarıcı-tepki uyumu, alıştırmaya düzeyi, kanal kapasitesi, uyarıcının belirginliği ve uyarılmışlık düzeyi karar verme sürecini doğrudan etkileyen değişkenlerdir.

Antrenman uygulamaları açısından temel çıkarım, karar verme becerisinin teknik becerilerden ayrı değil, onlarla birlikte geliştirilmesi gerektiğidir. Oyun benzeri, değişken ve baskı içeren uygulamalar; dikkat odağına yönelik geri bildirimler ve karar kalitesini hedefleyen değerlendirmeler sporcuların performansını destekleyebilir. Böylece sporcu, yalnızca hareketi doğru yapan değil, doğru hareketi doğru zamanda seçebilen bir performans öznesi haline gelir.

Bu bölümde sunulan çerçeve, klasik motor öğrenme kaynaklarının güncel yayın diliyle yeniden düzenlenmesine dayanmaktadır. İleri araştırmalarda karar

verme süreçlerinin branşa özgü olarak incelenmesi, teknoloji destekli ölçüm yöntemlerinin kullanılması ve antrenman tasarımlarının transfer etkilerinin değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Güncel kaynaklarla birlikte değerlendirildiğinde, spor becerilerinde karar verme araştırmalarının klasik bilgi işleme yaklaşımını korumakla birlikte, yapay zekâ destekli analiz, sürükleyici teknolojiler, karar destek sistemleri ve bireyselleştirilmiş performans ölçümleriyle genişlediği görülmektedir. Bu nedenle gelecek çalışmaların, teknolojik ölçüm araçlarını sporcunun gerçek oyun bağlamındaki algısal-motor davranışıyla birlikte ele alması önemlidir.

Kaynakça

- Abernethy, B. (1991). Visual search strategies and decision-making in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 189-210.
- Beehler, P. J. H. (1986). Fractionated reaction time responses to auditory and electrocutaneous stimuli. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(4), 298-307.
- Broadbent, D. P., Causer, J., Williams, A. M., & Ford, P. R. (2015). Perceptual-cognitive skill training and its transfer to expert performance in the field: Future research directions. *European Journal of Sport Science*, 15(4), 322-331. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.957727>
- Felfernig, A., Wundara, M., Tran, T. N. T., Le, V.-M., Lubos, S., & Polat-Erdeniz, S. (2023). Sports recommender systems: Overview and research issues. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2312.03785>
- Lin, T., Yang, Y., Beyer, J., & Pfister, H. (2020). SportsXR: Immersive analytics in sports. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2004.08010>
- Magill, R. A. (1989). *Motor learning: Concepts and applications*. Wm. C. Brown.
- Mann, D. T. Y., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(4), 457-478. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.4.457>
- Marteniuk, R. G. (1976). *Information processing in motor skills*. Holt, Rinehart and Winston.
- Raab, M., & Johnson, J. G. (2007). Expertise-based differences in search and option-generation strategies. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 13(3), 158-170. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.13.3.158>
- Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2011). Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task. *Cognitive Processing*, 12(3), 301-310. <https://doi.org/10.1007/s10339-011-0392-1>
- Ronca, F., Blodgett, J. M., Bruinvels, G., Lowery, M., Raviraj, M., Sandhar, G., Symeonides, N., Jones, C., Loosemore, M., & Burgess, P. W. (2024). Attentional, anticipatory and spatial cognition fluctuate throughout the menstrual cycle: Potential implications for female sport. *Neuropsychologia*, 206, 108909.
- Schmidt, R. A. (1988). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human Kinetics.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning and performance: From principles to practice*. Human Kinetics.
- Singer, R. N. (1980). *Motor learning and human performance: An application to physical education skills*. Macmillan.

- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4-18. <https://doi.org/10.1080/17509840701836867>
- Zhao, Z., Chai, W., Hao, S., Hu, W., Wang, G., Cao, S., Song, M., Hwang, J.-N., & Wang, G. (2023). A survey of deep learning in sports applications: Perception, comprehension, and decision. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2307.03353>