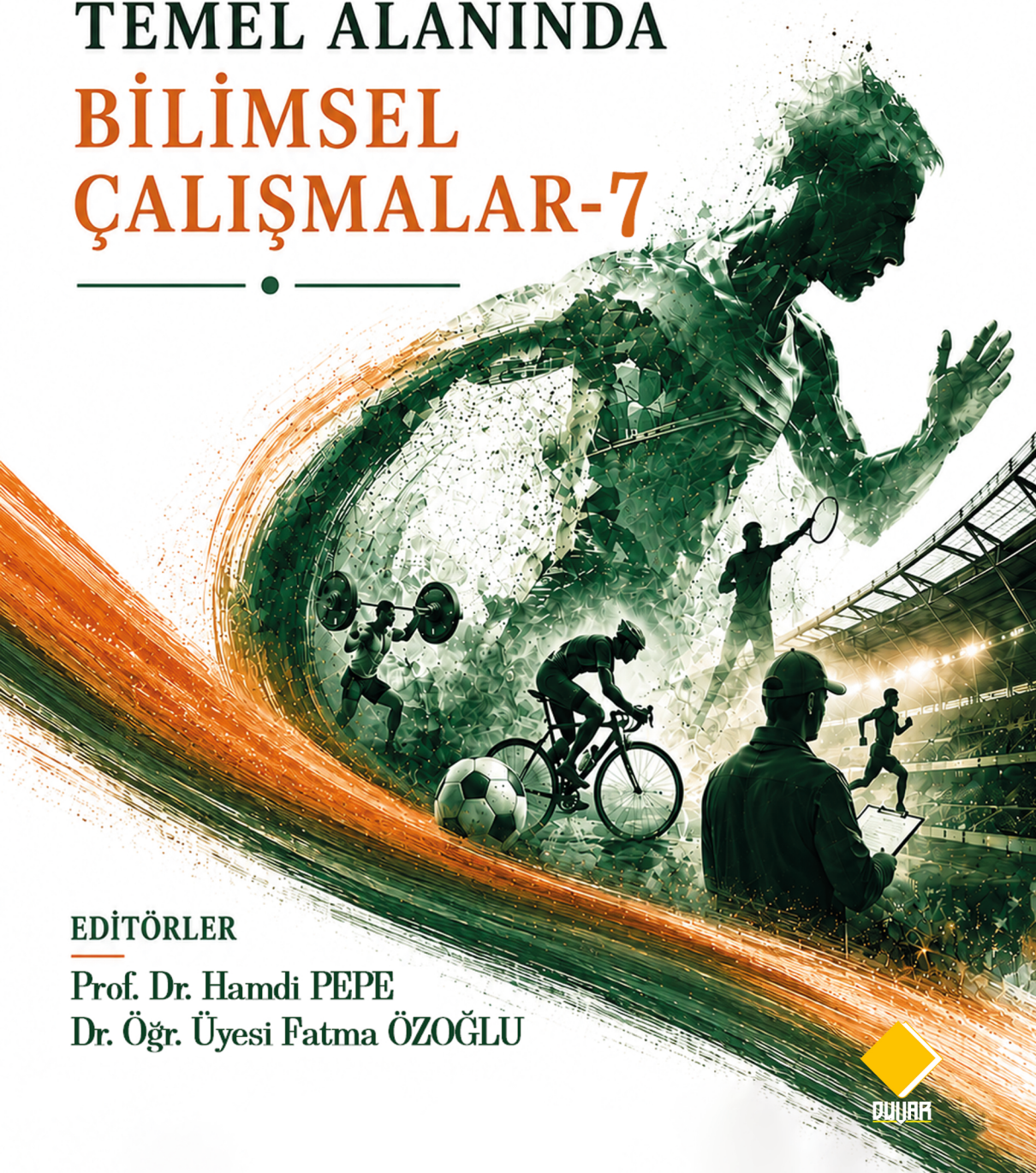


SPOR BİLİMLERİ

TEMEL ALANINDA

BİLİMSEL
ÇALIŞMALAR-7



EDİTÖRLER

Prof. Dr. Hamdi PEPE

Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÖZOĞLU



SPOR BİLİMLERİ
TEMEL ALANINDA
BİLİMSEL ÇALIŞMALAR-7

Editörler

Prof. Dr. Hamdi PEPE

Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÖZOĞLU



Spor Bilimleri Temel Alanında Bilimsel Çalışmalar-7

Editörler

Prof. Dr. Hamdi PEPE

Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÖZOĞLU

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar DESIGN

Basım Tarihi: Ağustos 2026

Yayıncı Sertifika No: 49837

E-ISBN: 978-625-8936-39-1

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir. Yayınevi ve editörler sorumlu tutulamaz."

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm	1
Futbol Altyapısında Antrenör Yeterliliklerinin	
Sporcu Gelişimine Etkisi	
Fatih SARIKAYA	
2. Bölüm	12
Altyapı Futbolcularının	
Fiziksel Gelişim Özelliklerinin Değerlendirilmesi	
Fatih SARIKAYA	
3. Bölüm	24
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sporcu Öğrenciler Üzerindeki Rol Model	
İşlevlerinin Değerlendirilmesi	
Serhat POLAT	
4. Bölüm	34
Okul Spor Salonlarının Beden Eğitimi Derslerinin Etkin Yürütülmesine	
Katkısının Değerlendirilmesi	
Serhat POLAT	
5. Bölüm	43
Sûrnâmeler Işığında Osmanlı Spor Kültürü	
Şerife GEZER, Hasan GEZER	
6. Bölüm	64
Erken Çocukluk Döneminde Temel Cimnastik Hareketlerinin Fiziksel Gelişim	
Üzerindeki Etkileri	
Hülya ANT	

7. Bölüm 74

Cimnastik Sporunda Tesis Yeterliliği ve
Fiziksel Altyapının Antrenman Etkililiği Üzerindeki Etkisi
Hülya ANT

8. Bölüm 83

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivitenin
Sağlık Üzerindeki Koruyucu ve Geliştirici Etkileri
Battal ASLAN, Dilara ÖZCAN KOÇ

9. Bölüm 97

Çocuklarını Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Açılan
Kurslara Gönderen Velilerin Beklentileri
Ahmet DÜZGÜNCE

10. Bölüm..... 112

Spor Psikolojisinde Stres ve Sportif Performans:
Kuramsal Temeller ve Başa Çıkma Stratejileri
Ahmet DÜZGÜNCE

1. Bölüm

Futbol Altyapısında Antrenör Yeterliliklerinin Sporcu Gelişimine Etkisi

Fatih SARIKAYA¹

GİRİŞ

Futbol, günümüzde yalnızca bir spor dalı olmanın ötesinde ekonomik, sosyal, kültürel ve eğitimsel boyutlarıyla küresel ölçekte önemli bir olgu hâline gelmiştir. Profesyonel futbolun giderek daha rekabetçi bir yapıya dönüşmesi, kulüplerin sürdürülebilir sportif başarı elde edebilmeleri için altyapı sistemlerine daha fazla yatırım yapmalarını zorunlu kılmıştır. Özellikle Avrupa'nın önde gelen futbol kulüplerinin uzun yıllardır uyguladığı altyapı modelleri incelendiğinde, sportif başarının temelinde planlı sporcu yetiştirme sistemleri ile nitelikli antrenör kadrolarının bulunduğu görülmektedir. Günümüzde futbol altyapılarında başarı yalnızca yetenekli sporcuların seçilmesine değil, bu sporcuların bilimsel yöntemlerle eğitilmesine ve gelişim süreçlerinin uzman antrenörler tarafından yönetilmesine bağlıdır (Ford ve Williams, 2012).

Modern futbol anlayışında altyapı organizasyonları, sporcuların fiziksel, teknik, taktik, psikolojik ve sosyal gelişimlerinin birlikte planlandığı çok yönlü eğitim merkezleri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle altyapı organizasyonlarının başarısını belirleyen en önemli unsurlardan biri, sporcuların gelişim dönemlerine uygun eğitim verebilecek yeterlilikte antrenörlerin görev yapmasıdır (Ant ve ark. 2020). Özellikle çocuk ve genç sporcuların gelişim özelliklerinin doğru analiz edilmesi, antrenman yüklenmelerinin yaşa uygun planlanması ve bireysel farklılıkların dikkate alınması, antrenör yeterliliklerinin temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Côté & Gilbert, 2009).

Uluslararası futbol kuruluşları olan FIFA ve UEFA da altyapı futbolunda görev yapan antrenörlerin yalnızca teknik bilgiye sahip olmalarının yeterli olmadığını, aynı zamanda pedagojik yeterlilik, liderlik becerisi, iletişim yeteneği, etik değerlere bağlılık ve sporcu gelişimini bütüncül olarak yönetebilme becerilerine sahip olmaları gerektiğini vurgulamaktadır (UEFA, 2020). Özellikle UEFA Antrenör Eğitim Modeli, futbol antrenörlüğünü sadece teknik öğreticilik olarak değil; öğrenmeyi yönlendiren, sporcunun kişisel gelişimini destekleyen ve

¹ Dr. fthsrkyy@gmail.com, ORCID 0000 0003 1366 049X

uzun dönem performans gelişimini planlayan profesyonel bir eğitim süreci olarak tanımlamaktadır.

Çocuk ve genç sporcuların gelişim süreçleri incelendiğinde, antrenörlerin sahip olduğu bilgi ve becerilerin sporcuların performans gelişimini doğrudan etkilediği görülmektedir. Araştırmalar, nitelikli antrenörler tarafından yetiştirilen sporcuların yalnızca teknik performanslarının değil; öz güven, motivasyon, karar verme becerisi, takım çalışması ve psikolojik dayanıklılık gibi birçok özelliğinin de olumlu yönde geliştiğini göstermektedir (Horn, 2008). Buna karşın pedagojik yeterliliği düşük olan antrenörlerin uyguladığı aşırı yüklenme, yanlış iletişim ve uygun olmayan antrenman planlamalarının çocuk sporcularda erken branş bırakma, tükenmişlik sendromu ve spor yaralanmalarının artmasına neden olabileceği bildirilmektedir (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008).

Futbol altyapılarında sporcu gelişiminin temel amacı yalnızca elit düzeyde futbolcu yetiştirmek değildir. Aynı zamanda bireyin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanması, sosyal beceriler geliştirmesi, disiplin anlayışı oluşturmaları ve sağlıklı kişilik gelişiminin desteklenmesi de altyapı eğitim programlarının önemli hedefleri arasında yer almaktadır. Bu nedenle altyapıda görev yapan antrenörlerin çocuk gelişimi, spor psikolojisi, motor öğrenme, performans analizi ve eğitim bilimleri alanlarında da yeterli donanıma sahip olmaları gerekmektedir (Bailey et al., 2013).

Son yıllarda uzun dönem sporcu gelişim modeli (Long-Term Athlete Development-LTAD) kapsamında yapılan çalışmalar, çocukların biyolojik gelişim dönemlerine uygun planlanan antrenmanların sportif başarı üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. LTAD modeli, erken yaşta performans baskısından kaçınılmasını, teknik becerilerin yaşa uygun şekilde geliştirilmesini ve bireysel farklılıkların dikkate alınmasını önermektedir. Bu modelin başarılı şekilde uygulanabilmesi ise büyük ölçüde antrenörlerin mesleki yeterliliklerine bağlıdır (Balyi, Way, & Higgs, 2013).

Antrenör yeterliliği kavramı yalnızca teknik ve taktik bilgi düzeyiyle sınırlı değildir. Günümüzde spor bilimlerinde antrenör yeterliliği; mesleki bilgi, uygulama becerisi, etkili iletişim, etik sorumluluk, liderlik, problem çözme, performans değerlendirme, teknoloji kullanımı ve sürekli mesleki gelişim boyutlarını kapsayan çok yönlü bir yapı olarak ele alınmaktadır (International Council for Coaching Excellence [ICCE], Association of Summer Olympic International Federations [ASOIF], & Leeds Beckett University, 2013). Bu kapsamda altyapı antrenörlerinin bilimsel gelişmeleri takip etmeleri, performans analiz sistemlerini kullanabilmeleri ve bireysel gelişim planları hazırlayabilmeleri modern futbolun temel gereklilikleri arasında kabul edilmektedir.

Futbol altyapılarında antrenörlerin sahip olduğu yeterlilikler yalnızca sporcuların mevcut performanslarını değil, gelecekte profesyonel futbolcu olabilme potansiyellerini de doğrudan etkilemektedir. Nitekim Avrupa'nın başarılı altyapı akademileri incelendiğinde, Ajax, FC Barcelona, Sporting CP ve Benfica gibi kulüplerin uzun yıllardır uyguladıkları sistemlerin temelinde bilimsel antrenör eğitimi ve standartlaştırılmış antrenör yeterlilik modellerinin bulunduğu görülmektedir (Relvas et al., 2010). Bu kulüpler, antrenör eğitimini altyapı başarısının temel unsurlarından biri olarak değerlendirmekte ve sürekli hizmet içi eğitim programlarıyla antrenör gelişimini desteklemektedir.

Türkiye'de de son yıllarda futbol altyapılarının geliştirilmesine yönelik önemli çalışmalar yapılmasına rağmen, altyapı antrenörlerinin yeterlilik düzeyleri, eğitim süreçleri ve sürekli mesleki gelişimleri konusunda geliştirilmesi gereken alanlar bulunmaktadır. Özellikle çocuk merkezli antrenman anlayışının yaygınlaştırılması, UEFA standartlarına uygun antrenör eğitimlerinin artırılması ve spor bilimleri temelli uygulamaların altyapı sistemlerine entegre edilmesi, Türk futbolunun sürdürülebilir başarısı açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu bölümün amacı, futbol altyapısında görev yapan antrenörlerin sahip olması gereken yeterlilikleri güncel bilimsel literatür ışığında değerlendirmek ve bu yeterliliklerin sporcuların fiziksel, teknik, taktik, psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Ayrıca modern futbol anlayışında antrenör eğitim modelleri, uzun dönem sporcu gelişimi yaklaşımları ve uluslararası uygulamalar incelenerek Türk futbol altyapısına yönelik öneriler sunulacaktır.

Altyapıda Antrenör Yeterlilikleri ve Kuramsal Yaklaşımlar

Futbol altyapılarında sürdürülebilir sportif başarının temel belirleyicilerinden biri, sporcuların gelişim süreçlerini bilimsel ilkelere uygun biçimde yönetebilen nitelikli antrenörlerin varlığıdır. Modern futbol anlayışında antrenör, yalnızca teknik ve taktik becerileri öğreten kişi değil; aynı zamanda eğitimci, lider, mentor, iletişim uzmanı ve performans yöneticisi olarak değerlendirilmektedir. Özellikle çocuk ve genç sporcuların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin farklı hızlarda ilerlediği düşünüldüğünde, altyapıda görev yapan antrenörlerin çok yönlü yeterliliklere sahip olmaları büyük önem taşımaktadır (Côté & Gilbert, 2009).

Spor bilimlerinde antrenör yeterliliği, sporcunun gelişimini en üst düzeye çıkarabilmek amacıyla gerekli bilgi, beceri, tutum ve davranışların bütününe ifade etmektedir. Bu yeterlilikler yalnızca antrenman planlaması ve teknik öğretimle sınırlı olmayıp; çocuk gelişimi, öğrenme kuramları, spor psikolojisi, iletişim, liderlik, etik, performans analizi ve teknolojik uygulamaları da

kapsamaktadır. Araştırmalar, özellikle gelişim çağındaki sporcuların antrenörlerinden etkilenme düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu ve antrenör davranışlarının sporcuların motivasyonu, öz güveni, spora devamlılığı ve performans gelişimi üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir (Horn, 2008).

Uluslararası spor kuruluşları da antrenör yeterliliklerini sporcu gelişiminin temel unsurlarından biri olarak kabul etmektedir. Uluslararası Antrenörlük Mükemmelliği Konseyi (International Council for Coaching Excellence-ICCE), antrenör yeterliliğini yalnızca teknik uzmanlık olarak değil; etik sorumluluk, sporcu merkezli yaklaşım, yaşam boyu öğrenme ve sürekli mesleki gelişim ilkeleri doğrultusunda değerlendirmektedir (ICCE, ASOIF, & Leeds Beckett University, 2013). Bu yaklaşım, futbol altyapılarında görev yapan antrenörlerin yalnızca mevcut bilgi düzeylerini korumalarını değil, bilimsel gelişmeleri sürekli takip ederek mesleki yeterliliklerini güncellemelerini de zorunlu kılmaktadır.

Antrenör Yeterliliği Kavramı

Antrenör yeterliliği, sporcuların gelişim özelliklerini doğru analiz ederek uygun eğitim ortamlarını oluşturabilme ve bilimsel temellere dayalı antrenman süreçlerini planlayabilme becerisidir. Özellikle altyapı futbolunda görev yapan antrenörlerin çocukların büyüme ve gelişme dönemlerini bilmeleri, biyolojik yaş ile kronolojik yaş arasındaki farklılıkları dikkate almaları ve bireysel gelişim hızlarını göz önünde bulundurmaları gerekmektedir (Balyi, Way, & Higgs, 2013).

Günümüzde antrenör yeterliliği beş temel boyutta değerlendirilmektedir:

- Mesleki ve teknik bilgi yeterliliği
- Pedagojik yeterlilik
- Psikolojik yeterlilik
- İletişim ve liderlik becerileri
- Etik ve profesyonel davranış yeterliliği

Bu yeterlilik alanlarının birbirini tamamlayan özelliklere sahip olduğu ve sporcu gelişiminin bütüncül şekilde desteklenebilmesi için birlikte değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Ct & Gilbert, 2009).

Ct ve Gilbert Antrenör Etkililiği Modeli

Altyapı futbolunda en fazla kabul gören kuramsal yaklaşımlardan biri Ct ve Gilbert (2009) tarafından geliştirilen Antrenör Etkililiği Modelidir. Bu modele göre etkili antrenörlük üç temel bileşenin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır:

- Mesleki bilgi (Professional Knowledge)
- Sporcu çıktıları (Athlete Outcomes)
- Antrenör bağlamı (Coaching Context)

Mesleki bilgi; spor bilimleri, antrenman bilgisi, motor öğrenme, pedagojik yöntemler ve iletişim becerilerini kapsamaktadır. Sporcu çıktıları ise performans gelişimi yanında psikolojik gelişim, karakter gelişimi ve spora uzun süre katılım gibi hedefleri içermektedir. Antrenör bağlamı ise sporcunun yaşı, gelişim düzeyi, kulüp yapısı, aile desteği ve çevresel faktörleri kapsamaktadır (Côté & Gilbert, 2009).

Bu model, özellikle altyapı futbolunda yalnızca sportif başarının değil, çocukların kişisel gelişimlerinin de antrenör başarısının önemli göstergelerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Uzun Dönem Sporcu Gelişim Modeli (LTAD)

Modern altyapı eğitiminde yaygın olarak kullanılan yaklaşımlardan biri **Uzun Dönem Sporcu Gelişim Modeli (Long-Term Athlete Development-LTAD)**'dir. LTAD modeli, sporcuların biyolojik gelişim dönemlerine uygun antrenman içeriklerinin planlanmasını esas almaktadır (Balyi et al., 2013).

Modelde sporcuların gelişimi şu evrelerde ele alınmaktadır:

- Active Start
- Fundamentals
- Learn to Train
- Train to Train
- Train to Compete
- Train to Win
- Active for Life

Futbol altyapılarında özellikle FUNdamentals, Learn to Train ve Train to Train dönemleri kritik önem taşımaktadır. Bu dönemlerde görev yapan antrenörlerin çocukların fiziksel gelişim özelliklerini bilmeleri, erken uzmanlaşmadan kaçınmaları ve temel hareket becerilerinin geliştirilmesine öncelik vermeleri önerilmektedir (Ford et al., 2011).

Araştırmalar, LTAD ilkelerine uygun çalışan altyapı antrenörlerinin sporcularında daha düşük yaralanma oranları, daha yüksek motivasyon ve uzun süreli sportif katılım sağladığını göstermektedir (Lloyd et al., 2015).

Sporcu Merkezli Antrenörlük Yaklaşımı

Son yıllarda futbol altyapılarında benimsenen en önemli eğitim anlayışlarından biri sporcu merkezli antrenörlük yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda antrenör, bilgiyi doğrudan aktaran kişi olmaktan ziyade öğrenme sürecini yönlendiren rehber konumundadır.

Sporcu merkezli yaklaşımın temel özellikleri şunlardır:

- Bireysel farklılıklara saygı gösterilmesi
- Karar verme becerilerinin geliştirilmesi
- Problem çözmeye dayalı öğrenme
- Oyun temelli antrenman yöntemleri
- Pozitif geri bildirim kullanımı
- Öz değerlendirme becerilerinin geliştirilmesi

Bu yaklaşım sayesinde sporcuların yalnızca teknik performansları değil, oyun zekâları, yaratıcılıkları ve öz düzenleme becerileri de gelişmektedir (Light, 2013).

Yapılandırmacı Öğrenme Kuramı ve Futbol Eğitimi

Yapılandırmacı öğrenme kuramı, bireyin bilgiyi pasif şekilde almak yerine deneyimleri yoluyla aktif olarak oluşturduğunu savunmaktadır. Futbol eğitiminde bu yaklaşım, sporcuların oyun içerisinde karşılaştıkları problemlere çözüm üretmelerini desteklemektedir.

Bu doğrultuda antrenörler;

- soru-cevap yöntemini kullanmalı,
- oyun içi keşfetmeye fırsat vermeli,
- hata yapmayı öğrenmenin doğal bir parçası olarak görmeli,
- farklı çözüm yollarını desteklemelidir.

Bu yaklaşımın özellikle teknik becerilerin kalıcılığı ve oyun içi karar verme performansı üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmektedir (Renshaw, Chow, Davids, & Hammond, 2010).

Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory)

Deci ve Ryan tarafından geliştirilen Öz Belirleme Kuramı, altyapı futbolunda sporcu motivasyonunun açıklanmasında en sık kullanılan psikolojik modellerden biridir. Kurama göre bireyin içsel motivasyonunun gelişebilmesi için üç temel psikolojik gereksinimin karşılanması gerekmektedir:

- Özerklik (Autonomy)
- Yeterlik (Competence)
- İlişkilenme (Relatedness)

Antrenörlerin sporcuların karar alma süreçlerine katılımını desteklemesi, başarılarını takdir etmesi ve güvene dayalı iletişim kurması, bu gereksinimlerin karşılanmasını sağlayarak spora bağlılığı artırmaktadır (Deci & Ryan, 2000).

UEFA ve FIFA Antrenör Eğitim Yaklaşımı

UEFA ve FIFA, günümüzde antrenör eğitim programlarını yalnızca teknik yeterlilik üzerine kurmamakta; aynı zamanda pedagojik gelişim, iletişim becerileri ve liderlik eğitimlerini de programların temel bileşenleri hâline getirmektedir.

UEFA Coaching Convention'a göre altyapı antrenörlerinde bulunması gereken temel yeterlilikler şunlardır:

- Futbol bilgisi
- Çocuk gelişimi bilgisi
- Öğretim yöntemleri
- Performans analizi
- İletişim becerileri
- Liderlik
- Etik davranış
- Sürekli mesleki gelişim

Bu yaklaşım, Avrupa'nın başarılı futbol akademilerinde standart eğitim modeli olarak uygulanmaktadır (UEFA, 2020).

Kuramsal Yaklaşımların Sporcu Gelişimine Katkısı

Kuramsal modeller incelendiğinde, başarılı altyapı antrenörlerinin ortak özellikleri; bilimsel bilgiye dayalı planlama yapımları, sporcu merkezli yaklaşımı benimsemeleri ve çocukların gelişim özelliklerine uygun eğitim ortamları oluşturmalarıdır. Bu yaklaşımlar doğrultusunda çalışan antrenörlerin yetiştirdiği sporcuların teknik beceri düzeyleri, oyun anlayışları, psikolojik dayanıklılıkları ve spora bağlılıklarının daha yüksek olduğu birçok araştırmada ortaya konulmuştur (Ford et al., 2020; Côté & Gilbert, 2009). Dolayısıyla, futbol altyapılarında uzun vadeli başarı için antrenör yeterliliklerinin sürekli geliştirilmesi ve bilimsel kuramlarla desteklenmesi stratejik bir gereklilik olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç

Futbol altyapıları, yalnızca geleceğin profesyonel futbolcularının yetiştirildiği organizasyonlar değil; aynı zamanda çocuk ve gençlerin fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerinin desteklendiği eğitim ortamlarıdır. Bu nedenle

altyapı organizasyonlarının başarısı, yalnızca modern tesislere veya gelişmiş antrenman ekipmanlarına değil, bu süreçleri bilimsel esaslar doğrultusunda yöneten nitelikli antrenörlerin yeterliliklerine bağlıdır. Günümüz futbolunda sürdürülebilir sportif başarı elde eden kulüplerin ortak özelliği incelendiğinde, güçlü altyapı sistemlerinin merkezinde iyi planlanmış antrenör eğitim programlarının bulunduğu görülmektedir (Relvas, Littlewood, Nesti, Gilbourne, & Richardson, 2010).

Bu bölümde ele alınan kuramsal yaklaşımlar, antrenör yeterliliğinin yalnızca teknik ve taktik bilgiyle sınırlı olmadığını açıkça ortaya koymaktadır. Etkili bir altyapı antrenörünün; çocuk ve ergen gelişimini bilen, pedagojik formasyona sahip, iletişim becerileri güçlü, etik ilkelere bağlı, spor psikolojisini uygulamalarına yansıtan ve bilimsel gelişmeleri sürekli takip eden bir eğitimci kimliğine sahip olması gerekmektedir. Özellikle Côté ve Gilbert (2009) tarafından geliştirilen antrenör etkililiği modeli ile Uzun Dönem Sporcu Gelişim Modeli (LTAD), sporcu gelişiminin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Altyapı futbolunda görev yapan antrenörlerin sahip olduğu yeterlilikler, sporcuların yalnızca teknik becerilerini değil; oyun zekâlarını, problem çözme yeteneklerini, öz güvenlerini, motivasyonlarını, psikolojik dayanıklılıklarını ve spora bağlılık düzeylerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Araştırmalar, sporcu merkezli öğrenme ortamlarının oluşturulduğu ve pozitif iletişim becerilerinin kullanıldığı antrenman süreçlerinde sporcuların performans gelişimlerinin daha hızlı gerçekleştiğini, sporu bırakma oranlarının ise daha düşük olduğunu göstermektedir (Deci & Ryan, 2000; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008).

Modern futbolun gerektirdiği yüksek performans düzeyine ulaşabilmek için altyapı antrenörlerinin sürekli mesleki gelişim anlayışını benimsemeleri büyük önem taşımaktadır. Spor bilimlerindeki hızlı gelişmeler, performans analiz teknolojileri, veri temelli antrenman planlamaları ve dijital değerlendirme sistemleri, günümüz antrenörlerinden yalnızca saha içi deneyim değil aynı zamanda bilimsel okuryazarlık ve teknolojik yeterlilik de beklemektedir. Bu doğrultuda UEFA ve FIFA tarafından geliştirilen antrenör eğitim modelleri, yaşam boyu öğrenme anlayışını temel almakta ve antrenörlerin belirli aralıklarla eğitimlerini güncellemelerini önermektedir (UEFA, 2020).

Türk futbolunun uluslararası düzeyde sürdürülebilir başarı elde edebilmesi için altyapı organizasyonlarında görev yapan antrenörlerin eğitim süreçlerinin yeniden yapılandırılması önem taşımaktadır. Özellikle UEFA standartlarına uygun sertifikasyon programlarının yaygınlaştırılması, spor bilimleri fakülteleri ile futbol kulüpleri arasında iş birliğinin güçlendirilmesi, hizmet içi eğitim programlarının düzenli hâle getirilmesi ve performans değerlendirme

sistemlerinin objektif ölçütlerle desteklenmesi gerekmektedir. Bunun yanında çocuk merkezli antrenman anlayışının tüm altyapı organizasyonlarında benimsenmesi, erken yaşta performans baskısından kaçınılması ve bireysel gelişim farklılıklarının dikkate alınması, hem sporcu sağlığının korunmasına hem de uzun vadeli performans gelişimine önemli katkılar sağlayacaktır.

Sonuç olarak futbol altyapılarında görev yapan antrenörlerin yeterlilikleri, sporcu gelişiminin en kritik belirleyicilerinden biridir. Bilimsel bilgiyle desteklenen, pedagojik yeterliliği yüksek, etik değerlere bağlı ve sürekli gelişimi benimseyen antrenörler; yalnızca başarılı futbolcuların değil, aynı zamanda sağlıklı, disiplinli, özgüveni yüksek ve toplumsal değerlere duyarlı bireylerin yetişmesine de katkı sağlamaktadır. Bu nedenle altyapı antrenörlerinin mesleki gelişimlerinin desteklenmesi, futbol kulüplerinin kurumsal politikalarının ayrılmaz bir parçası hâline getirilmeli ve futbolun geleceğine yapılan en değerli yatırım olarak değerlendirilmelidir.

Kaynakça

- Ant, H., Bozkuş, T., & Turgut, M. (2020). Sedanter Kadınlara Uygulanan 8 Haftalık Genel Cimnastik Antremanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 558-565.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2013). Participant development in sport: An academic review. *Sports Coach UK*. (Bu raporun DOI'si bulunmamaktadır.)
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared with those who did not. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 349–352. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.09.004>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645–662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 239–267). Human Kinetics.
- International Council for Coaching Excellence (ICCE), Association of Summer Olympic International Federations (ASOIF), & Leeds Beckett University. (2013). *International Sport Coaching Framework*. Human Kinetics.
- Light, R. L. (2013). *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*. Routledge.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... Oliver, J. L. (2015). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>

- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 117–137. <https://doi.org/10.1080/17408980902791586>
- Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D., & Richardson, D. (2010). Organizational structures and working practices in elite European professional football clubs: Understanding the relationship between youth and professional domains. *European Sport Management Quarterly*, 10(2), 165–187. <https://doi.org/10.1080/16184740903559891>
- UEFA. (2020). *UEFA Coaching Convention 2020*. Nyon: Union of European Football Associations.

2. Bölüm

Altyapı Futbolcularının Fiziksel Gelişim Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Fatih SARIKAYA¹

Giriş

Sporun uluslararası düzeyde giderek artan rekabet ortamı, elit sporcu yetiştirme süreçlerinde altyapı organizasyonlarının önemini her geçen gün artırmaktadır. Günümüzde sportif başarının sürdürülebilirliği yalnızca üst düzey sporcuların performansı ile değil, aynı zamanda çocukluk ve ergenlik döneminde planlı, bilimsel ve sistematik biçimde yürütülen altyapı eğitim programlarıyla ilişkilendirilmektedir. Özellikle futbol başta olmak üzere takım sporlarında başarılı ülkelerin incelendiğinde, uzun yıllara dayanan altyapı yatırımlarının, bilimsel antrenman uygulamalarının ve sporcu gelişim modellerinin sportif başarıya doğrudan katkı sağladığı görülmektedir (Balyi, Way, & Higgs, 2013; Lloyd & Oliver, 2012).

Altyapı sporcuları, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerini eş zamanlı olarak yaşamaktadır. Bu dönem, yalnızca sportif becerilerin kazanıldığı bir süreç olmayıp aynı zamanda bireyin büyüme ve biyolojik olgunlaşmasının en hızlı gerçekleştiği gelişim evresidir. Dolayısıyla uygulanacak antrenman programlarının yalnızca performansı artırmaya yönelik değil; büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşam ilkelerini destekleyecek biçimde planlanması gerekmektedir (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Bu nedenle altyapı sporcularına uygulanacak antrenman programlarının kronolojik yaş yerine biyolojik yaş, büyüme hızı, olgunlaşma düzeyi ve bireysel gelişim özellikleri dikkate alınarak hazırlanması büyük önem taşımaktadır.

Çocuk ve genç sporcuların fiziksel gelişiminde uygun olmayan antrenman yüklenmeleri; büyüme plaklarında hasar, aşırı kullanım yaralanmaları, performans düşüklüğü, motivasyon kaybı ve spordan erken ayrılma gibi birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir (Bergeron ve ark., 2015). Buna karşın bilimsel ilkelere uygun olarak hazırlanan antrenman programları; kas kuvvetinin geliştirilmesi, aerobik ve anaerobik kapasitenin artırılması, koordinasyon becerilerinin iyileştirilmesi, esnekliğin korunması ve hareket ekonomisinin

¹ Dr. fthsrkyy@gmail.com, ORCID 0000 0003 1366 049X

geliştirilmesi açısından önemli katkılar sağlamaktadır (Faigenbaum ve ark., 2009). Bu durum, çocuk ve genç sporcuların yalnızca mevcut performanslarını değil, gelecekte ulaşabilecekleri elit performans düzeylerini de doğrudan etkilemektedir.

Günümüzde spor bilimleri alanında gerçekleştirilen araştırmalar, altyapı döneminde uygulanan planlı antrenmanların fiziksel uygunluk parametreleri üzerinde anlamlı gelişmeler sağladığını ortaya koymaktadır. Özellikle kuvvet, sürat, çeviklik, denge ve koordinasyon gibi biyomotor özelliklerin çocukluk döneminde uygun yöntemlerle geliştirilmesi, ilerleyen yaşlarda sportif performansın temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Lloyd ve Oliver, 2012). Bununla birlikte çocukların gelişim dönemlerinde yüklenme prensiplerinin yanlış uygulanması durumunda fizyolojik adaptasyonların olumsuz etkilenebileceği ve sakatlık riskinin artabileceği de belirtilmektedir (Myer ve ark., 2011).

Antrenman planlamasında yaşa uygunluk ilkesi, modern spor bilimlerinin temel prensiplerinden biri olarak kabul edilmektedir. Çocukların fizyolojik kapasiteleri yetişkin sporculardan önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Enerji sistemlerinin gelişim düzeyi, hormonal yapı, kas-iskelet sistemi olgunluğu ve nöromüsküler koordinasyon özellikleri dikkate alınmadan hazırlanan programlar beklenen gelişimi sağlayamamaktadır (Bompa & Buzzichelli, 2019). Bu nedenle çocuk sporcular için hazırlanan programlarda yüklenme şiddeti, sıklığı, süresi ve dinlenme aralıklarının bilimsel ilkeler doğrultusunda düzenlenmesi gerekmektedir.

Uzun Dönem Sporcu Gelişimi (Long-Term Athlete Development-LTAD) modeli, altyapı sporcularının fiziksel gelişiminde yaygın olarak kabul edilen yaklaşımlardan biridir. Bu model, çocukların büyüme dönemlerine uygun fiziksel özelliklerin belirli gelişim pencerelerinde desteklenmesini önermektedir (Balyi ve ark., 2013). Böylece her yaş döneminde geliştirilmeye en uygun biyomotor özellikler ön plana çıkarılarak hem performans gelişimi hem de sakatlıkların önlenmesi hedeflenmektedir.

Fiziksel gelişimin yalnızca antrenman yüklenmeleriyle açıklanması mümkün değildir. Beslenme alışkanlıkları, uyku düzeni, psikolojik destek, aile tutumları, eğitim yaşamı ve sosyal çevre gibi birçok faktör de gelişim sürecini doğrudan etkilemektedir (Côté & Vierimaa, 2014). Bu nedenle günümüzde altyapı sporcu gelişimi multidisipliner bir yaklaşımla ele alınmakta; antrenörler, kondisyonerler, fizyoterapistler, spor hekimleri, diyetisyenler ve spor psikologları ortak çalışma anlayışı içerisinde hareket etmektedir.

Altyapı antrenörlerinin bilgi düzeyi de fiziksel gelişimin önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bilimsel gelişmeleri takip eden, çocuk gelişimi

konusunda yeterli bilgiye sahip ve bireysel farklılıkları dikkate alabilen antrenörlerin yetiştirdiği sporcuların hem performans gelişimi hem de spora devamlılık oranlarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Ford ve ark., 2011). Bu nedenle altyapı organizasyonlarında görev yapan antrenörlerin yalnızca teknik bilgiye değil; büyüme-gelişme, antrenman fizyolojisi, motor öğrenme ve spor pedagojisi alanlarında da yeterli donanıma sahip olmaları beklenmektedir.

Son yıllarda FIFA, UEFA ve birçok uluslararası spor kuruluşu altyapı eğitim modellerini yeniden yapılandırarak sporcuların uzun vadeli gelişimlerini önceleyen sistemler geliştirmiştir. Bu sistemlerde erken yaşta yüksek performans beklentisi yerine, çocukların fiziksel, teknik, taktik ve psikososyal gelişimlerinin dengeli biçimde desteklenmesi amaçlanmaktadır (Ford ve Williams, 2017). Böylece erken uzmanlaşmanın oluşturabileceği olumsuzlukların azaltılması ve sürdürülebilir sporcu gelişiminin sağlanması hedeflenmektedir.

Bu kitap bölümünde altyapı sporcularının fiziksel gelişiminde antrenman programlarının önemi, büyüme ve gelişme özellikleri temel alınarak bilimsel bir bakış açısıyla ele alınmaktadır. Bölümde çocuk ve genç sporcuların gelişim özellikleri, antrenman planlama ilkeleri, biyomotor özelliklerin geliştirilmesi, yanlış antrenman uygulamalarının oluşturduğu riskler, uzun dönem sporcu gelişim modelleri ve güncel bilimsel yaklaşımlar kapsamlı biçimde incelenmektedir. Böylece antrenörlere, spor bilimcilere, beden eğitimi öğretmenlerine ve araştırmacılara altyapı sporcularının fiziksel gelişiminde bilimsel temellere dayalı uygulamalar konusunda kapsamlı bir kaynak sunulması amaçlanmaktadır.

Altyapı Sporcularında Büyüme, Gelişme Ve Olgunlaşma Süreci

Altyapı sporcularının fiziksel gelişimlerinin sağlıklı biçimde desteklenebilmesi için büyüme, gelişme ve biyolojik olgunlaşma süreçlerinin bilimsel temellerinin iyi anlaşılması gerekmektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemi, bireyin yaşamı boyunca en hızlı fiziksel değişimlerin yaşandığı gelişim evresidir. Bu dönemde meydana gelen boy uzaması, vücut kompozisyonundaki değişimler, kas-iskelet sisteminin gelişimi, hormonal farklılaşmalar ve nöromüsküler adaptasyonlar, spor performansını doğrudan etkilemektedir (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Dolayısıyla altyapı sporcularına uygulanacak antrenman programlarının kronolojik yaş yerine büyüme hızı, biyolojik olgunlaşma düzeyi ve bireysel gelişim özellikleri dikkate alınarak planlanması gerekmektedir (Lloyd & Oliver, 2012).

Modern spor bilimlerinde çocuk sporcuların yalnızca yaşlarına göre değerlendirilmesi yeterli görülmemektedir. Aynı kronolojik yaş grubunda bulunan sporcular arasında biyolojik gelişim bakımından iki ila üç yıllık

farklılıkların bulunabileceği belirtilmektedir (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Bu durum özellikle fiziksel performans testlerinde, kuvvet gelişiminde ve teknik beceri öğreniminde önemli farklılıklara neden olabilmektedir. Bu nedenle günümüzde altyapı antrenmanlarının bireyselleştirilmesi temel bir ilke olarak kabul edilmektedir.

Büyüme Kavramı

Büyüme, organizmanın hücre sayısı ve hücre hacmindeki artış sonucunda boy, vücut ağırlığı ve organ hacminde meydana gelen niceliksel değişimleri ifade etmektedir (Malina ve ark., 2004). Büyüme doğumdan erişkinliğe kadar devam eden biyolojik bir süreçtir ve genetik özelliklerin yanında çevresel faktörlerden de önemli ölçüde etkilenmektedir.

Çocuk sporcularda büyüme süreci doğrusal bir özellik göstermemektedir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında ve ergenlik döneminde büyüme hızı önemli ölçüde artmaktadır. Ergenlik döneminde görülen "Peak Height Velocity (PHV)" olarak adlandırılan maksimum boy uzama dönemi, altyapı sporcularının antrenman planlamasında dikkate alınması gereken en önemli gelişim evrelerinden biridir (Lloyd ve Oliver, 2012). Çünkü bu dönemde kas kuvveti, koordinasyon ve hareket kontrolünde geçici değişimler görülebilmektedir.

Büyüme sürecini etkileyen temel faktörler şunlardır:

Genetik yapı

Beslenme durumu

Fiziksel aktivite düzeyi

Hormonal yapı

Uyku düzeni

Hastalıklar

Psikososyal çevre

Sosyoekonomik koşullar

Özellikle yetersiz beslenme ve aşırı antrenman yüklenmeleri büyüme hızını olumsuz etkileyebilmekte ve çocukların normal gelişim süreçlerinde gecikmelere neden olabilmektedir (Bergeron ve ark., 2015).

Gelişme Kavramı

Gelişme, yalnızca boy ve kilo artışını değil; organizmanın fonksiyonel kapasitesindeki ilerlemeleri, motor becerilerdeki gelişmeleri ve fizyolojik sistemlerin olgunlaşmasını kapsayan çok yönlü bir süreçtir (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012). Başka bir ifadeyle büyüme niceliksel değişimleri ifade ederken

gelişme, organizmanın işlevsel kapasitesindeki niteliksel ilerlemeleri açıklamaktadır.

Çocuk sporcular açısından gelişme;

Kas kuvvetindeki artış,
Dayanıklılık kapasitesinin yükselmesi,
Hareket koordinasyonunun gelişmesi,
Denge becerisinin artması,
Motor kontrolün iyileşmesi,
Sportif tekniklerin öğrenilmesi
gibi birçok özelliği kapsamaktadır.

Antrenman programları gelişme sürecini desteklediği ölçüde başarılı kabul edilmektedir. Bununla birlikte çocuk sporcular yetişkinlerin küçük bir modeli değildir. Dolayısıyla yetişkin sporcular için hazırlanmış antrenman programlarının çocuklara uygulanması gelişim açısından önemli riskler oluşturmaktadır (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Biyolojik Olgunlaşma

Olgunlaşma, organizmanın genetik olarak programlanmış gelişim sürecinin tamamlanmasını ifade etmektedir. Spor bilimlerinde biyolojik olgunlaşma, çocuğun fizyolojik olarak erişkin özelliklerine ulaşma süreci olarak tanımlanmaktadır (Malina ve ark., 2004).

Biyolojik olgunlaşma bireyler arasında önemli farklılıklar göstermektedir. Aynı yaş grubunda bulunan iki sporcudan biri erken olgunlaşırken diğeri geç olgunlaşabilmektedir. Erken olgunlaşan sporcular genellikle;

Daha uzun boya,
Daha yüksek kas kütlesine,
Daha fazla kuvvete,
Daha yüksek anaerobik güce
sahip olabilmektedir.

Bununla birlikte erken gelişen sporcuların her zaman uzun vadede daha başarılı olacakları anlamına gelmemektedir. Araştırmalar, geç olgunlaşan birçok sporcunun erişkin dönemde daha yüksek sportif performans düzeyine ulaşabildiğini göstermektedir (Ford ve ark., 2011).

Bu nedenle altyapı sporcularının değerlendirilmesinde yalnızca mevcut fiziksel performans sonuçları değil, gelişim potansiyelleri de dikkate alınmalıdır.

Çocukluk ve Ergenlik Dönemlerinde Fiziksel Gelişim Özellikleri

Çocukluk ve ergenlik dönemleri fiziksel gelişim bakımından birbirinden farklı özellikler göstermektedir.

Erken Çocukluk (6–9 Yaş)

Bu dönemde sinir sistemi gelişimi oldukça hızlıdır. Hareket öğrenme kapasitesi yüksektir. Çocuklar temel hareket becerilerini kolaylıkla öğrenebilirler. Kuvvet gelişimi sınırlı olmakla birlikte koordinasyon gelişimi oldukça hızlıdır (Gallahue ve ark., 2012).

Bu yaş grubunda uygulanacak antrenmanlarda;
oyun temelli eğitim,
koordinasyon çalışmaları,
temel hareket becerileri,
denge çalışmaları
ön planda tutulmalıdır.

Orta Çocukluk (10–12 Yaş)

Motor öğrenmenin en verimli olduğu dönemlerden biridir. Teknik beceriler hızlı şekilde geliştirilebilir. Sinir sistemi adaptasyonları oldukça yüksektir.

Bu dönemde;
çeviklik,
koordinasyon,
temel kuvvet,
reaksiyon zamanı,
teknik eğitim
öncelikli antrenman içeriklerini oluşturmaktadır (Lloyd & Oliver, 2012).

Ergenlik Dönemi (13–16 Yaş)

Bu dönem hormonal değişimlerin en yoğun yaşandığı gelişim evresidir. Testosteron ve büyüme hormonu düzeylerinin artması kas kuvvetinde belirgin gelişmelere neden olmaktadır.

Ancak bu dönemde boy uzamasının hızlanması nedeniyle koordinasyon geçici olarak bozulabilmektedir. Özellikle "adolesan beceriksizliği" olarak adlandırılan koordinasyon kayıpları görülebilmektedir (Malina ve ark., 2004).

Bu nedenle antrenman yüklenmeleri dikkatle planlanmalıdır.

Büyüme ve Gelişmeyi Etkileyen Faktörler

Altyapı sporcularının fiziksel gelişimleri yalnızca antrenman programlarından etkilenmemektedir. Çok sayıda biyolojik ve çevresel faktör gelişim sürecini şekillendirmektedir.

Genetik Faktörler

Boy uzunluğu, kas lifi tipi, kemik yapısı ve hormonal özellikler büyük ölçüde genetik yapı tarafından belirlenmektedir. Ancak genetik potansiyelin ortaya çıkabilmesi uygun çevresel koşullara bağlıdır (Malina ve ark., 2004).

Beslenme

Yeterli enerji ve protein alımı büyümenin sürdürülebilmesi açısından zorunludur. Özellikle;

protein,
kalsiyum,
D vitamini,
demir,
çinko

çocuk sporcuların gelişiminde kritik öneme sahiptir (Bergeron ve ark., 2015).

Enerji yetersizliği ise büyümenin yavaşlamasına ve performansın düşmesine neden olabilmektedir.

Uyku

Büyüme hormonunun en yoğun salgılandığı dönem derin uykudur.

Bu nedenle çocuk sporcuların günlük;

9–11 saat (çocukluk),

8–10 saat (ergenlik)

uyuması önerilmektedir (Bergeron ve ark., 2015).

Fiziksel Aktivite

Düzenli fiziksel aktivite;

kemik mineral yoğunluğunu artırmakta,

kas gelişimini desteklemekte,

kardiyovasküler sistemi geliştirmekte,

motor becerileri iyileştirmektedir.

Ancak aşırı yüklenme tam tersi etkilere yol açabilmektedir.

Büyüme Dönemlerinde Antrenman Planlaması

Antrenman planlaması büyüme dönemlerine göre farklılık göstermelidir. Bilimsel çalışmalar özellikle büyümenin hızlı olduğu dönemlerde yüklenme miktarının dikkatle artırılması gerektiğini göstermektedir (Lloyd ve ark., 2016).

Bu süreçte;

yüklenme kademeli artırılmalı,

teknik eğitim ön planda tutulmalı,

dinlenme süreleri yeterli olmalı,

bireysel farklılıklar dikkate alınmalıdır.

Özellikle maksimum kuvvet çalışmalarının büyüme dönemlerinde uzman denetiminde uygulanması önerilmektedir (Faigenbaum ve ark., 2009).

Antrenman Bilimi Açısından Büyüme ve Gelişimin Önemi

Günümüzde çocuk sporcuların fiziksel gelişimi yalnızca performans artışı açısından değil, uzun dönem sporcu gelişiminin temelini oluşturması bakımından değerlendirilmektedir. Erken yaşlarda kazanılan doğru hareket alışkanlıkları, uygun kuvvet gelişimi, koordinasyon becerileri ve temel motor yeterlilikler ilerleyen yıllardaki sportif başarının önemli belirleyicileridir (Lloyd & Oliver, 2012).

Araştırmalar, büyüme dönemlerinde bilimsel ilkelere uygun biçimde planlanan antrenmanların kas-iskelet sistemi gelişimini desteklediğini, yaralanma riskini azalttığını ve sporcuların uzun vadeli performans gelişimine önemli katkılar sağladığını göstermektedir (Myer ve ark., 2011). Buna karşılık biyolojik gelişim özellikleri dikkate alınmadan uygulanan yoğun yüklenmeler; büyüme plağı yaralanmaları, aşırı kullanım sendromları, kronik yorgunluk ve spordan erken ayrılma gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Bergeron ve ark., 2015).

Sonuç olarak altyapı sporcularının büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçlerinin doğru değerlendirilmesi, yaşa ve biyolojik gelişim düzeyine uygun antrenman programlarının hazırlanmasının temelini oluşturmaktadır. Bu yaklaşım yalnızca kısa dönem performans kazanımlarını değil, aynı zamanda sağlıklı büyüme ve sürdürülebilir elit sporcu gelişimini de desteklemektedir.

Sonuç

Altyapı sporcularının fiziksel gelişimi, yalnızca biyolojik büyüme sürecinin doğal bir sonucu olmayıp, bilimsel esaslara göre planlanan antrenman programlarının etkisiyle şekillenen çok boyutlu bir gelişim sürecidir. Çocukluk ve ergenlik dönemleri; kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem, nöromusküler koordinasyon ve hormonal yapıda önemli değişimlerin yaşandığı kritik gelişim

evrelerini oluşturmaktadır. Bu nedenle altyapı sporcularına uygulanacak antrenman programlarının, bireylerin kronolojik yaşlarından ziyade biyolojik olgunlaşma düzeyleri, büyüme hızları ve bireysel gelişim özellikleri dikkate alınarak planlanması gerekmektedir (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004).

Literatürde yer alan araştırmalar, çocuk ve genç sporcuların fiziksel gelişimlerinin sistematik ve yaşa uygun antrenman programlarıyla önemli ölçüde desteklenebileceğini ortaya koymaktadır (Faigenbaum ve ark., 2009; Lloyd ve Oliver, 2012). Özellikle koordinasyon, denge, çeviklik, sürat, kuvvet ve dayanıklılık gibi biyomotor özelliklerin gelişim dönemlerine uygun yöntemlerle planlı biçimde geliştirilmesi, hem mevcut sportif performansın yükselmesine hem de uzun dönem sporcu gelişiminin desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında doğru planlanan antrenman programları, yaralanma riskinin azaltılması, hareket kalitesinin artırılması ve sporcunun fiziksel kapasitesinin sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi açısından da önemli avantajlar sunmaktadır (Myer ve ark., 2011).

Buna karşılık, bilimsel ilkelere dayanmayan veya çocukların gelişim özellikleri dikkate alınmadan hazırlanan antrenman programları; aşırı yüklenme sendromları, büyüme plağı yaralanmaları, kas-iskelet sistemi problemleri, kronik yorgunluk, motivasyon kaybı ve spordan erken ayrılma gibi birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir (Bergeron ve ark., 2015). Özellikle erken yaşlarda yüksek performans beklentisiyle uygulanan yoğun yüklenmeler, kısa vadeli sportif başarı sağlasa bile uzun vadede sporcuların fiziksel gelişimlerini ve kariyerlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle altyapı sporculuğunda temel amaç, erken dönemde başarı elde etmekten ziyade, sağlıklı ve sürdürülebilir bir gelişim süreci oluşturmaktır.

Günümüzde spor bilimleri alanında kabul gören Uzun Dönem Sporcu Gelişimi (Long-Term Athlete Development-LTAD) modeli, çocukların büyüme ve gelişme dönemlerine uygun antrenman içeriklerinin planlanmasını önermektedir (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Bu model doğrultusunda hazırlanan programlar, sporcuların fiziksel yeterliliklerinin yanı sıra teknik becerilerinin, motor koordinasyonlarının ve psikososyal gelişimlerinin dengeli biçimde ilerlemesini sağlamaktadır. Böylece erken uzmanlaşmanın oluşturabileceği riskler azaltılarak daha sağlıklı, daha dirençli ve daha başarılı sporcular yetiştirilebilmektedir.

Altyapı sporcularının fiziksel gelişiminde antrenörlerin bilgi ve deneyim düzeyi de belirleyici faktörlerden biridir. Antrenörlerin çocuk gelişimi, egzersiz fizyolojisi, motor öğrenme, büyüme ve olgunlaşma süreçleri konusunda bilimsel bilgiye sahip olmaları, uygulanacak antrenman programlarının etkinliğini artırmaktadır (Ford ve ark., 2011). Bunun yanında spor hekimleri,

fizyoterapistler, diyetisyenler, spor psikologları ve ailelerin iş birliği içerisinde çalışması, sporcunun bütüncül gelişimini destekleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır.

Fiziksel gelişimin sürdürülebilirliği yalnızca antrenman planlamasına bağlı değildir. Dengeli beslenme, yeterli uyku, uygun toparlanma süreçleri, psikolojik destek ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları da çocuk sporcuların gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle altyapı eğitim programlarının multidisipliner bir anlayışla yürütülmesi, sporcuların hem sağlıklarının korunmasına hem de performanslarının güvenli biçimde artırılmasına katkı sağlamaktadır.

Kaynakça

- Ant, H., Bozkuş, T., & Turgut, M. (2020). Sedanter Kadınlara Uygulanan 8 Haftalık Genel Cimnastik Antremanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 558-565.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., ... Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843–851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29(Suppl.), S63–S69. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133>
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5 Suppl.), S60–S79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
- Ford, P. R., De Ste Croix, M. B., Lloyd, R. S., Meyers, R. W., Moosavi, M., Oliver, J. L., ... Williams, C. A. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Ford, P. R., & Williams, A. M. (2017). Sport activity in childhood: Early specialization and diversification. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (pp. 117–132). Routledge.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (Eds.). (2012). *Strength and conditioning for young athletes: Science and application*. Routledge.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>

- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., Best, T. M., Bergeron, M. F., & Hewett, T. E. (2011). When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sports-related injuries in youth? *Current Sports Medicine Reports*, 10(3), 155–166. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31821b1442>
- Oliver, J. L., Lloyd, R. S., & Whitney, A. (2015). Monitoring of training load in youth athletes. *Sports Medicine*, 45(11), 1437–1448. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0356-z>

3. Bölüm

Bedensel Eğitimi Öğretmenlerinin Sporcu Öğrenciler Üzerindeki Rol Model İşlevlerinin Değerlendirilmesi

Serhat POLAT¹

Giriş

Eğitim süreci, bireyin yalnızca bilişsel gelişimini destekleyen bir yapı olmayıp aynı zamanda sosyal, duyuşsal, fiziksel ve ahlaki gelişimini kapsayan çok yönlü ve dinamik bir gelişim sürecidir. Bu süreçte bireylerin bilgi, beceri ve tutum kazanmalarının yanı sıra toplumsal değerlere uyum sağlamaları, sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmeleri, sorumluluk bilinci edinmeleri ve karakter gelişimlerini tamamlamaları da eğitim sisteminin temel amaçları arasında yer almaktadır. Bu hedeflerin gerçekleştirilmesinde öğretmenler, yalnızca bilgi aktaran eğitimciler değil; aynı zamanda öğrencilerin davranışlarını şekillendiren, yaşam biçimlerini etkileyen, değer yargılarının oluşmasına katkı sağlayan ve kişisel gelişimlerini destekleyen önemli sosyal aktörler olarak kabul edilmektedir. Öğretmenlerin mesleki bilgi ve becerilerinin yanı sıra sergiledikleri tutum ve davranışlar, öğrencilerin okul yaşantılarında ve gelecek yaşamlarında örnek aldıkları önemli referans noktaları hâline gelmektedir (Bandura, 1986).

Özellikle bedensel eğitimi öğretmenleri, derslerin uygulamalı yapısı, öğrencilerle kurdukları sürekli etkileşim ve okul içi sportif faaliyetlerde üstlendikleri aktif roller nedeniyle diğer branş öğretmenlerine göre daha görünür ve etkili bir konuma sahiptir. Bedensel eğitimi derslerinde öğretmen ile öğrenci arasındaki iletişim yalnızca teorik bilgi aktarımına dayanmaz; birlikte hareket etme, takım çalışması, problem çözme, liderlik, rekabet ve iş birliği gibi birçok sosyal deneyimi de kapsamaktadır. Bu nedenle bedensel eğitimi öğretmenlerinin öğrenciler üzerindeki etkisi yalnızca ders saatleriyle sınırlı kalmamakta, okul yaşamının farklı alanlarında, sportif organizasyonlarda ve sosyal çevrede de devam etmektedir. Öğrenciler öğretmenlerinin iletişim biçimlerini, davranışlarını, etik anlayışlarını, disiplin yaklaşımlarını ve yaşam tarzlarını yakından gözlemlemekte ve bunları örnek alma eğiliminde olmaktadır (Bandura, 1986).

Sporcu öğrenciler açısından değerlendirildiğinde bedensel eğitimi öğretmenleri çoğu zaman ilk antrenör, ilk lider, ilk rehber ve ilk spor rol modeli olarak öne

¹ Dr. spolat2344@gmail.com. ORCID NO: 0000 0002 8185 5347

çıkılmaktadır. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemleri, bireyin kimlik gelişiminin, kişilik özelliklerinin ve sosyal değerlerinin şekillendiği kritik gelişim evreleri olduğundan, bu dönemlerde öğrenciler çevrelerinde güven duydukları yetişkinleri model alma eğilimindedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin konuşma biçimleri, iletişim tarzları, problem çözme becerileri, giyim-kuşamları, sportif davranışları, disiplin anlayışları, adaletli tutumları ve etik değerlere bağlılıkları öğrenciler tarafından dikkatle gözlemlenmektedir. Dolayısıyla öğretmenlerin sergiledikleri her davranış, öğrencilerin kişilik gelişimi, sosyal becerileri, özgüven düzeyleri ve sportif yaşam alışkanlıkları üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkiler oluşturmaktadır (Weiss, 2004).

Rol model olma süreci yalnızca öğretmenin sınıf içerisinde anlattıklarıyla sınırlı değildir. Öğrenciler çoğu zaman öğretmenlerinin söylediklerinden ziyade yaptıklarını örnek almakta ve günlük yaşamlarında gözlemledikleri davranışları içselleştirmektedir. Öğretmenin sportmenlik anlayışı, öfke kontrolü, başarısızlık karşısındaki tutumu, öğrenciler arasında adaletli davranması, farklı bireysel özelliklere saygı göstermesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemesi, öğrencilerin benzer davranış kalıplarını geliştirmelerinde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterliliklerinin yanında etik değerlere bağlı, sorumluluk sahibi, iletişim becerileri güçlü ve örnek kişilik özelliklerine sahip olmaları beklenmektedir.

Bandura'nın (1977, 1986) Sosyal Bilişsel Kuramı, bireylerin gözlem yoluyla öğrenme süreçlerini açıklayarak rol model kavramının eğitimdeki önemini ortaya koymaktadır. Kurama göre bireyler, kendileri için önemli gördükleri kişilerin davranışlarını gözlemleyerek bu davranışları model almakta ve uygun gördükleri davranışları kendi yaşamlarına aktarmaktadır. Spor ortamları ise gözlemsel öğrenmenin en yoğun yaşandığı eğitim alanlarından biri olarak kabul edilmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin yalnızca motor beceriler kazanmalarını sağlamamakta; aynı zamanda dürüstlük, öz disiplin, takım ruhu, sorumluluk, saygı, empati ve fair play gibi evrensel değerleri de davranışlarıyla öğrencilere aktarmaktadır.

Günümüzde sporun eğitimdeki işlevi yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesiyle sınırlı görülmemektedir. Spor; bireyin psikolojik dayanıklılığını artıran, sosyal uyumunu destekleyen, liderlik becerilerini geliştiren ve yaşam boyu sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandıran önemli bir eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte beden eğitimi öğretmenlerinin rol model işlevi, öğrencilerin spora yönelik tutumlarının şekillenmesinde, spora devam etme motivasyonlarının artırılmasında ve etik spor kültürünün benimsenmesinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Öğretmenlerin olumlu rol model özellikleri, sporcu öğrencilerin yalnızca sportif başarılarını değil; akademik

gelişimlerini, sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Bu kapsamda bu bölümde, beden eğitimi öğretmenlerinin sporcu öğrenciler üzerindeki rol model işlevleri kuramsal ve uygulamalı boyutlarıyla ele alınmakta; rol model kavramının eğitim ve spor bilimleri açısından önemi, öğretmen davranışlarının öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkileri ile beden eğitimi öğretmenlerinin örnek olma sorumlulukları güncel bilimsel literatür doğrultusunda değerlendirilmektedir. Böylece beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerin yaşamlarında üstlendikleri çok yönlü rolün daha kapsamlı bir bakış açısıyla ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Bandura'nın (1977) Sosyal Öğrenme Kuramı bireylerin yalnızca doğrudan yaşantılar yoluyla değil, gözlem yoluyla da öğrenebildiklerini ortaya koymaktadır. Bu kurama göre bireyler, çevrelerinde güven duydukları, başarılı gördükleri ve kendilerine yakın hissettikleri kişileri model alarak davranış geliştirmektedir. Spor ortamları ise gözlemsel öğrenmenin en yoğun yaşandığı eğitim alanlarından biridir. Öğrenciler, öğretmenlerinin yalnızca teknik bilgi ve becerilerini değil; aynı zamanda disiplin anlayışlarını, stres yönetimlerini, öfke kontrolünü, dürüstlük ilkelerini ve sportmenlik davranışlarını da öğrenmektedirler.

Beden eğitimi dersleri, diğer akademik derslerden farklı olarak öğrencilerin sürekli hareket ettiği, iş birliği yaptığı, rekabet ettiği ve sosyal etkileşim içerisinde bulunduğu öğrenme ortamlarıdır. Bu yönüyle öğretmenin sergilediği davranışlar öğrenciler tarafından çok daha yakından gözlemlenmektedir. Öğretmenin kullandığı beden dili, ses tonu, öğrencilerle iletişim şekli, başarısızlığa yaklaşımı, hata yapan öğrencilere gösterdiği tutum ve adalet anlayışı, öğrencilerin sosyal öğrenme süreçlerini doğrudan etkilemektedir (Hellison, 2011).

Sporcu öğrencilerin karakter gelişiminde öğretmenin rolü yalnızca sportif performansın artırılmasıyla sınırlı değildir. Günümüzde spor eğitiminin temel amaçlarından biri; dürüstlük, sorumluluk, öz disiplin, liderlik, empati, takım ruhu ve etik değerlerin geliştirilmesidir. Bu değerlerin öğrenciler tarafından benimsenebilmesi ise büyük ölçüde öğretmenin bu davranışları günlük yaşamında sergilemesine bağlıdır. Öğrenciler çoğu zaman söylenenlerden ziyade gördüklerini uygulamaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenin sınıf içerisindeki ve dışındaki davranışları, öğrenciler açısından güçlü bir öğrenme kaynağı oluşturmaktadır.

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, öğretmen-öğrenci ilişkilerinin sporcu öğrencilerin motivasyon düzeylerini, öz yeterlik algılarını, spora devam etme isteklerini ve psikolojik dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Ntoumanis, 2005; Hagger & Chatzisarantis, 2007). Özellikle

destekleyici, demokratik ve öğrenci merkezli öğretmen davranışlarının sporcuların hem performans hem de yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu bildirilmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin rol model olma işlevi yalnızca okul ortamıyla sınırlı değildir. Günümüzde sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte öğrenciler öğretmenlerini okul dışında da takip edebilmekte, onların dijital ortamdaki paylaşımlarını gözlemleyebilmektedir. Bu durum öğretmenlerin mesleki etik sorumluluklarını daha da artırmaktadır. Öğretmenlerin dijital ortamda kullandıkları dil, paylaştıkları içerikler ve toplumsal olaylara yaklaşımları da öğrencilerin değer yargılarının şekillenmesinde etkili olabilmektedir.

Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenlerinin rol model özelliklerinin bilimsel açıdan değerlendirilmesi; sporcu öğrencilerin bilişsel, duyuşsal, sosyal ve sportif gelişimlerinin daha iyi anlaşılması açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda öğretmen yetiştirme programlarının geliştirilmesi, hizmet içi eğitimlerin planlanması ve okul sporlarının niteliğinin artırılması bakımından da önemli katkılar sağlayacaktır.

1. Rol Model Kavramının Kuramsal Temelleri

Rol model kavramı sosyal psikoloji, eğitim bilimleri ve spor pedagojisi alanlarında uzun yıllardır araştırılan temel kavramlardan biridir. En genel tanımıyla rol model; davranışları, tutumları, değerleri ve yaşam biçimiyle başkalarının örnek aldığı birey olarak ifade edilmektedir. Rol modeller bireylerin yalnızca bilgi edinmelerini değil, aynı zamanda kimlik gelişimlerini ve davranış örüntülerini de şekillendirmektedir.

Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı, rol model kavramının bilimsel temelini oluşturmaktadır. Kurama göre bireyler, gözlem yaptıkları kişilerin davranışlarını dikkat, hatırlama, uygulama ve pekiştirme süreçlerinden geçirerek öğrenmektedirler (Bandura, 1977). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bireylerin model alma eğilimleri oldukça yüksektir. Bu nedenle öğretmenler, öğrencilerin yaşamlarında aileden sonra en önemli sosyal öğrenme kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir.

Bandura (1986), bireyin model aldığı kişinin güvenilir, başarılı ve saygın olması durumunda gözlemsel öğrenmenin daha güçlü gerçekleştiğini ifade etmektedir. Sporcu öğrenciler açısından beden eğitimi öğretmenleri, fiziksel yeterlilikleri, sportif başarıları ve liderlik özellikleri nedeniyle yüksek düzeyde güven duyulan bireyler arasında yer almaktadır.

Rol model olmanın temel bileşenleri şu şekilde açıklanabilir:

- Mesleki yeterlilik
- Etik davranış
- Tutarlılık
- Güvenilirlik
- Adalet
- Empati
- Etkili iletişim
- Liderlik
- Öz disiplin
- Sağlıklı yaşam davranışları

Bu özelliklerin bütüncül biçimde sergilenmesi öğrencilerin öğretmeni yalnızca bir ders anlatıcısı olarak değil, yaşam rehberi olarak da görmelerini sağlamaktadır.

Spor eğitiminde rol model kavramı, yalnızca teknik öğretimi kapsamaz. Aynı zamanda öğrencilerin spor kültürü edinmeleri, fair play anlayışını benimsemeleri, takım çalışmasına katılmaları ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmaları açısından da belirleyici bir faktördür. Araştırmalar, öğretmenin olumlu davranışlarının öğrencilerin spora katılım sürelerini artırdığını, olumsuz öğretmen davranışlarının ise sporu bırakma eğilimini yükseltebildiğini göstermektedir.

Ryan ve Deci'nin (2000) Öz Belirleme Kuramı da öğretmen davranışlarının öğrenci motivasyonu üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Öğretmenin destekleyici tutumu öğrencilerin özerklik, yeterlik ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılayarak içsel motivasyonlarını artırmaktadır. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcu öğrenciler ise spora daha uzun süre devam etmekte, performans gelişimlerini sürdürebilmekte ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirebilmektedirler.

2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitsel Ve Toplumsal Roller

Beden eğitimi öğretmenleri, eğitim sisteminde yalnızca öğrencilerin motor becerilerini geliştiren veya sportif performanslarını artırmayı amaçlayan uzmanlar değildir. Aynı zamanda öğrencilerin fiziksel, sosyal, duyuşsal ve ahlaki gelişimlerini bütüncül bir yaklaşımla destekleyen, sağlıklı yaşam kültürünü benimsemelerine rehberlik eden ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazandıran önemli eğitim liderleridir. Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin hareket yoluyla öğrenmelerini sağlayan, iş birliği, iletişim, liderlik ve problem çözme becerilerini geliştiren uygulamalı öğrenme ortamları sunduğundan, beden eğitimi öğretmenleri de bu sürecin merkezinde yer almaktadır. Öğrencilerin bireysel

farklılıklarını dikkate alarak kapsayıcı bir eğitim anlayışı benimsemeleri, onların özgüvenlerini geliştirmeleri, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri ve olumlu benlik algısı oluşturmaları açısından beden eğitimi öğretmenleri önemli sorumluluklar üstlenmektedir.

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin yalnızca sportif becerilerini geliştirmekle kalmayıp; dürüstlük, adalet, sorumluluk, saygı, öz disiplin, empati, iş birliği ve sportmenlik gibi temel değerleri de eğitim süreci içerisinde kazandırmaktadır. Sporun doğasında bulunan kurallara uyma, rakibe saygı gösterme, kazanmayı ve kaybetmeyi olgunlukla karşılama, takım ruhuyla hareket etme ve etik davranış sergileme gibi davranışlar, beden eğitimi öğretmenlerinin rehberliğinde öğrenciler tarafından deneyimlenerek öğrenilmektedir. Bu yönüyle beden eğitimi öğretmenleri, karakter eğitiminin uygulanmasında en etkin rol üstlenen eğitimciler arasında yer almakta ve öğrencilerin yalnızca okul yaşamlarına değil, gelecekteki sosyal ve mesleki yaşamlarına da katkı sağlayacak davranış kalıplarının gelişimine öncülük etmektedir.

Bunun yanında beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmelerinde ve yaşam boyu aktif bireyler olarak yetişmelerinde önemli bir rehberlik görevi üstlenmektedir. Günümüzde hareketsiz yaşam biçiminin yaygınlaşması, obezite, duruş bozuklukları ve kronik hastalıkların görülme sıklığının artması, beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam konusundaki sorumluluklarını daha da önemli hâle getirmiştir. Öğretmenler, ders içi etkinliklerin yanı sıra okul sporları, egzersiz programları, sportif organizasyonlar ve çeşitli fiziksel aktivite projeleri aracılığıyla öğrencilerin düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlamaktadır. Böylece öğrenciler yalnızca okul yıllarında değil, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası hâline getirebilmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin toplumsal sorumlulukları ise okul sınırlarının ötesine uzanmaktadır. Okul sporlarının geliştirilmesi, ailelerin fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirilmesi, yerel spor organizasyonlarına katkı sunulması, dezavantajlı grupların spora katılımının teşvik edilmesi ve toplumda spor kültürünün yaygınlaştırılması gibi birçok alanda aktif görev üstlenmektedirler. Ayrıca millî ve evrensel değerlerin spor yoluyla öğrencilere kazandırılması, fair play anlayışının yaygınlaştırılması, sağlıklı yaşam bilincinin geliştirilmesi ve sosyal bütünleşmenin desteklenmesi gibi önemli toplumsal işlevleri de yerine getirmektedirler.

Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorumlulukları, diğer birçok öğretmenlik alanına göre daha geniş ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Onlar yalnızca öğretim programlarını uygulayan eğitimciler değil; aynı zamanda

öğrencilerin kişisel gelişimlerini destekleyen rehberler, sağlıklı yaşamın savunucuları, etik değerlerin temsilcileri, spor kültürünün taşıyıcıları ve geleceğin bilinçli sporcu bireylerinin yetişmesinde önemli rol oynayan eğitim liderleridir. Bu çok yönlü görev ve sorumluluklar, beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim sistemi içerisindeki stratejik önemini artırmakta ve onları sporcu öğrenciler açısından güçlü birer rol model konumuna taşımaktadır.

Öğrenciler, beden eğitimi öğretmenlerini çoğu zaman fiziksel olarak aktif, sağlıklı, disiplinli ve başarılı bireyler olarak algılamaktadır. Bu algı, öğretmenlerin davranışlarının etkisini daha da artırmaktadır. Öğretmenin günlük yaşamındaki tutarlılığı, spor yapma alışkanlığı, sağlıklı beslenme davranışları ve iletişim becerileri öğrenciler tarafından örnek alınmaktadır. Dolayısıyla öğretmenin yalnızca ders saatlerinde değil, okulun diğer sosyal alanlarında da sergilediği davranışlar eğitim sürecinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin etkili rol model olabilmeleri için aşağıdaki temel yeterliklere sahip olmaları beklenmektedir:

- Etik ilkelere bağlılık,
- Sportmenlik davranışlarını benimseme,
- Etkili liderlik becerileri,
- Demokratik sınıf yönetimi,
- Kapsayıcı eğitim anlayışı,
- İletişim ve empati becerileri,
- Güncel bilimsel gelişmeleri takip etme,
- Yaşam boyu öğrenmeye açık olma.

Bu yeterlikler yalnızca öğrencilerin sportif başarılarını değil; aynı zamanda özgüvenlerini, sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşlarını da olumlu yönde desteklemektedir.

Sonuç

Beden eğitimi öğretmenleri, sporcu öğrencilerin yalnızca fiziksel gelişimlerini destekleyen eğitimciler değil, aynı zamanda kişilik, karakter ve yaşam becerilerinin gelişiminde etkili rol model bireylerdir. Öğretmenlerin sergiledikleri etik davranışlar, iletişim biçimleri, liderlik özellikleri, sportmenlik anlayışları ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları, öğrencilerin tutum ve davranışlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Özellikle gözlemsel öğrenmenin yoğun olarak gerçekleştiği beden eğitimi ve spor ortamlarında, öğretmenlerin sözleri ile davranışları arasındaki tutarlılık öğrenciler üzerinde kalıcı izler bırakmaktadır.

Bu doğrultuda beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterliliklerinin yanı sıra etik değerlere bağlı, sorumluluk sahibi ve örnek kişilik özelliklerine sahip

olmaları büyük önem taşımaktadır. Öğretmenlerin olumlu rol model işlevlerini güçlendirmeye yönelik hizmet içi eğitimlerin artırılması ve öğretmen yetiştirme programlarında rol model olma becerilerini geliştiren uygulamalara daha fazla yer verilmesi, sporcu öğrencilerin hem sportif hem de kişisel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır. Böylece beden eğitimi dersleri, yalnızca fiziksel becerilerin kazandırıldığı bir öğrenme ortamı olmaktan çıkarak, sağlıklı, sorumluluk sahibi ve etik değerlere bağlı bireylerin yetiştirildiği etkili bir eğitim sürecine dönüşecektir.

Kaynakça

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Ennis, C. D. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity: Enhancing mindfulness, motivation, and meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 241–250. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1342495>
- Goudas, M. (2010). Pro-social behaviour: Can it be taught in physical education? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/17408980902729339>
- Hastie, P. A. (2012). *Sport education: International perspectives*. Routledge.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Lumpkin, A. (2008). *Introduction to physical education, exercise science, and sport studies* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Shields, D. L. L., & Bredemeier, B. J. (2009). *True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97–110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>
- Weiss, M. R. (2004). Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wentzel, K. R. (1997). Student motivation in middle school: The role of perceived pedagogical caring. *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 411–419. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.89.3.411>

4. Bölüm

Okul Spor Salonlarının Beden Eğitimi Derslerinin Etkin Yürütülmesine Katkısının Değerlendirilmesi

Serhat POLAT¹

Giriş

Eğitim kurumları bireylerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimlerinin bütüncül olarak desteklendiği temel sosyal yapılardır. Günümüzde eğitim anlayışı yalnızca akademik başarıya odaklanmamakta; aynı zamanda öğrencilerin fiziksel gelişimlerini, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını, sosyal becerilerini ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım davranışlarını geliştirmeyi de amaçlamaktadır. Bu amaçların gerçekleştirilmesinde beden eğitimi dersleri, örgün eğitim sisteminin vazgeçilmez bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Bailey, 2006).

Beden eğitimi dersleri öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin geliştirilmesinin yanında; problem çözme becerisi, takım çalışması, iletişim, liderlik, sorumluluk alma, öz güven ve disiplin gibi yaşam becerilerinin gelişimine de önemli katkılar sağlamaktadır (Kirk, 2010). Bununla birlikte beden eğitimi derslerinden beklenen kazanımların elde edilebilmesi yalnızca öğretim programlarının niteliğine değil, aynı zamanda eğitim ortamlarının fiziksel yeterliliğine de bağlıdır. Bu noktada okul spor salonları, beden eğitimi öğretiminin niteliğini doğrudan etkileyen temel eğitim altyapılarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Okul spor salonları; basketbol, voleybol, hentbol, badminton, jimnastik, masa tenisi, geleneksel çocuk oyunları, koordinasyon çalışmaları, kondisyon uygulamaları ve çeşitli fiziksel uygunluk etkinliklerinin güvenli şekilde gerçekleştirilebildiği çok amaçlı eğitim alanlarıdır. Açık spor alanlarının kullanılmasının mümkün olmadığı yağışlı, rüzgârlı veya aşırı sıcak ve soğuk hava koşullarında beden eğitimi derslerinin kesintisiz sürdürülebilmesini sağlamaları bakımından eğitim sürekliliğinin önemli bir güvencesidir (Hardman, 2008).

Son yıllarda eğitim bilimleri ve spor bilimleri alanında gerçekleştirilen araştırmalar, okulun fiziksel öğrenme ortamlarının öğrencilerin akademik başarılarını, motivasyonlarını ve derse katılım düzeylerini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Barrett, Davies, Zhang & Barrett, 2015). Bu bağlamda spor salonları yalnızca ders yapılan kapalı mekânlar değil; öğrencilerin hareket ederek

¹ Dr. spolat2344@gmail.com. ORCID NO: 0000 0002 8185 5347

öğrenmelerini destekleyen, sosyal etkileşimi artıran ve güvenli öğrenme ortamı sunan pedagojik alanlar olarak değerlendirilmektedir.

Özellikle iklim koşullarının sert yaşandığı bölgelerde okul spor salonlarının önemi daha da artmaktadır. Kış aylarında yoğun yağış, kar ve düşük sıcaklıklar nedeniyle açık alanlarda beden eğitimi derslerinin uygulanması çoğu zaman mümkün olamamaktadır. Spor salonlarının bulunmadığı okullarda dersler teorik olarak işlenmekte veya tamamen iptal edilmekte, bu durum ise öğrencilerin fiziksel aktivite sürelerinin azalmasına neden olmaktadır. Buna karşın spor salonuna sahip okullarda öğretim programı planlandığı şekilde uygulanabilmekte, öğrencilerin fiziksel gelişim süreçlerinde herhangi bir kesinti yaşanmamaktadır (Institute of Medicine, 2013).

Araştırmalar, öğrencilerin okul saatleri içerisinde gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin önemli bir bölümünün beden eğitimi derslerinde gerçekleştiğini ortaya koymaktadır (Sallis et al., 2012). Bu nedenle beden eğitimi derslerinin nitelikli ortamlarda yürütülmesi yalnızca spor eğitimi açısından değil, toplum sağlığının geliştirilmesi açısından da önem taşımaktadır.

Okul spor salonlarının eğitim sürecine katkıları yalnızca fiziksel etkinliklerin gerçekleştirilmesiyle sınırlı değildir. Aynı zamanda okul içi spor organizasyonları, kulüp faaliyetleri, törenler, sosyal etkinlikler, afet durumlarında geçici kullanım alanı oluşturulması, veli toplantıları ve çeşitli kültürel faaliyetler açısından da çok yönlü kullanım imkânı sunmaktadır. Böylece spor salonları okulun en fonksiyonel fiziksel mekânlarından biri hâline gelmektedir.

Uluslararası kuruluşlar da kaliteli beden eğitimi uygulamalarının sürdürülebilmesi için okul spor tesislerinin yeterliliğine dikkat çekmektedir. UNESCO (2015), kaliteli beden eğitiminin temel bileşenlerinden birinin uygun fiziksel altyapı olduğunu belirtirken; SHAPE America (2015) ise beden eğitimi programlarının başarıya ulaşabilmesi için güvenli, donanımlı ve çok amaçlı spor salonlarının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Bu bölümde okul spor salonlarının beden eğitimi derslerinin etkin yürütülmesine olan katkıları eğitim bilimleri, spor yönetimi, spor pedagojisi ve öğrenme ortamları açısından kapsamlı biçimde değerlendirilecektir. Ayrıca spor salonlarının öğrenci başarısı, öğretmen performansı, eğitim kalitesi ve okul yönetimine sağladığı katkılar ulusal ve uluslararası araştırmalar doğrultusunda tartışılacaktır.

1. Okul Spor Salonlarının Eğitim Sistemindeki Yeri

Modern eğitim anlayışında okul binaları yalnızca dersliklerden oluşan yapılar olarak değerlendirilmemektedir. Günümüzde okul kampüsleri; sınıflar, laboratuvarlar, kütüphaneler, sanat atölyeleri, açık spor alanları ve kapalı spor salonlarından oluşan bütüncül öğrenme ortamları şeklinde planlanmaktadır. Bu

anlayış, öğrencilerin bilişsel gelişimleri kadar fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin de desteklenmesini amaçlamaktadır (OECD, 2013).

Okul spor salonları bu bütüncül eğitim anlayışının en önemli fiziksel bileşenlerinden biridir. Spor salonları yalnızca beden eğitimi derslerinin yürütüldüğü mekânlar olmayıp, aynı zamanda öğrencilerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarında önemli rol oynayan öğrenme alanlarıdır (Kirk, 2010).

Beden eğitimi dersleri hareket temelli öğrenmenin en önemli örneklerinden biridir. Hareket yoluyla öğrenme modeli, öğrencilerin bilişsel süreçlerini desteklerken aynı zamanda motor becerilerini de geliştirmektedir. Özellikle koordinasyon, denge, çeviklik, esneklik ve kuvvet gibi temel motor özelliklerin geliştirilmesinde uygun fiziksel ortamların bulunması büyük önem taşımaktadır (Gallahue & Donnelly, 2003).

Araştırmalar, okul spor tesislerinin yeterli olduğu okullarda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca spor salonlarının bulunması okul sonrası sportif etkinliklerin düzenlenmesini kolaylaştırmakta, öğrencilerin düzenli egzersiz alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlamaktadır (Sallis et al., 2001).

Okul spor salonlarının eğitim sistemindeki bir diğer önemli işlevi fırsat eşitliğini desteklemesidir. Sosyoekonomik düzeyi düşük bölgelerde yaşayan öğrenciler çoğu zaman okul dışındaki spor tesislerine erişim imkânı bulamamaktadır. Bu nedenle okul spor salonları birçok öğrenci için düzenli fiziksel aktivite yapabilecekleri tek güvenli ortam niteliği taşımaktadır (UNESCO, 2015).

Eğitim yönetimi açısından değerlendirildiğinde spor salonları okulun kurumsal kapasitesini artıran stratejik yatırımlardır. Çok amaçlı planlanan spor salonları yalnızca ders saatlerinde değil; okul spor kulüpleri, halk eğitim faaliyetleri, yerel spor organizasyonları, okul aile birliği etkinlikleri ve toplum temelli sportif faaliyetlerde de kullanılabilir. Böylece eğitim yatırımlarının verimliliği artırılmaktadır.

Teknolojik gelişmeler spor salonlarının eğitimdeki işlevlerini daha da genişletmiştir. Günümüzde birçok okul spor salonunda akıllı tahta sistemleri, hareket analiz kameraları, dijital skorboardlar, video analiz yazılımları ve sensör tabanlı performans değerlendirme sistemleri kullanılmaktadır. Bu teknolojiler beden eğitimi öğretmenlerine öğrencilerin motor performanslarını objektif olarak değerlendirme olanağı sunmaktadır (Casey, Goodyear & Armour, 2017).

Ayrıca spor salonları kapsayıcı eğitim uygulamalarının da önemli mekânlarıdır. Bedensel, zihinsel veya duygusal yetersizliği bulunan öğrenciler için uygun ekipmanlarla düzenlenmiş spor salonları, kaynaştırma eğitiminin başarıyla uygulanmasına katkı sağlamaktadır. Böylece tüm öğrencilerin güvenli ve eşit koşullarda fiziksel aktiviteye katılımı desteklenmektedir (Lieberman & Houston-Wilson, 2018).

Eğitim psikolojisi açısından bakıldığında ise spor salonlarının öğrencilerin derse yönelik motivasyonlarını artırdığı görülmektedir. Geniş, güvenli ve donanımlı fiziksel ortamlar öğrencilerin etkinliklere katılım isteğini artırırken; yetersiz fiziksel koşullar öğrencilerin derse yönelik ilgisini azaltabilmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki öğrenciler için fiziksel çevrenin niteliği, derse katılım davranışlarını etkileyen önemli çevresel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Eccles & Roeser, 2011).

Okul spor salonlarının eğitim sistemindeki rolü yalnızca derslerin yürütülmesiyle sınırlı değildir. Aynı zamanda okul kültürünün oluşmasına, öğrenciler arasında aidiyet duygusunun gelişmesine ve okulun sosyal yaşamının zenginleşmesine de katkı sağlamaktadır. Okullar arası müsabakalar, törenler, sportif gösteriler ve sosyal etkinlikler spor salonlarının eğitimdeki çok yönlü işlevlerini ortaya koymaktadır.

Bu nedenlerle çağdaş eğitim sistemlerinde okul spor salonları, eğitim kalitesini artıran temel altyapı yatırımlarından biri olarak kabul edilmekte; okul planlamasında derslikler kadar önemli fiziksel öğrenme ortamları arasında değerlendirilmektedir.

2. Beden Eğitimi Derslerinde Okul Spor Salonlarının İşlevleri

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin yalnızca fiziksel gelişimlerini destekleyen bir ders olmayıp bilişsel, sosyal ve duyuşsal gelişim alanlarını da kapsayan çok yönlü bir eğitim sürecidir. Bu nedenle beden eğitimi öğretiminin başarısı; öğretim programı, öğretmen niteliği, öğretim materyalleri ve fiziksel öğrenme ortamlarının bütünlüklü biçimde planlanmasına bağlıdır (Kirk, 2010). Bu fiziksel öğrenme ortamlarının en önemlilerinden biri okul spor salonlarıdır.

Çağdaş eğitim anlayışında okul spor salonları yalnızca kapalı spor alanları olarak değerlendirilmemekte; öğrencilerin aktif öğrenmelerini destekleyen, güvenli hareket deneyimleri kazanmalarını sağlayan ve öğretim programının kesintisiz uygulanmasına olanak tanıyan pedagojik öğrenme ortamları olarak görülmektedir (Bailey, 2006).

2.1. Öğretim Programının Kesintisiz Uygulanmasına Katkısı

Beden eğitimi öğretim programlarında yer alan kazanımların büyük bölümü uygulamalı etkinliklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin temel hareket becerileri, spor branşlarına özgü teknik uygulamalar, koordinasyon çalışmaları ve fiziksel uygunluk etkinlikleri ancak uygun fiziksel ortamlarda gerçekleştirilebilmektedir.

Açık spor alanlarının yağmur, kar, aşırı sıcak veya rüzgâr gibi iklim koşullarından etkilenmesi derslerin planlanan şekilde yürütülmesini güçleştirmektedir. Okul spor salonları ise yılın her döneminde öğretim faaliyetlerinin devam etmesini sağlayarak öğretim programındaki kazanımların eksiksiz uygulanmasına katkıda bulunmaktadır (Institute of Medicine, 2013).

Özellikle ilkokul ve ortaokul çağındaki öğrencilerde düzenli fiziksel aktivitenin sürekliliği motor gelişim açısından kritik öneme sahiptir. Derslerin sık sık iptal edilmesi veya teorik derslere dönüştürülmesi öğrencilerin hareket deneyimlerini azaltmakta ve motor beceri gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Gallahue & Donnelly, 2003).

2.2. Öğrenci Katılımını Artırması

Araştırmalar, öğrencilerin fiziksel ortamın kalitesinden önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Modern ekipmanlarla donatılmış, güvenli, temiz ve estetik açıdan uygun spor salonlarında öğrencilerin derse katılım isteklerinin arttığı belirlenmiştir (Eccles & Roeser, 2011).

Geniş hareket alanı sunan spor salonları öğrencilerin bekleme sürelerini azaltmakta, aynı anda daha fazla öğrencinin etkinliklere katılmasına olanak sağlamaktadır. Bu durum özellikle kalabalık sınıflarda beden eğitimi öğretiminin verimliliğini önemli ölçüde artırmaktadır.

McKenzie ve arkadaşları (2000), uygun fiziksel öğrenme ortamlarının öğrencilerin orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılım sürelerini anlamlı düzeyde artırdığını bildirmiştir. Bu bulgu, spor salonlarının yalnızca dersin yapılmasını değil, ders süresince öğrencilerin aktif hareket etmesini de desteklediğini göstermektedir.

2.3. Öğretim Yöntemlerinin Çeşitlendirilmesi

Günümüzde beden eğitimi öğretimi klasik komut yönteminin ötesine geçmiş; işbirlikli öğrenme, istasyon çalışmaları, oyun temelli öğrenme, problem çözme yaklaşımı ve spor eğitimi modeli gibi öğrenci merkezli yaklaşımlar yaygınlaşmıştır (Dyson, 2014).

Bu yöntemlerin uygulanabilmesi ise büyük ölçüde uygun fiziksel mekânlara bağlıdır.

Örneğin;

- İstasyon çalışmaları,
- Beceri parkurları,
- Küçük grup oyunları,
- Hareket eğitimi etkinlikleri,
- Fonksiyonel antrenman uygulamaları,

aynı anda birden fazla çalışma alanı gerektirmektedir. Okul spor salonları bu esnek öğrenme ortamını sağlayarak öğretmenin farklı öğretim stratejilerini kullanmasına olanak vermektedir.

Bu durum öğretimin niteliğini artırırken öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun öğretim yapılmasını da kolaylaştırmaktadır.

2.4. Ölçme ve Değerlendirme Sürecine Katkısı

Beden eğitimi derslerinde performans değerlendirmesi önemli yer tutmaktadır.

Dayanıklılık

Sürat

Esneklik

Koordinasyon

Denge

Çeviklik

Kuvvet

gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin güvenilir şekilde ölçülebilmesi uygun fiziksel alan gerektirmektedir.

Kapalı spor salonları standart ölçüm koşullarını sağlayarak;

- Eurofit Test Bataryası,
- Brockport Physical Fitness Test,
- FitnessGram,
- Motor Beceri Testleri

gibi uluslararası değerlendirme araçlarının güvenilir şekilde uygulanmasına imkân sağlamaktadır.

Standart fiziksel çevrenin bulunması ölçümlerin güvenilirliğini artırırken öğrenciler arasındaki performans karşılaştırmalarının da daha objektif yapılmasını sağlamaktadır.

3. Okul Spor Salonlarının Çok Amaçlı Kullanımı

Çağdaş okul yönetimi anlayışında fiziksel mekânların yalnızca tek bir amaç için kullanılması yerine çok yönlü olarak planlanması benimsenmektedir. Bu anlayış doğrultusunda okul spor salonları eğitim kurumlarının en işlevsel alanlarından biri hâline gelmiştir.

Modern okul spor salonları yalnızca beden eğitimi derslerinin işlendiği alanlar olmayıp;

- okul spor kulüpleri,
- okul takımları,
- sosyal etkinlikler,
- kültürel faaliyetler,
- bilim şenlikleri,
- mezuniyet törenleri,
- konferanslar,
- afet durumlarında geçici toplanma alanları

olarak da kullanılmaktadır.

Bu çok yönlü kullanım kamu kaynaklarının etkin kullanılmasını sağlamaktadır (OECD, 2013).

3.1. Sportif Branşların Uygulanması

Kapalı spor salonları birçok spor branşının aynı çatı altında uygulanmasına olanak tanımaktadır.

Bunlar arasında;

- Basketbol
- Voleybol
- Hentbol
- Badminton
- Masa tenisi
- Jimnastik
- Güreş
- Taekwondo
- Karate
- Halk oyunları
- Modern dans
- Aerobik
- Fitness uygulamaları

yer almaktadır.

Bu çeşitlilik öğrencilerin farklı spor branşlarını deneyimlemelerine katkı sağlamakta, yetenek keşfini kolaylaştırmaktadır.

UNESCO (2015), öğrencilerin farklı spor deneyimleri yaşamalarının yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarında önemli rol oynadığını belirtmektedir.

3.2. Kış Aylarında Eğitimin Sürekliliği

Türkiye'nin birçok bölgesinde kış mevsimi uzun sürmektedir.

Kar, yağmur, don sis şiddetli rüzgâr gibi meteorolojik koşullar açık alanlarda beden eğitimi derslerinin uygulanmasını güçleştirmektedir.

Spor salonları bu olumsuzluğu tamamen ortadan kaldırmaktadır.

Öğrenciler güvenli ortamda hareket edebilmekte,

öğretmen öğretim programını aksatmadan uygulayabilmekte,

okul yönetimi ise ders kayıplarını minimum seviyeye indirebilmektedir.

Özellikle Doğu Anadolu Bölgesi gibi sert iklim koşullarına sahip bölgelerde spor salonlarının eğitim açısından taşıdığı önem çok daha fazladır.

3.3. Okul Sonrası Faaliyetlere Katkısı

Araştırmalar öğrencilerin okul saatleri dışında fiziksel aktiviteye katılımlarının giderek azaldığını göstermektedir (Sallis et al., 2012).

Bu nedenle okul spor salonları;

- okul takımı antrenmanları,
- egzersiz kulüpleri,
- okul spor yarışmaları,
- yetenek geliştirme programları

için önemli merkezler hâline gelmektedir.

Bu faaliyetler öğrencilerin spora bağlılığını artırırken aynı zamanda okul aidiyetinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır.

3.4. Toplum Hizmetine Katkısı

Birçok ülkede okul spor salonları yalnızca öğrenciler tarafından değil toplum tarafından da kullanılmaktadır.

Hafta sonlarında;

- yetişkin egzersiz programları,
- engelli bireylerin spor faaliyetleri,
- yaşlı bireylerin fiziksel aktivite uygulamaları,
- yerel spor kulüplerinin çalışmaları,

okul spor salonlarında gerçekleştirilmektedir.

Bu yaklaşım kamu yatırımlarının verimli kullanılmasını sağlamaktadır.

Türkiye'de de özellikle Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Millî Eğitim Bakanlığı arasında gerçekleştirilen ortak projeler kapsamında okul spor salonlarının toplum yararına kullanımına yönelik uygulamalar giderek yaygınlaşmaktadır.

Kaynaklar

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Barrett, P., Davies, F., Zhang, Y., & Barrett, L. (2015). The impact of classroom design on pupils' learning. *Building and Environment*, 89, 118–133. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2015.02.013>
- Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). *Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases*. Routledge.
- Dyson, B. (2014). *Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 85(2), 144–152. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental Physical Education for All Children* (4th ed.). Human Kinetics. (Kitap; DOI bulunmamaktadır.)
- Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology*, 40(1), 5–28.
- Institute of Medicine. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington, DC: National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18314>
- Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203874622>
- OECD. (2013). *Innovative Learning Environments*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264203488-en>
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125–135. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599842>
- Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., & Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91(4), 618–620. <https://doi.org/10.2105/AJPH.91.4.618>
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy Makers*. UNESCO Publishing.

5. Bölüm

Sûrnâmeler Işığında Osmanlı Spor Kültürü

Şerife GEZER¹, Hasan GEZER²

Giriş

Osmanlı tarihinin önemli yazılı kaynak türlerinden biri olan sûrnâmeler, padişah ailesine mensup kişilerin düğünleri, şehzade sünnet törenleri ve saray çevresinde gerçekleştirilen büyük şenlikleri konu alan eserlerdir (Arslan, 2000). Farsça "şölen, düğün" anlamına gelen sûr ile "kitap" anlamına gelen nâme kelimelerinin birleşmesinden oluşan surnâme, Osmanlı edebiyatında saray şenliklerini konu edinen manzûm veya mensûr eserlerin genel adıdır (Arslan, 2008). Osmanlı kültür hayatının farklı yönlerini yansıtan bu eserler; mimari, sanat, eğlence, toplumsal ilişkiler, ekonomik hayat ve devlet teşkilatı hakkında önemli bilgiler sunduğu gibi, spor tarihi açısından da temel başvuru kaynakları arasında değerlendirilmektedir. Çünkü sûrnâmelerde yer alan sportif gösteriler, Osmanlı toplumunda beden kültürünün nasıl şekillendiğini, hangi sporların önem taşıdığını ve spor faaliyetlerinin sosyal, askerî ve sembolik anlamlarını ortaya koymaktadır.

Osmanlı döneminde spor kavramı günümüzdeki anlamıyla yalnızca yarışmaya dayalı fiziksel faaliyetlerden oluşmaktaydı. Spor; askerî eğitim, savaş hazırlığı, eğlence kültürü, toplumsal prestij ve devlet temsilinin bir unsuru olarak görülmekteydi. Bu nedenle okçuluk, binicilik, cirit, güreş, matrak, kılıç-kalkan oyunları ve avcılık gibi faaliyetler, Osmanlı toplumunda hem pratik hem de sembolik anlamlar taşıyordu. Sûrnâmeler, bu faaliyetlerin saray törenleri içerisinde nasıl gerçekleştirildiğini göstererek Osmanlı spor kültürünün tarihsel gelişimini takip etmeye imkân sağlamaktadır (And, 1982; Kahraman, 1995).

Sûrnâmelerin spor tarihi açısından en önemli özelliklerinden biri, dönemin sportif uygulamalarını doğrudan aktaran birinci el kaynak niteliği taşımalarıdır. Osmanlı şenliklerini anlatan bu eserlerde spor gösterilerinin yapıldığı alanlar, sporcuların özellikleri, kullanılan araç-gereçler, gösterilerin biçimleri ve seyircilerin tepkileri hakkında ayrıntılı bilgiler bulunmaktadır (And, 1982, s. 15–28; Arslan, 2009, s. 45–61). Özellikle 1582 yılında III. Murad'ın oğlu Şehzade Mehmed'in sünnet düğünü için hazırlanan Sûrnâme-i Hümayûn, Osmanlı şenlik

¹ Bağımsız Araştırmacı, gezerşerife@hotmail.com Orcid: 0009-0009-0027-7409

² Öğretim Görevlisi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hasangezer@ksu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6271-7109

kültürünün en önemli örneklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Atasoy, 1997, s. 18–34). İntizâmî tarafından kaleme alınan eser, dönemin büyük törenlerini ayrıntılı biçimde anlatmakta ve sportif faaliyetlere ilişkin önemli bilgiler içermektedir (İntizâmî, 2009, s. 82–118).

Sûrnâme-i Hümâyûn'da yer alan anlatılar, Osmanlı sarayında sporun yalnızca bireysel bir uğraş olmadığını, devlet törenlerinin önemli bir parçası olduğunu göstermektedir. Şenliklerde gerçekleştirilen atlı oyunlar, okçuluk gösterileri, güreş müsabakaları ve savaş becerisine dayalı etkinlikler, Osmanlı askerî kültürünün ve savaşçı kimliğinin halka sunulduğu gösteriler olarak değerlendirilmiştir. Bu yönüyle spor, devletin gücünü ve askerî kapasitesini temsil eden sembolik bir araç hâline gelmiştir (And, 1982).

Sûrnâmelerin spor tarihi bakımından önemli bir diğer yönü, geleneksel Türk sporlarının Osmanlı dönemindeki devamlılığını göstermesidir. Özellikle binicilik ve cirit, Osmanlı spor kültürünün temel unsurlarından biri olarak sûrnâmelerde geniş yer bulmaktadır. Türklerin Orta Asya'dan getirdiği atlı kültür, Osmanlı döneminde askerî eğitim ve saray eğlenceleri içerisinde varlığını sürdürmüştür. Cirit, binicilik becerisi, çeviklik, koordinasyon ve savaş yeteneğini geliştiren bir oyun olarak kabul edilmiş; padişah huzurunda yapılan gösterilerle önemli bir toplumsal görünürlük kazanmıştır (Kahraman, 1995). Osmanlı sarayında cirit alaylarının ve savaş oyunlarının önemli bir kültürel unsur olduğu yapılan bazı akademik çalışmalarla da ortaya konulmuştur. Sûrnâmelerde en fazla yer verilen sportif faaliyetlerden biri de güreştir. Osmanlı toplumunda güreş, güç, dayanıklılık ve yiğitliğin göstergesi olarak kabul edilmiş; pehlivanlar toplum içerisinde önemli bir konuma sahip olmuştur (Kahraman, 1995; Gümüş, 2008).

Okçuluk da sûrnâmelerde dikkat çeken spor alanlarından biridir. Osmanlı kültüründe okçuluk, askerî bir beceri olmanın yanında disiplin, sabır ve ustalık gerektiren geleneksel bir spor olarak kabul edilmiştir. Sûrnâmelerde okçuların hedef atışları, gösterileri ve padişah huzurunda gerçekleştirdikleri yarışmalar hakkında bilgiler bulunmaktadır. Bu anlatılar, Osmanlı okçuluğunun yalnızca savaş alanındaki işlevini değil, aynı zamanda kültürel ve sportif yönünü de ortaya koymaktadır (Yücel, 1999).

Sûrnâmelerin spor tarihine sağladığı önemli katkılardan biri de metinlerin çoğunun minyatürlerle desteklenmiş olmasıdır. Özellikle Levnî tarafından resimlenen Sûrnâme-i Vehbî ve Nakkaş Osman'ın minyatürleriyle süslenen Sûrnâme-i Hümâyûn, Osmanlı spor hayatının görsel belgeleri niteliğindedir. Bu minyatürlerde atlı gösteriler, güreşler, okçuluk faaliyetleri ve çeşitli oyunlar tasvir edilmiştir. Görsel kaynaklar sayesinde dönemin spor alanları, kıyafetleri, kullanılan malzemeleri ve seyirci düzeni hakkında önemli bilgiler elde edilmektedir (And, 2002).

Sûrnâmeler aynı zamanda Osmanlı spor tarihinin sosyal boyutunun anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu eserlerde sporcuların toplum içindeki konumları, saray ile halk arasındaki ilişkiler ve sportif faaliyetlerin toplumsal eğlence içerisindeki yeri görülebilmektedir. Şenliklerde gerçekleştirilen spor gösterileri, sadece fiziksel performansın sergilendiği etkinlikler değil; aynı zamanda Osmanlı toplumunda düzen, hiyerarşi ve devlet ihtişamının gösterildiği kültürel organizasyonlardır (Arslan, 2007).

Sûrnâmeler, Osmanlı spor tarihinin araştırılmasında vazgeçilmez kaynaklardan biridir. Bu eserler sayesinde Osmanlı döneminde sporun askerî eğitim, eğlence kültürü, toplumsal prestij ve devlet temsilindeki rolü anlaşılabilir. Okçuluk, güreş, cirit, binicilik, matrak ve diğer geleneksel sporların Osmanlı toplumundaki yerini belgeleyen sûrnâmeler, Türk spor tarihinin yazılı ve görsel hafızasını oluşturmaktadır. Bu nedenle sûrnâmeler yalnızca edebî veya tarihî eserler değil, aynı zamanda Osmanlı beden kültürünü ve geleneksel spor mirasını anlamada temel kaynaklar olarak değerlendirilebilir.

Sûrnâmelerin Spor Tarihi İçin Kaynak Niteliği

Spor tarihi araştırmaları açısından kaynakların niteliği büyük önem taşımaktadır. Bir dönemin spor anlayışını ortaya koyabilmek için yalnızca spor faaliyetlerinin varlığını bilmek yeterli değildir; bu faaliyetlerin hangi amaçlarla yapıldığı, toplum tarafından nasıl algılandığı, kimler tarafından gerçekleştirildiği ve hangi sembolik anlamları taşıdığı da incelenmelidir. Bu noktada sûrnâmeler, Osmanlı dönemindeki sportif etkinlikleri tören bağlamı içerisinde aktarmaları nedeniyle birincil kaynak niteliği taşıyan önemli tarihî belgeler arasında yer almaktadır. Çünkü bu eserler, gerçekleşmiş olayları dönemin tanıkları veya olaylara yakın kişiler tarafından kaleme alınmış anlatılar aracılığıyla aktarmaktadır (İnalçık, 2003).

Osmanlı toplumunda spor, modern dönemdeki gibi yalnızca yarışma veya boş zaman etkinliği olarak görülmemiştir. Geleneksel spor faaliyetleri; askerî eğitim, savaş hazırlığı, kahramanlık gösterisi, toplumsal statü ve devlet gücünün temsil edilmesi gibi çok yönlü anlamlara sahip olmuştur. Bu nedenle Osmanlı şenliklerinde gerçekleştirilen okçuluk, güreş, cirit, binicilik, matrak, kılıç-kalkan oyunları ve çeşitli güç gösterileri, sûrnâmelerde ayrıntılı biçimde yer almıştır. Bu anlatılar, sporun Osmanlı kültüründeki yerini ve işlevini anlamak açısından önemli veriler sağlamaktadır (Kahraman, 1995).

Sûrnâmelerin spor tarihi bakımından birincil kaynak özelliği taşımasının temel nedenlerinden biri, sportif faaliyetlerin yalnızca isim olarak belirtilmemesi; uygulama biçimleri, katılımcıları ve tören içerisindeki konumlarıyla birlikte aktarılmasıdır. Örneğin III. Murad'ın oğlu Şehzade Mehmed'in 1582 yılında

gerçekleştirilen sünnet düğününü anlatan Sûrnâme-i Hümâyûn, Osmanlı şenlik kültürünün en kapsamlı örneklerinden biridir. İntizâmî tarafından kaleme alınan bu eserde, elli iki gün süren büyük şenlik boyunca gerçekleştirilen çeşitli gösteriler, geçit törenleri ve sportif etkinlikler ayrıntılı olarak anlatılmaktadır. Eserde okçuların hünerleri, atlı oyunlar, güreş müsabakaları ve savaş becerilerini sergileyen gösteriler hakkında bilgiler bulunmaktadır (İntizâmî, 2009).

Sûrnâme-i Hümâyûn'un spor tarihi açısından önemi, Osmanlı sarayında spor faaliyetlerinin nasıl organize edildiğini göstermesidir. Eserde yer alan anlatımlardan, sporcuların belirli bir düzen içerisinde tören alanına çıktıkları, padişah ve devlet erkânının önünde performans sergiledikleri anlaşılmaktadır. Bu durum, sporun Osmanlı saray kültürü içerisinde yalnızca eğlence amacı taşımadığını; aynı zamanda askerî yeteneklerin ve devlet kudretinin sergilendiği sembolik bir alan olduğunu göstermektedir (And, 1982).

Benzer şekilde Sûrnâme-i Vehbî, 1720 yılında III. Ahmed döneminde gerçekleştirilen şehzadelerin sünnet düğününü konu almaktadır. Seyyid Vehbî tarafından kaleme alınan eser, Lâle Devri'nin ihtişamlı tören anlayışını yansıtmakta ve spor gösterilerinin saray eğlenceleri içerisindeki yerini ortaya koymaktadır. Levnî'nin minyatürleriyle zenginleştirilen bu eser, spor tarihçileri açısından yalnızca yazılı değil aynı zamanda görsel bir kaynak niteliği taşımaktadır. Minyatürlerde yer alan at yarışları, güreşler, okçuluk gösterileri ve çeşitli oyun sahneleri, dönemin sportif kültürünün görsel kanıtlarını oluşturmaktadır (And, 2002; Arslan, 2009).

Sûrnâmelere güreş sporunu icra eden kişiler "güreşçi", "pehlivan" ve "küştigîr" kavramlarıyla ifade edilmekte; bunların fiziksel özellikleri, mensubiyetleri, isimleri ve kıyafetleri hakkında ayrıntılı bilgiler verilmektedir. İntizâmî, *Sûrnâme-i Hümâyûn*'unda pehlivanların fiziksel güçlerini ve heybetlerini vurgulamak amacıyla mübalağa sanatından yararlanmıştır. Eserde pehlivanlar, olağanüstü kuvvete sahip, iri yapılı ve rakiplerine mutlak üstünlük kurabilecek savaşçılar olarak tasvir edilmektedir. Bu anlatımda enselerinin ve başlarının olağanüstü büyüklüğünden, İran'ın efsanevi pehlivanı Kahraman-ı Katil'den daha güçlü olduklarından, tek darbeyle parmak kırabilecek, fili yumrukla yere serebilecek veya aslanı etkisiz hâle getirebilecek kadar kuvvetli olduklarından söz edilmektedir. Bu betimlemeler, tarihsel bir gerçeklikten ziyade Osmanlı edebiyatında kahramanlık, cesaret ve beden gücünü yücelten sembolik ve edebî bir anlatımın örneğini oluşturmaktadır (Açıl, 2016).

Sûrnâmelerin birincil kaynak niteliği özellikle geleneksel Türk sporlarının tarihsel devamlılığını inceleme açısından önemlidir. Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan atlı sporlar, Osmanlı döneminde de varlığını sürdürmüş ve saray törenlerinin vazgeçilmez unsurlarından biri olmuştur. Cirit ve binicilik

faaliyetleri, hem askerî becerilerin geliştirilmesi hem de toplumsal gösteri amacıyla uygulanmıştır. Sûrnâmelerde yer alan atlı oyun tasvirleri, Osmanlı toplumunda atın ve binicilik kültürünün önemini ortaya koymaktadır (Kahraman, 1995).

Okçuluk da sûrnâmelerde ayrıntılı biçimde yer alan sportif faaliyetlerden biridir. Osmanlı askerî sisteminde önemli bir yere sahip olan okçuluk, zaman içerisinde sportif ve kültürel bir faaliyet niteliği kazanmıştır. Okmeydanı gibi özel alanlarda gerçekleştirilen ok atma yarışmaları ve gösterileri, Osmanlı spor kültürünün gelişmişliğini göstermektedir. Sûrnâmelerde okçuların padişah huzurunda yaptıkları gösteriler, kullanılan yay ve oklar ile atış tekniklerine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Bu yönüyle sûrnâmeler, Osmanlı okçuluğunun tarihsel gelişiminin araştırılmasında önemli bir kaynak niteliğindedir (Yücel, 1999).

Sûrnâmelerin spor tarihi araştırmalarındaki diğer önemli katkısı, dönemin sporcuları ve spor organizasyonları hakkında bilgi sağlamasıdır. Güreşçiler, okçular, cambazlar, biniciler ve diğer gösteri sanatçıları hakkında verilen bilgiler, Osmanlı toplumunda fiziksel beceriye sahip kişilerin nasıl değerlendirildiğini ortaya koymaktadır. Özellikle güreşçilerin ve pehlivanların törenlerde önemli bir yere sahip olması, gücün ve dayanıklılığın toplumsal değer olarak kabul edildiğini göstermektedir (Dervişoğlu, 2021).

Bununla birlikte sûrnâmeler değerlendirilirken kaynak eleştirisi yapılması gerekmektedir. Çünkü bu eserler çoğunlukla saray merkezli hazırlanmış olup, devletin ihtişamını ve törenlerin görkemini ön plana çıkarmaktadır. Bu nedenle sûrnâmelerde anlatılan sportif faaliyetler, dönemin bütün spor hayatını eksiksiz yansıtmayabilir. Ancak bu durum, onların tarihî değerini azaltmamaktadır. Aksine sûrnâmeler; Osmanlı yönetici sınıfının spora bakışını, hangi faaliyetleri değerli gördüğünü ve sporun hangi sembolik anlamlarla kullanıldığını göstermesi açısından eşsiz kaynaklardır (İnalcık, 2003).

Sûrnâmelerin Geleneksel Türk Sporlarının Belgelenmesindeki Rolü

Osmanlı toplumunda spor faaliyetleri modern dönemdeki gibi yalnızca rekabet ve fiziksel performans temelinde değerlendirilmemiş; askerî eğitim, savaş hazırlığı, kahramanlık ideali, toplumsal statü ve tören kültürünün bir parçası olarak görülmüştür. Bu nedenle sûrnâmelerde yer alan sportif etkinlikler, Türklerin Orta Asya'dan itibaren geliştirdiği beden kültürünün Osmanlı dönemindeki devamlılığını göstermesi bakımından büyük önem taşımaktadır (And, 1982; Kahraman, 1995).

Sûrnâmelerin geleneksel Türk sporlarının belgelenmesindeki en önemli katkısı, bu sporların yalnızca isimlerini aktarmakla kalmayıp, uygulanış biçimlerini, katılımcılarını, kullanılan araçları ve toplumsal bağlamını ayrıntılı

şekilde ortaya koymasıdır. Osmanlı şenliklerini anlatan bu eserlerde okçuluk, güreş, cirit, binicilik, matrak, kılıç-kalkan oyunları, avcılık ve çeşitli güç gösterileri hakkında bilgiler bulunmaktadır. Bu anlatılar, söz konusu sporların Osmanlı toplumunda hangi anlamlara sahip olduğunu ve nasıl icra edildiğini anlamaya yardımcı olmaktadır (Arslan, 2009).

Osmanlı beden eğitimi anlayışı; askerî hazırlık, dini-tasavvufi terbiye ve kamusal gösteri dinamiklerinin kesişim noktasında şekillenmiştir (Kahraman, 1995). Surnâmeler, Türklerin Orta Asya'dan getirdikleri atlı gelenekler ile İslam medeniyeti havzasında kurumlaşan okçuluk ve güreş gibi geleneksel sporların kamusal alandaki sergileniş biçimlerini gözler önüne serer (Kavlu, 1993). Geleneksel Türk sporları içerisinde özellikle binicilik ve atlı oyunlar, surnâmelerde en fazla yer verilen faaliyetlerden biridir. Türk kültüründe at, tarih boyunca askerî gücün, hareket kabiliyetinin ve savaşçı kimliğin sembolü olmuştur. Bu anlayış Osmanlı döneminde de devam etmiş; atlı sporlar hem ordunun eğitiminde hem de saray törenlerinde önemli bir unsur hâline gelmiştir. Surnâmelerde düzenlenen at gösterileri, cirit müsabakaları ve binicilik becerileri ayrıntılı biçimde tasvir edilerek dönemin atlı spor kültürü kayıt altına alınmıştır (Kahraman, 1995).

Özellikle cirit oyunu, surnâmelerin belgelediği önemli geleneksel spor dallarından biridir. Cirit, Türklerin savaş yeteneklerini geliştiren, at üzerinde hâkimiyet, hız, çeviklik ve stratejik düşünme gerektiren bir oyun olarak Osmanlı döneminde yaygın şekilde uygulanmıştır. Surnâme-i Hümayûn ve Surnâme-i Vehbî gibi eserlerde cirit gösterilerine yer verilmesi, bu sporun yalnızca askerî çevrelerde değil, aynı zamanda halk ve saray eğlenceleri içerisinde de önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (And, 1982; Arslan, 2009). Bu kayıtlar sayesinde ciritin Osmanlı toplumundaki biçimi, kuralları ve gösteri niteliği hakkında önemli bilgiler elde edilmektedir.

Okçuluk, surnâmelerde belgelenen ve Türk spor kültürünün tarihsel sürekliliğini gösteren bir diğer önemli alandır. Türklerde okçuluk, savaş becerisinin ötesinde disiplin, sabır, teknik ustalık ve kişisel gelişim gerektiren bir faaliyet olarak kabul edilmiştir. Osmanlı döneminde okçuluk, özellikle Okmeydanı çevresinde kurumsallaşmış ve çeşitli yarışmalarla geliştirilmiştir. Surnâmelerde padişah huzurunda gerçekleştirilen ok atma gösterileri, hedef yarışmaları ve okçuların hünerleri anlatılarak Osmanlı okçuluk geleneğinin önemli unsurları kayıt altına alınmıştır (Yücel, 1999).

Surnâmelerin geleneksel Türk sporlarını belgelediği önemli alanlardan biri de güreştir. Türk kültüründe güreş, yalnızca bir mücadele sporu değil; güç, cesaret, dayanıklılık ve ahlaki erdemlerle ilişkilendirilen bir etkinlik olarak kabul edilmiştir. Osmanlı döneminde pehlivanlar toplum içerisinde saygın bir konuma

sahip olmuş, büyük şenliklerde düzenlenen güreş müsabakaları halkın yoğun ilgisini çekmiştir. Sûrnâmelerde güreşçilerin fiziksel özellikleri, mücadeleleri ve törenlerdeki rolleri hakkında verilen bilgiler, Osmanlı güreş tarihinin incelenmesi açısından önemli veriler sunmaktadır (Dervişoğlu, 2021). Sûrnâmeler ayrıca savaş sanatları ile sportif faaliyetler arasındaki ilişkiyi ortaya koyması bakımından da önemlidir. Osmanlı toplumunda kılıç kullanma, ok atma, mızrak kullanma ve savunma teknikleri gibi beceriler hem askerî eğitim hem de gösteri unsuru olarak değerlendirilmiştir. Kılıç-kalkan oyunları ve matrak gibi faaliyetler, savaş becerilerinin sportif bir forma dönüştürülmüş örnekleri olarak sûrnâmelerde yer almaktadır. Bu durum, geleneksel Türk sporlarının önemli bir bölümünün askerî kültürle bağlantılı olarak geliştiğini göstermektedir (And, 1982).

Sûrnâmelerin geleneksel sporların belgelenmesindeki bir diğer önemli yönü, metinlerin minyatürlerle desteklenmiş olmasıdır. Osmanlı minyatür sanatı içerisinde önemli bir yere sahip olan sûrnâme minyatürleri, sportif faaliyetlerin görsel belgeleri niteliğindedir. Özellikle Nakkaş Osman tarafından hazırlanan Sûrnâme-i Hümayûn ve Levnî tarafından resimlenen Sûrnâme-i Vehbî’de yer alan tasvirler; atlı oyunları, güreşleri, okçuluk faaliyetlerini ve çeşitli gösterileri görsel olarak ortaya koymaktadır. Bu minyatürler sayesinde dönemin spor kıyafetleri, kullanılan araçlar, spor alanları ve seyirci düzeni hakkında bilgi edinilebilmektedir (And, 2002). Bununla birlikte sûrnâmeler, geleneksel Türk sporlarının toplumsal hafızadaki yerini de belgelemektedir. Bu eserlerde sporcuların halk tarafından izlenmesi, padişah ve devlet adamlarının sportif gösterilere katılımı ve törenlerde sporun merkezi bir unsur olarak kullanılması, sporun Osmanlı kültüründeki önemini göstermektedir. Spor faaliyetleri yalnızca bireysel yetenek gösterileri değil, aynı zamanda toplumun ortak değerlerini ve devletin gücünü temsil eden kültürel uygulamalar olarak görülmüştür (İnalçık, 2003).

Okçuluk Geleneğinin Aktarılmasında Sûrnâmelerin Önemi

Türk kültür tarihinde önemli bir yere sahip olan okçuluk, yalnızca savaş alanında kullanılan bir askerî beceri değil; aynı zamanda disiplin, sabır, teknik uzmanlık ve fiziksel yeterlilik gerektiren geleneksel bir spor ve kültürel miras unsuru olarak gelişmiştir. Türklerin Orta Asya’dan itibaren geliştirdikleri okçuluk geleneği, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde farklı kurumlar ve uygulamalar aracılığıyla devam ettirilmiştir. Osmanlı döneminde okçuluk; askerî eğitim sisteminin temel unsurlarından biri olmasının yanı sıra, saray törenlerinde, spor gösterilerinde ve toplumsal etkinliklerde kendine yer bulan prestijli bir faaliyet olmuştur. Bu geleneğin tarihsel sürekliliğinin anlaşılmasında sûrnâmeler,

okçuluk uygulamalarını doğrudan belgeleyen önemli yazılı kaynaklar arasında bulunmaktadır (Yücel, 1999; Kahraman, 1995).

Sûrnâmeler, Osmanlı sarayında gerçekleştirilen büyük şenlikleri anlatan eserler olmaları nedeniyle dönemin sosyal ve kültürel hayatına ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. Bu eserlerde yer alan sportif gösteriler arasında okçuluk özel bir konuma sahiptir. Çünkü Osmanlı devlet anlayışında okçuluk, yalnızca bir spor faaliyeti değil; aynı zamanda askerî gücün, savaşçı kimliğin ve devlet kudretinin sembollerinden biri olarak görülmüştür. Sûrnâmelerde okçuların hünerlerinin, hedef atışlarının, yarışmaların ve gösterilerin ayrıntılı biçimde aktarılması, Osmanlı okçuluk geleneğinin nasıl yaşatıldığını ve toplum içerisinde nasıl temsil edildiğini göstermektedir (And, 1982). Osmanlı döneminde okçuluğun gelişiminde en önemli unsurlardan biri, bu sporun belirli kurallar ve kurumlar çerçevesinde yürütülmüş olmasıdır. Özellikle İstanbul'daki Okmeydanı, Osmanlı okçuluk kültürünün merkezi konumunda bulunmuş; burada okçuluk çalışmaları, yarışmalar ve menzil atışları gerçekleştirilmiştir. Okmeydanı'nda faaliyet gösteren kemankeşler, yalnızca savaş becerisi kazanan askerler değil; aynı zamanda okçuluğu bir sanat ve spor disiplini olarak sürdüren uzman kişiler olarak kabul edilmiştir. Sûrnâmelerde yer alan okçuluk gösterileri, bu kurumsallaşmış yapının saray çevresindeki yansımalarını ortaya koymaktadır (Yücel, 1999). Özellikle Sûrnâme-i Hümayûn, Osmanlı okçuluk geleneğinin belgelenmesi açısından önemli bir kaynak niteliğindedir. İntizâmî tarafından kaleme alınan bu eser, 1582 yılında III. Murad'ın oğlu Şehzade Mehmed'in sünnet düğününü konu almakta ve Osmanlı tarihinin en görkemli şenliklerinden birini ayrıntılı biçimde anlatmaktadır. Eserde gerçekleştirilen sportif gösteriler içerisinde okçuların yaptığı atışlar, hüner gösterileri ve savaş becerilerini sergileyen etkinlikler önemli bir yer tutmaktadır. Bu anlatımlar, Osmanlı sarayında okçuluğun ne derece değer verilen bir faaliyet olduğunu göstermektedir (İntizâmî, 2009).

Sûrnâme-i Hümayûn'da okçuların padişah ve devlet erkânı önünde gösteri yapmaları, okçuluğun yalnızca bireysel bir beceri olarak değil, devletin askerî ve kültürel gücünün temsil edildiği bir alan olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Osmanlı yönetim anlayışında savaş kabiliyetlerinin sergilenmesi, devletin kudretinin halka ve yabancı temsilcilere gösterilmesinin yollarından biri olmuştur. Bu nedenle okçuluk gösterileri, şenliklerin eğlence boyutunun ötesinde siyasî ve sembolik anlamlar taşımıştır (And, 1982). Sûrnâmelerde okçuluk faaliyetlerinin aktarılması, dönemin kullanılan araç-gereçleri hakkında da önemli bilgiler sağlamaktadır. Türk okçuluğunun temel unsurları olan kompozit yaylar, oklar, tirkeşler ve diğer yardımcı malzemeler, Osmanlı minyatürlerinde ve sûrnâme anlatılarında görülmektedir. Bu belgeler sayesinde Osmanlı okçularının

kullandıkları ekipmanlar, atış teknikleri ve uygulama alanları hakkında tarihsel değerlendirmeler yapılabilmektedir (Yücel, 1999).

Okçuluğun sûrnâmelerde yer alması aynı zamanda bu sporun Osmanlı toplumundaki ahlaki ve kültürel boyutunu da ortaya koymaktadır. Geleneksel Türk okçuluğunda başarı yalnızca fiziksel güçle değil; sabır, konsantrasyon, disiplin ve ustalikle ilişkilendirilmiştir. Kemankeşlik geleneği içerisinde usta-çırak ilişkisi önemli bir yere sahip olmuş ve okçuluk bilgisi nesilden nesile aktarılmıştır. Sûrnâmelerde yer alan okçu tasvirleri, bu geleneğin saray çevresinde ve toplumsal hafızada nasıl temsil edildiğini göstermektedir (Yücel, 1999).

Sûrnâmelerin okçuluk tarihine katkısı yalnızca metinsel anlatımlarla sınırlı değildir. Bu eserlerde bulunan minyatürler, Osmanlı okçuluğunun görsel belgeleri olarak büyük önem taşımaktadır. Özellikle Nakkaş Osman tarafından hazırlanan Sûrnâme-i Hümayûn ve Levnî tarafından resimlenen Sûrnâme-i Vehbî’de okçuluk gösterilerine ilişkin sahneler bulunmaktadır. Bu görseller; okçuların duruşlarını, kıyafetlerini, kullandıkları ekipmanları ve gösterilerin yapıldığı ortamları anlamaya yardımcı olmaktadır (And, 2002). Sûrnâme-i Vehbî, 1720 yılında III. Ahmed döneminde gerçekleştirilen şehzade sünnet düğününü konu almakta ve Lâle Devri’nin görkemli tören anlayışını yansıtmaktadır. Eserde yer alan minyatürler, okçuluk başta olmak üzere çeşitli sportif etkinliklerin görsel olarak incelenmesine imkân sağlamaktadır. Bu yönüyle sûrnâmeler, yazılı anlatımların yanında görsel tarih kaynakları olarak da Osmanlı okçuluk geleneğinin araştırılmasına katkı sunmaktadır (And, 2002; Arslan, 2009).

Osmanlı minyatür sanatı içerisinde hazırlanan sûrnâme minyatürleri, okçuluk faaliyetlerinin görsel belgeleri niteliğindedir. Özellikle Sûrnâme-i Hümayûn ve Sûrnâme-i Vehbî içerisinde yer alan minyatürlerde okçular, yay ve ok kullanımı, atış sahneleri ve tören düzenleri ayrıntılı biçimde tasvir edilmiştir. Bu görseller, dönemin okçuluk ekipmanları, sporcuların kıyafetleri ve uygulama alanları hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır (And, 2002; Bağcı, Çağman, Renda ve Tanındı, 2006). Bununla birlikte sûrnâmelerdeki okçuluk anlatıları değerlendirilirken kaynakların saray merkezli niteliği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu eserler çoğunlukla padişah ve saray çevresindeki büyük törenleri konu aldığı için halk arasında yapılan tüm okçuluk faaliyetlerini kapsamamaktadır. Ancak saray tarafından değer verilen ve temsil edilen okçuluk anlayışını ortaya koymaları bakımından büyük önem taşımaktadır. Sûrnâmeler, Osmanlı toplumunda okçuluğun hangi anlamlara sahip olduğunu ve devlet kültürü içerisinde nasıl konumlandırıldığını anlamaya yardımcı olmaktadır (İnalçık, 2003).

Sûrnâmelerde Binicilik ve Okçuluk Geleneğinin Temsili

Osmanlı spor kültürünün temel unsurları arasında yer alan binicilik ve okçuluk, Türklerin tarihsel süreç içerisinde geliştirdiği askerî ve sportif geleneklerin en önemli örnekleri arasında bulunmaktadır. Türk toplumlarında at ve yay, yalnızca savaş araçları değil; aynı zamanda kimlik, güç, kahramanlık ve toplumsal statü göstergeleri olarak kabul edilmiştir. Orta Asya bozkır kültüründen itibaren şekillenen bu anlayış, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde de devam etmiş; binicilik ve okçuluk hem askerî eğitim sisteminin hem de saray eğlence ve gösteri kültürünün temel unsurları hâline gelmiştir. Bu geleneklerin Osmanlı dönemindeki yansımalarının anlaşılmasında sûrnâmeler, önemli birincil kaynaklar olarak değerlendirilmektedir (Kahraman, 1995; Yücel, 1999).

Sûrnâmeler, Osmanlı sarayında gerçekleştirilen büyük şenlikleri ve törenleri anlatan eserler olmaları nedeniyle dönemin sosyal ve kültürel hayatına ilişkin ayrıntılı bilgiler sunmaktadır. Özellikle şehzade sünnet düğünleri ve saray törenlerinde düzenlenen sportif gösteriler, sûrnâmelerde geniş biçimde yer almaktadır. Bu eserlerde atlı oyunlar, cirit gösterileri, ok atma yarışmaları, savaş becerilerinin sergilendiği etkinlikler ve çeşitli fiziksel performanslar ayrıntılı şekilde anlatılmıştır. Bu anlatımlar, Osmanlı toplumunda binicilik ve okçuluğun yalnızca askerî beceriler değil, aynı zamanda prestijli spor faaliyetleri olarak kabul edildiğini göstermektedir (And, 1982). Osmanlı surnâmeleri, saray düğünlerini ve şenlikleri aktarırken aynı zamanda dönemin beden eğitimi ve spor kültürünü belgeleyen doğrulanabilir tarihsel vesikalardır. Bu metinlerde yer alan müsabakalar, Osmanlı toplumunda sporun sadece bir eğlence değil; askerî disiplin, kurumsal teşkilatlanma ve fiziksel becerinin kamusal sergisi olduğunu açıkça göstermektedir (Kavlı, 1993). Osmanlı kültüründe binicilik, Türk savaş ve yaşam kültürünün en belirgin unsurlarından biri olmuştur. At, Osmanlı askerî sisteminde hareket kabiliyeti, hız ve savaş üstünlüğü sağlayan temel araçlardan biri olarak görülmüştür. Bunun yanında saray çevresinde at binme, at gösterileri ve çeşitli atlı oyunlar, hükümdarlık kültürünün önemli parçaları arasında yer almıştır. Sûrnâmelerde yer alan atlı gösteriler, Osmanlı toplumunda biniciliğin sadece askerî bir zorunluluk değil, aynı zamanda estetik ve sportif bir faaliyet olarak değerlendirildiğini ortaya koymaktadır (And, 2002).

Özellikle cirit oyunu, Osmanlı binicilik kültürünün en önemli örneklerinden biridir. Cirit; at üzerinde hız, denge, çeviklik, strateji ve hedefleme becerisi gerektiren geleneksel bir Türk sporudur. Osmanlı döneminde askerî birlikler tarafından eğitim amacıyla kullanılan cirit, zamanla saray şenliklerinin ve halk eğlencelerinin önemli bir parçası hâline gelmiştir. Sûrnâmelerde cirit gösterilerinin ayrıntılı biçimde anlatılması, bu oyunun Osmanlı toplumundaki yaygınlığını ve kültürel önemini göstermektedir (Kahraman, 1995).

Sûrnâme-i Hümayûn, binicilik geleneğinin belgelenmesi açısından önemli bir kaynaktır. İntizâmî tarafından kaleme alınan ve 1582 yılında III. Murad'ın oğlu Şehzade Mehmed'in sünnet düğününü konu alan eser, Osmanlı şenlik kültürünün en kapsamlı örneklerinden biridir. Eserde atlı birliklerin geçişleri, binicilerin gösterileri, savaş oyunları ve çeşitli atlı performanslar ayrıntılı biçimde aktarılmıştır. Bu anlatımlar, Osmanlı sarayında atın ve binicilik becerisinin ne derece değerli olduğunu göstermektedir (İntizâmî, 2009).

Binicilik gibi okçuluk da Osmanlı spor kültürünün temel yapı taşlarından biridir. Türk tarihinde ok ve yay, askerî gücün sembollerinden biri olmuş; ancak zaman içerisinde yalnızca savaş aracı olmaktan çıkarak sportif ve kültürel bir faaliyet hâline gelmiştir. Osmanlı döneminde okçuluk, belirli kurallara sahip bir disiplin olarak gelişmiş ve özellikle İstanbul'daki Okmeydanı çevresinde kurumsallaşmıştır. Burada faaliyet gösteren kemankeşler, okçuluğu bir meslek ve sanat seviyesinde geliştirmiştir (Yücel, 1999).

Sûrnâmelere okçuluk faaliyetlerinin yer alması, Osmanlı toplumunda bu sporun yüksek bir prestije sahip olduğunu göstermektedir. Okçuların padişah huzurunda gösteri yapmaları, hedef atışları gerçekleştirmeleri ve yarışmalara katılmaları, okçuluğun yalnızca bireysel bir beceri değil, aynı zamanda devlet törenlerinin önemli bir unsuru olduğunu ortaya koymaktadır. Ok atma gösterileri, Osmanlı askerî kapasitesinin ve disiplin anlayışının sembolik sunumları olarak değerlendirilmiştir (And, 1982). Osmanlı'da okçuluk hem askerî bir zorunluluk hem de Okçular Tekkesi bünyesinde yürütülen kurumsal bir spordur (Kahraman, 1995). Surnâmelerde okçuluk iki ana biçimde görülür:

a) Kabak Oyunu

At sırtında dörtünel giderken yüksek bir direğin tepesindeki hedefe (kabak/çanak) geriye dönerek ok atma esasına dayanır. 1582 Surnâme-i Hümayûn'da süvarilerin kabak direğine yaptığı atışlar resmedilmiştir (Atasoy, 1997).

b) Menzil ve Puta Atışları

Tekkeli kemankeşlerin katıldığı yarışlarda oku en uzağa atmak esastır. Surnâmelerde rekor kıran sporcuların padişah tarafından ödüllendirildiği aktarılır (Kavlu, 1993).

II. Mahmud'a ait Nişantaşı. Kayıt mesafesine yapılan atışlar sonucunda okunan yere düşen mermerden ve sütunlardan oluşan Menzil Taşları dikilirdi. Atışın gittiği yöne bakan kitabesinde, atışı yapan sporcunun (kemankeş) kimliği, mesleği, atış mesafeleri ve tarihler. Padişahlar ve Osmanlı yüksek bürokrasisine mensup olanlara ait taşlar Osmanlı sanatının özgün eserleridir. Devrin ünlü şairleri tarafından manzum olarak yazılan kitabe, usta hattatlarca kaleme alınır ve taş bezeme ustalarınca mermer üzerine işlenirdi. Bu eserlerin dönemsel zevkini yansıtan sanat eseri ve tarihi belge niteliğindedir (<https://simsekbow.com/blog/menzil-okuculugunun-kokeni-uzerine>).

Sûrnâme-i Hümâyûn'da yer alan okçuluk sahneleri, Osmanlı kemankeşlik geleneği hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır. Eserde okçuların hünerleri, atış yetenekleri ve savaş becerileri törenlerin önemli unsurları arasında gösterilmektedir. Bu durum, okçuluğun Osmanlı kültüründe hem askerî hem de sportif bir değer taşıdığını ortaya koymaktadır (Yücel, 1999).

Binicilik ve okçuluğun birlikte değerlendirilmesi, Türk savaş kültürünün temel özelliklerinden birini ortaya çıkarmaktadır. Türklerin tarih boyunca geliştirdiği at üzerinde ok atma becerisi, hareket hâlinde hedef vurma yeteneği ve savaş stratejileri açısından büyük önem taşımıştır. Osmanlı döneminde bu gelenek tamamen ortadan kalkmamış; aksine saray törenlerinde ve askerî gösterilerde yaşatılmıştır. Sûrnâmelerde yer alan atlı okçuluk ve benzeri sahneler, bu kültürel devamlılığın önemli kanıtlarıdır (Kahraman, 1995; Yücel, 1999).

Sûrnâme minyatürleri de binicilik ve okçuluk tarihinin görsel olarak incelenmesine imkân sağlamaktadır. Özellikle Sûrnâme-i Vehbî içerisinde yer alan minyatürlerde atlı gösteriler, okçular, spor alanları ve tören düzeni ayrıntılı biçimde tasvir edilmiştir. Bu görsel belgeler sayesinde dönemin at koşumları, okçuluk ekipmanları, sporcuların kıyafetleri ve etkinliklerin organizasyon biçimleri hakkında bilgi edinilebilmektedir (And, 2002; Bağcı vd., 2006).

Sûrnâmelerdeki binicilik ve okçuluk anlatıları değerlendirilirken eserlerin saray merkezli olduğu dikkate alınmalıdır. Bu kaynaklar, bütün toplumdaki spor faaliyetlerini değil, özellikle saray çevresinde önem verilen ve devlet tarafından desteklenen uygulamaları yansıtmaktadır. Ancak bu özellikleri bile onları değerli kılmaktadır; çünkü Osmanlı yönetici sınıfının hangi sporları önemli gördüğünü, bu faaliyetlere hangi anlamları yüklediğini ve geleneksel sporların devlet kültüründeki yerini göstermektedir (İnalçık, 2003).

Güreş ve Güç Sporlarının Sûrnâmelerdeki Yeri ve Osmanlı Spor Kültürünün Belgelenmesindeki Önemi

Türk spor kültürünün en eski ve köklü unsurlarından biri olan güreş, tarih boyunca Türk toplumlarında güç, cesaret, dayanıklılık ve mücadele anlayışının sembolü olarak kabul edilmiştir. Orta Asya Türk topluluklarından itibaren savaşçı kimliğin ve fiziksel yeterliliğin göstergesi olan güreş, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde de varlığını sürdürerek toplumsal hayatın önemli unsurlarından biri hâline gelmiştir. Osmanlı döneminde güreş yalnızca bir spor müsabakası değil; aynı zamanda askerî hazırlığın, ahlaki değerlerin, toplumsal prestijin ve tören kültürünün bir parçası olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda sûrnâmeler, Osmanlı güreş geleneğinin ve diğer güç sporlarının tarihsel gelişimini belgeleyen önemli birincil kaynaklar arasında yer almaktadır (Kahraman, 1995; Dervişoğlu, 2021).

Osmanlı şenliklerini konu alan sŭnâmeler, saray çevresinde gerçekleştirilen büyük törenlerde yer alan sportif faaliyetleri ayrıntılı biçimde aktarmaktadır. Bu eserlerde güreş müsabakaları, pehlivan gösterileri, güç yarışmaları ve çeşitli beden performansları hakkında bilgiler bulunmaktadır. Sŭnâmelerde güreşin yer alması, Osmanlı toplumunda fiziksel gücün ve bedensel yeteneğin önemli bir değer olarak kabul edildiğini göstermektedir. Özellikle padişahların ve devlet ileri gelenlerinin huzurunda gerçekleştirilen güreş müsabakaları, bu sporun yalnızca eğlence amacı taşımadığını; aynı zamanda devletin güçlü ve disiplinli insan modelini temsil ettiğini ortaya koymaktadır (And, 1982).

Osmanlı döneminde güreş, geleneksel Türk sporları içerisinde kurumsal bir yapıya sahip olan alanlardan biri olmuştur. Osmanlıda özellikle Anadolu da, bayram, düğün, sünnet düğünü, pazar ve panayırılar başta olmak üzere çeşitli milli sosyal günlerde ve şöenlerde ve değişik etkinliklerde güreş tutmak adeta yaşayışın ve törenin ve etkinliğin bir parçası haline gelmiştir (Geleneksel Spor Dallarının Geliştirilmesi Özel İhtisas Komisyonu Raporu,1990). Güreşçiler genellikle pehlivan adıyla anılmış ve özel eğitim süreçlerinden geçmiştir. Osmanlı saray teşkilatı içerisinde yer alan Enderun ve özellikle Acemi Ocağı, Yeniçeri Ocağı gibi askerî kurumlarda fiziksel hazırlık ve güç geliştirme faaliyetlerine önem verilmiştir. Bunun yanında İstanbul başta olmak üzere çeşitli şehirlerde bulunan güreş tekkeleri, pehlivanların yetiştirildiği ve güreş kültürünün devam ettirildiği merkezler olarak faaliyet göstermiştir (Kahraman, 1995). Sŭnâmelerde yer alan güreş gösterileri, bu kurumsal yapının saray törenlerine yansıyan yönlerini göstermektedir.

Güreşin sŭnâmelerde ayrıntılı biçimde ele alındığı en önemli eserlerden biri Sŭnâme-i Hümâyûn'dur. İntizâmî tarafından kaleme alınan ve 1582 yılında III. Murad'ın oğlu Şehzade Mehmed'in sünnet düğününü anlatan eser, Osmanlı tarihinin en kapsamlı şenlik belgelerinden biridir. Bu eserde şenlik boyunca gerçekleştirilen çeşitli sportif faaliyetler arasında güreş müsabakalarına da yer verilmiştir. Güreşçilerin fiziksel özellikleri, mücadeleleri ve gösteri alanındaki performansları anlatılarak dönemin güreş anlayışı hakkında önemli bilgiler sunulmuştur (İntizâmî, 2009).

Sŭnâmelerde güreşin aktarılması, Osmanlı toplumunda pehlivanlık kültürünün anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır. Pehlivan, yalnızca güçlü bir sporcu değil; aynı zamanda ahlaki özelliklere sahip, disiplinli ve toplum tarafından saygı duyulan bir kişilik olarak kabul edilmiştir. Güreşte başarı, sadece fiziksel üstünlükle değil; sabır, cesaret, dürüstlük ve mücadele ruhuyla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle güreş müsabakaları, Osmanlı kültüründe insanın bedensel ve karakter gelişiminin bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir (Türkmen, 2013).

Sûrnâmeler, güreşin yanı sıra Osmanlı toplumunda uygulanan diğer güç sporları ve fiziksel gösteriler hakkında da önemli bilgiler içermektedir. Ağırlık kaldırma, taş kaldırma, kuvvet gösterileri, matrak, kılıç kullanma ve çeşitli savaş becerileri, Osmanlı şenliklerinde sergilenen beden performansları arasında yer almıştır. Bu etkinlikler, günümüz anlamındaki spor dallarından farklı olmakla birlikte, fiziksel kapasiteyi, dayanıklılığı ve savaş yeteneğini geliştirmeye yönelik uygulamalar olarak değerlendirilmiştir (And, 1982).

Sûrnâmelerde yer alan güreş ve güç gösterilerinin önemli bir özelliği de seyirlik spor niteliği taşımasıdır. Osmanlı şenlikleri, geniş halk kitlelerinin katıldığı büyük organizasyonlar olup sportif faaliyetler bu organizasyonların önemli eğlence unsurlarından birini oluşturmuştur. Güreş müsabakaları, halkın ilgisini çeken ve kalabalık topluluklar tarafından izlenen etkinlikler arasında yer almıştır. Böylece güreş, yalnızca sporcular arasında gerçekleşen bir mücadele değil; toplumun ortak hafızasında yer eden kültürel bir gösteri hâline gelmiştir (And, 2002).

Sûrnâmelerin güreş tarihi açısından bir diğer önemli katkısı, dönemin sporcuları hakkında bilgi sağlamasıdır. Bu eserlerde bazı pehlivanların fiziksel özellikleri, güçleri ve başarıları anlatılarak dönemin ünlü güreşçileri hakkında bilgiler verilmektedir. Bu kayıtlar, Osmanlı güreş tarihinin yalnızca teknik yönünü değil, aynı zamanda sporcuların toplumdaki yerini ve değerini anlamaya yardımcı olmaktadır (Dervişoğlu, 2021). Osmanlı İmparatorluğu döneminde güreşin müesseseseleşmesi 14- .5. yüzyıla kadar uzamaktadır. Ünlü Türk seyyahı Evliya Çelebi, Seyahatname'sinde İstanbul'da Fatih Sultan Mehmet zamanında yaptırılan güreş tekkelerinden bahsederek, bu tekkelerden birinin (üçükpazar yanında Unkapanı yolu üzerinde olduğunu ve Pehlivan 3ucu Tekkesi adını taşıdığını, bir diğerinin de Zeyrek yokuşundaki tekke olduğunu, burada 300 pehlivanın idman yapıp ders gördüğünü bildirmektedir. İslam dini de pehlivanlığa önem vermiştir. Hz.Hamzanın pehlivanlığı ve güreşleri İslam menkıbeleri arasında önemli bir yer tuttuğu gibi pehlivanlar arasında manevi bir değer taşımaktadır. Osmanlı İmparatorluğundan günümüze intikal eden güreş faaliyetlerinin en önemlisi "Kırkpınar Yağlı Pehlivan Güreşleridir". Kırkpınar güreşlerinin tarihi hakkında birbirine benzer çeşitli hikayeler anlatılsa da bunların en kayda değer olanı, bugün bile dilden dile dolaşan, Orhan Gazi'nin komutanlarından Süleyman Paşanın ve Rumeli'ye geçen kırk askerin hikayesidir. Kırkpınar güreşleri Atatürk'ün zamanında günün şartlarına göre yeniden düzenlenmiş ve günümüze kadar gelmiştir (Geleneksel Spor Dallarının Geliştirilmesi Özel İhtisas Komisyonu Raporu, s.109).

Güreş ve güç sporlarının sûrnâmelerde yer alması, Osmanlı devlet anlayışında beden eğitiminin ve fiziksel yeterliliğin önemini de göstermektedir. Osmanlı

askerî sisteminde güçlü, dayanıklı ve mücadeleci birey yetiştirmek önemli hedeflerden biri olmuştur. Bu nedenle güreş ve benzeri faaliyetler, askerî hazırlığın yanında toplumun ideal erkeklik ve kahramanlık anlayışının da bir yansıması olarak görülmüştür (İnalcık, 2003).

Sûrnâmelerde Atlı Oyunların Temsili ve Osmanlı Spor Kültüründeki Yeri

Türk kültür tarihinin en eski ve köklü unsurlarından biri olan atlı oyunlar, Türklerin bozkır yaşam tarzı, savaş geleneği ve askerî organizasyonları içerisinde şekillenmiş önemli beden faaliyetleridir. At, Türk toplumlarında yalnızca bir ulaşım ve savaş aracı olarak görülmemiş; güç, özgürlük, hâkimiyet ve kahramanlık sembolü olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle at üzerinde gerçekleştirilen oyunlar, tarih boyunca Türklerin fiziksel yeteneklerini, savaş becerilerini ve toplumsal değerlerini yansıtan önemli uygulamalar olmuştur. Osmanlı döneminde de bu gelenek devam etmiş; atlı oyunlar hem askerî eğitim unsuru hem de saray şenliklerinin önemli gösteri alanlarından biri hâline gelmiştir. Bu uygulamaların tarihsel gelişimi ve toplumsal anlamı hakkında bilgi veren temel kaynaklardan biri ise sûrnâmelerdir (Kahraman, 1995; And, 1982).

Sûrnâmeler, Osmanlı sarayında gerçekleştirilen düğün, sünnet ve büyük törenleri anlatan eserler olmaları nedeniyle dönemin eğlence kültürünü ve sportif faaliyetlerini ayrıntılı biçimde belgelemektedir. Bu eserlerde yer alan atlı oyunlar; cirit, at yarışları, mızrak oyunları, çevgan, at üzerinde yapılan savaş gösterileri ve çeşitli binicilik hünerleri şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Sûrnâmelerde atlı oyunlara geniş yer verilmesi, Osmanlı toplumunda binicilik kültürünün yalnızca askerî bir zorunluluk olmadığını, aynı zamanda prestijli bir spor ve gösteri unsuru olarak değerlendirildiğini göstermektedir (And, 2002).

Güreş, Türk kültüründe bir taraftan spor, eğlence ve askerî eğitim işleviyle ilişkilendirilirken diğer taraftan çeşitli halk anlatılarında erginlenme sınavı ya da geçiş dönemlerinden biri olan evlilik törenlerinde kadın ve erkek arasındaki ilişkiyi düzenleyen bir sosyal norm olarak da görülmektedir (Koç, 2016).

Osmanlı spor kültüründe atlı oyunların temelinde savaşçı kimliğin korunması ve askerî becerilerin geliştirilmesi anlayışı bulunmaktadır. Türk devlet geleneğinde at binme, ok atma ve hareket hâlinde mücadele etme yetenekleri hükümdar ve asker sınıfının sahip olması gereken temel özellikler arasında görülmüştür. Bu nedenle atlı oyunlar, savaş zamanında gerekli olan hız, denge, yön değiştirme, hedef belirleme ve takım hâlinde hareket etme becerilerini geliştiren uygulamalar olarak değerlendirilmiştir. Osmanlı döneminde bu özellikler korunmuş ve şenliklerde yapılan gösteriler aracılığıyla toplum önünde sergilenmiştir (Kahraman, 1995).

Sûrnâmelerde en fazla yer verilen atlı oyunlardan biri cirittir. Cirit, Türklerin geleneksel atlı sporları arasında önemli bir yere sahip olup, at üzerinde iki grubun karşılıklı mücadele ettiği bir oyun biçimidir. Oyuncular, ellerindeki cirit adı verilen kısa mızraklarla rakiplerini hedef alırken aynı zamanda atlarını ustalıkla yönetmek zorundadır. Bu yönüyle cirit; binicilik becerisi, stratejik düşünme, hız, çeviklik ve cesaret gerektiren bir spor olarak kabul edilmiştir. Osmanlı döneminde özellikle askerî çevrelerde yaygın olan cirit, zamanla saray şenliklerinin önemli gösterilerinden biri hâline gelmiştir (Kahraman, 1995).

Sûrnâme-i Hümayûn, Osmanlı dönemindeki atlı oyunların belgelenmesi açısından önemli kaynaklardan biridir. İntizâmî tarafından kaleme alınan ve 1582 yılında III. Murad'ın oğlu Şehzade Mehmed'in sünnet düğününü anlatan bu eser, Osmanlı tarihinin en kapsamlı şenlik belgelerinden biri kabul edilmektedir. Eserde şenlikler sırasında gerçekleştirilen atlı geçitler, cirit gösterileri, binicilik hünelerleri ve savaş oyunları ayrıntılı biçimde anlatılmıştır. Bu anlatımlar, Osmanlı sarayında atlı oyunların nasıl organize edildiğini ve hangi anlamlara sahip olduğunu göstermektedir (İntizâmî, 2009).

Atlı oyunların sûrnâmelerde yer alması, bu faaliyetlerin yalnızca spor olarak değil, aynı zamanda devlet gücünün ve askerî kapasitenin sembolik gösterimi olarak kullanıldığını ortaya koymaktadır. Büyük şenliklerde düzenlenen atlı gösteriler, padişahın kudretini, ordunun yeteneklerini ve Osmanlı askerî kültürünün devamlılığını temsil eden etkinlikler olmuştur. Bu nedenle atlı oyunlar, Osmanlı törenlerinde eğlence ile siyasî temsilin birleştiği önemli alanlardan biri olarak görülmüştür (And, 1982).

Sûrnâme-i Vehbî de Osmanlı atlı oyun kültürünün görsel olarak incelenmesine imkân sağlayan önemli eserlerden biridir. III. Ahmed döneminde 1720 yılında gerçekleştirilen şehzade sünnet düğününü anlatan bu eserde, Levnî tarafından hazırlanan minyatürlerde çeşitli atlı oyunlar tasvir edilmiştir. Bu minyatürlerde atlı birlikler, gösteri yapan biniciler, cirit sahneleri ve tören geçişleri ayrıntılı biçimde görülmektedir. Görsel belgeler, dönemin at koşumlarını, binicilerin kıyafetlerini, oyun alanlarını ve seyir düzenini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır (And, 2002; Bağcı vd., 2006).

Osmanlı atlı oyun kültürü içerisinde çevgan da önemli bir yere sahiptir. Orta Asya Türkleri ve İslam dünyasında yaygın olan çevgan, at üzerinde oynanan ve günümüzdeki polo sporuna benzer özellikler taşıyan bir oyundur. Oyuncular at üzerinde hareket ederek topu sopalarla yönlendirmeye çalışmaktadır. Osmanlı döneminde çevgan, özellikle saray çevresinde bilinen ve prestij taşıyan oyunlardan biri olmuştur. Sûrnâme anlatıları, bu tür atlı oyunların Osmanlı eğlence kültürü içerisindeki yerini göstermektedir (Ortaylı, 2006).

Atlı oyunların bir diğer önemli özelliği, binici ile at arasındaki uyumu ortaya koymasındır. Osmanlı kültüründe başarılı bir binici yalnızca fiziksel gücüyle değil, atını yönetme becerisi, cesareti ve zarafetiyle değerlendirilmiştir. Sûrnâmelerde atlı göstericilerin hünerlerinin öne çıkarılması, biniciliğin bir sanat ve ustalık alanı olarak görüldüğünü göstermektedir. Bu durum, Türk atlı spor geleneğinin yalnızca askerî bir miras değil, aynı zamanda kültürel bir değer olduğunu ortaya koymaktadır (Yücel, 1999).

Sûrnâme minyatürleri, atlı oyunların tarihsel araştırılmasında yazılı metinleri tamamlayan önemli görsel kaynaklardır. Minyatürlerde atların duruşları, binicilerin hareketleri, kullanılan araçlar ve oyunların düzenleniş biçimleri ayrıntılı biçimde görülebilmektedir. Bu görseller, Osmanlı dönemindeki atlı sporların teknik özellikleri hakkında araştırmacılara önemli bilgiler sunmaktadır (Bağcı vd., 2006).

Sporun Görsel Temsili ve Minyatürlerle İlişkisi

Osmanlı kültür tarihinde spor faaliyetlerinin anlaşılmasında yazılı kaynakların yanı sıra görsel belgeler de büyük önem taşımaktadır. Bu görsel kaynakların başında ise Osmanlı minyatür sanatı içerisinde önemli bir yere sahip olan sûrnâme minyatürleri gelmektedir. Sûrnâmeler, yalnızca gerçekleştirilen şenlikleri ve törenleri anlatan edebî eserler değil; aynı zamanda dönemin sosyal hayatını, eğlence anlayışını ve beden kültürünü görsel olarak belgeleyen önemli kaynaklardır. Bu eserlerde yer alan minyatürler sayesinde Osmanlı toplumunda sporun nasıl algılandığı, hangi faaliyetlerin değer gördüğü, sporcuların nasıl temsil edildiği ve sportif etkinliklerin hangi mekânlarda gerçekleştirildiği hakkında önemli bilgiler elde edilmektedir (Dervişoğlu.2020).

Osmanlı minyatür sanatı, olayları tarihsel gerçekliğe bağlı kalarak betimleyen ve özellikle saray çevresindeki önemli gelişmeleri belgeleyen bir sanat anlayışına sahiptir. Avrupa resim geleneğinden farklı olarak perspektif ve bireysel gerçekçilikten ziyade olayın bütününe aktarmaya yönelik bir anlatım biçimi benimsenmiştir. Bu nedenle Osmanlı minyatürlerinde spor sahneleri yalnızca fiziksel hareketlerin gösterimi değil; aynı zamanda toplumsal düzenin, devlet ihtişamının ve kültürel değerlerin görsel ifadesi olarak değerlendirilmiştir (And, 2002). Sûrnâme minyatürleri, bu özellikleriyle Osmanlı spor tarihinin görsel hafızasını oluşturan önemli belgeler arasında yer almaktadır.

Sûrnâmelerde sporun görsel temsili özellikle büyük saray şenliklerinde ortaya çıkmaktadır. Osmanlı sarayında gerçekleştirilen sünnet düğünleri ve diğer törenler, devletin gücünün ve zenginliğinin halka gösterildiği büyük organizasyonlar olmuştur. Bu törenlerde gerçekleştirilen okçuluk, güreş, cirit, binicilik, matrak, kılıç-kalkan oyunları ve çeşitli güç gösterileri, hem metinlerde

hem de minyatürlerde ayrıntılı biçimde tasvir edilmiştir. Böylece spor faaliyetleri yalnızca sözlü veya yazılı anlatımlarla değil, görsel kayıtlarla da gelecek nesillere aktarılmıştır (Türkmen M. ve ark.).

Sporun görsel temsiliinde en önemli örneklerden biri Sûrnâme-i Hümayûn'dur. İntizâmî tarafından kaleme alınan ve 1582 yılında III. Murad'ın oğlu Şehzade Mehmed'in sünnet düğününü anlatan bu eser, Osmanlı şenlik kültürünün en kapsamlı görsel ve yazılı kaynaklarından biridir. Eserde yer alan Nakkaş Osman ve ekibine ait minyatürlerde şenlik alanları, geçit törenleri, sportif gösteriler ve çeşitli eğlenceler ayrıntılı biçimde resmedilmiştir. Bu tasvirler içerisinde okçuların atışları, atlı sporlar, güreş müsabakaları ve savaş becerilerini gösteren etkinlikler önemli bir yer tutmaktadır (And, 1982; Bağcı vd., 2006).

Sûrnâme-i Hümayûn'daki spor sahneleri, Osmanlı spor kültürünün askerî karakterini açık biçimde ortaya koymaktadır. Minyatürlerde yer alan atlı savaş oyunları, okçular ve silah kullanan sporcular, dönemin ideal insan modelini yansıtmaktadır. Bu görsel anlatımda sporcu figürü yalnızca eğlenen birey olarak değil; disiplinli, güçlü ve savaş yeteneğine sahip bir kişi olarak sunulmaktadır. Böylece spor, Osmanlı devlet anlayışında askerî gücün ve toplumsal düzenin sembolik bir göstergesi hâline gelmektedir (İnalçık, 2003).

Osmanlı spor tarihinin görsel belgeleri arasında önemli bir yere sahip olan diğer eser ise Sûrnâme-i Vehbî'dir. Seyyid Vehbî tarafından 1720 yılında III. Ahmed dönemindeki şehzade sünnet düğününü anlatmak amacıyla hazırlanan eser, Levnî'nin eşsiz minyatürleriyle zenginleştirilmiştir. Levnî'nin tasvirlerinde Osmanlı toplum hayatının birçok unsuru gibi sportif etkinlikler de ayrıntılı biçimde gösterilmiştir. Cirit oyunları, atlı gösteriler, güreşler, okçuluk faaliyetleri ve çeşitli seyirlik sporlar, dönemin spor kültürünün görsel belgeleri olarak karşımıza çıkmaktadır (And, 2002).

Minyatürlerin spor tarihi açısından en önemli katkılarından biri, yazılı kaynaklarda ayrıntılı olarak açıklanmayan bazı unsurların görsel olarak anlaşılmasını sağlamasıdır. Örneğin sporcuların kıyafetleri, kullanılan silah ve spor araçları, hareket biçimleri, spor alanlarının düzenlenişi ve seyircilerin konumu minyatürler aracılığıyla incelenebilmektedir. Bu durum, minyatürleri yalnızca estetik eserler olmaktan çıkararak tarih araştırmaları açısından önemli birer belge hâline getirmektedir (Bağcı vd., 2006).

Sûrnâme minyatürlerinde spor faaliyetlerinin belirli bir düzen içerisinde sunulması da dikkat çekmektedir. Sporcuların gruplar hâlinde gösterilmesi, tören alanlarının belirgin biçimde düzenlenmesi ve padişahın veya devlet erkânının merkezi konumda tasvir edilmesi, sporun Osmanlı saray kültürü içerisindeki hiyerarşik yapısını göstermektedir. Bu görsel düzen, sportif faaliyetlerin

bağımsız etkinlikler olmadığını; devlet töreninin bir parçası olarak planlandığını ortaya koymaktadır (And, 1982).

Minyatürlerde sporun temsil edilmesi aynı zamanda Osmanlı toplumunun beden anlayışını ve ideal insan tasarımını yansıtmaktadır. Güçlü pehlivanlar, yetenekli okçular, usta biniciler ve savaş oyunlarına katılan sporcular; cesaret, disiplin, dayanıklılık ve beceri gibi değerlerin taşıyıcıları olarak gösterilmektedir. Bu yönüyle spor sahneleri, fiziksel performansın ötesinde ahlaki ve kültürel anlamlar da taşımaktadır (Kahraman, 1995).

Minyatürlerin tarihsel değerlendirilmesinde sanatın temsil niteliği dikkate alınmalıdır. Osmanlı minyatürleri her zaman birebir gerçekliği yansıtmayı amaçlamamış; çoğu zaman olayların önemini ve anlamını vurgulayan sembolik bir anlatım kullanmıştır. Bu nedenle minyatürlerdeki spor sahneleri değerlendirilirken diğer tarihî kaynaklarla karşılaştırmalı inceleme yapılması gerekmektedir. Ancak bu durum, minyatürlerin spor tarihindeki değerini azaltmamaktadır. Aksine yazılı belgeleri tamamlayan görsel kanıtlar olarak önemli bir işleve sahip olduklarını doğrulamaktadır (Bağcı vd., 2006).

Kaynakça

- Açıl, B. (2016). Hâverî (ö. 1565) ve Divânçesi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Y.8, S. 16, 172-216.
- And, M. (1982). *Osmanlı şenliklerinde Türk sanatları*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- And, M. (2002). *Osmanlı tasvir sanatları: Minyatür*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Arslan, M. (2007). Kültür Tarihimiz Açısından Zengin Bir Kaynak: Sur-nâmeler. Türkiye Araştırmaları Literatür Dergisi, 10, 221-257. <https://izlik.org/JA39ZY39BK>
- Arslan, M. (2008). *Osmanlı Edebiyatında Surnâmeler (Sayfalar ve Tahlil)*. İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Arslan, M. (2009). *Osmanlı saray düğünleri ve şenlikleri: Sûrnâmeler*. İstanbul: Sarayburnu Kitaplığı.
- Atasoy, N. (1997). *1582 Surname-i Hümayun: Düğün Kitabı*. İstanbul: Koçbank Yayınları.
- Bağcı, S., Çağman, F., Renda, G., & Tanındı, Z. (2006). *Osmanlı resim sanatı*. İstanbul: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Dervişoğlu, M. (2021). Sûrnâmelerde güreşe dair bilgiler ve bunların değerlendirilmesi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 14(34), 524-543. <https://doi.org/10.12981/mahder.899882>
- Dervişoğlu, M. (2020). Yiğit Lakabıyla Anılır, Yağlı Güreşte Lakaplar. İstanbul: Paradigma Akademi.
- Geleneksel Spor Dallarının Geliştirilmesi Özel İhtisas Komisyonu Raporu, Nisan, 1990
- Gümüş, M. (2008). *Türk Güreşinin Tarihsel Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnalcık, H. (2003). *Osmanlı İmparatorluğu: Klasik Çağ (1300-1600)*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- İntizâmî. (2009). *Sûrnâme-i Hümayûn*. Hazırlayan: Mehmet Arslan. İstanbul: Sarayburnu Kitaplığı.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı devletinde spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Kavlu, M. (1993). Surnamelerde spor. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul. (YÖK Tez Merkezi Tez No: 27645).
- Koç, A. (2016). Eşikteki mücadele: Anadolu düğünlerinde kaynana-kaynata güreşi. *Journal of International Social Research*, 9 (42), 252-274.
- Ortaylı, İlber. *Osmanlıyı Yeniden Keşfetmek*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2006.

- Türkmen, M. (2013). Osmanlılarda spor kültürü ve geleneksel sporlar. *Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi*, 201, 45-62.
- Türkmen, M., İmamoğlu, O., Saralaev, M., & Azizbaev, S. (2012). Surnaamalardaki sport motivleri. *Vestnik Fiziçeskoy Kulturi I Sporta*, 1(7), 145–149.
- Yücel, Ü. (1999). *Türk okçuluğu*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.
- <https://simsekbow.com/blog/menzil-okuculugunun-kokeni-uzerine> (Erişim: 21.07.2026)

6. Bölüm

Erken Çocukluk Döneminde Temel Cimnastik Hareketlerinin Fiziksel Gelişim Üzerindeki Etkileri

Hülya ANT¹

GİRİŞ

Erken çocukluk dönemi, bireyin yaşam boyu fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminin temellerinin atıldığı kritik bir gelişim evresidir. Yaklaşık 0–8 yaş aralığını kapsayan bu dönem, merkezi sinir sisteminin hızlı gelişimi, motor becerilerin kazanılması ve temel hareket örüntülerinin şekillenmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012). Çocukların bu dönemde edindikleri hareket deneyimleri yalnızca mevcut fiziksel yeterliliklerini değil, aynı zamanda ilerleyen yaşlarda sportif performanslarını, fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve sağlıklı yaşam davranışlarını da doğrudan etkilemektedir (Stodden et al., 2008).

Temel hareket becerileri; koşma, sıçrama, denge, yuvarlanma, tırmanma, atlama, dönme ve yakalama gibi günlük yaşamda kullanılan hareketlerden oluşmaktadır. Bu becerilerin sistematik olarak geliştirilmesi çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin artırılmasının yanı sıra motor koordinasyon, denge, çeviklik, kuvvet ve esneklik gibi biyomotor özelliklerin gelişimine de önemli katkılar sağlamaktadır (Logan, Robinson, Wilson, & Lucas, 2012). Bu nedenle erken çocukluk döneminde uygulanacak hareket eğitimi programlarının bilimsel temellere dayandırılması büyük önem taşımaktadır.

Temel cimnastik, çocukların doğal hareket gereksinimlerini karşılayan ve temel motor becerilerin gelişimini destekleyen en etkili fiziksel aktivite alanlarından biri olarak kabul edilmektedir. Cimnastik eğitimi yalnızca artistik cimnastik branşına yönelik teknik becerilerin kazandırılmasını amaçlamamakta; aynı zamanda çocukların vücut farkındalığını artıran, hareket kontrolünü geliştiren, postürün korunmasını sağlayan ve fiziksel uygunluğun temel bileşenlerini destekleyen çok yönlü bir eğitim süreci sunmaktadır (Federation Internationale de Gymnastique [FIG], 2021). Özellikle erken yaşlarda uygulanan temel cimnastik hareketleri, çocukların ilerleyen yıllarda farklı spor branşlarına daha kolay uyum sağlamalarına olanak tanımaktadır.

¹ Öğr. Gör. Kırıkkale Üniversitesi, hulyaant@kku.edu.tr , ORCID:0000-0002-5985-1681

Çocukluk döneminde sinir-kas koordinasyonunun gelişim hızı oldukça yüksektir. Bu süreçte uygulanan uygun hareket eğitimleri nöromüsküler adaptasyonların gelişmesini kolaylaştırmakta, hareket doğruluğunu artırmakta ve motor öğrenme sürecini hızlandırmaktadır (Payne & Isaacs, 2017). Özellikle temel cimmastik uygulamaları; denge, koordinasyon ve esneklik gibi performans bileşenlerinin gelişiminde önemli rol oynarken aynı zamanda çocukların hareket özgüvenini artırarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu da desteklemektedir (Barnett et al., 2016).

Esneklik, birçok spor branşında performansın temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle cimmastik, dans, artistik buz pateni, dalış ve mücadele sporlarında yüksek düzeyde eklem hareket açıklığı gerekmektedir. Erken çocukluk döneminde bağ dokularının elastikiyetinin yüksek olması nedeniyle esneklik gelişimine yönelik çalışmaların etkisi daha belirgin olmaktadır (Behm, Blazevich, Kay, & McHugh, 2016). Bu nedenle birçok spor dalında altyapı eğitimlerinin ilk aşamalarında temel cimmastik hareketlerinden yararlanılmaktadır.

Cimmastik uygulamalarının çocukların fiziksel gelişimi üzerindeki etkileri yalnızca esneklik ile sınırlı değildir. Düzenli cimmastik eğitiminin statik ve dinamik dengeyi geliştirdiği, koordinasyonu artırdığı, alt ve üst ekstremiteler kuvvetini desteklediği, postür bozukluklarının önlenmesine katkı sağladığı ve temel hareket becerilerinin kazanımını hızlandırdığı birçok bilimsel araştırmada ortaya konulmuştur (Zech et al., 2010; Cattuzzo et al., 2016). Ayrıca çocukların motor yeterlilik düzeylerinin artması fiziksel aktiviteye katılım sıklığını artırmakta ve sedanter yaşam biçiminin olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Robinson et al., 2015).

Erken çocukluk döneminde kazanılan hareket deneyimleri yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarının oluşmasını da etkilemektedir. Motor becerileri gelişmiş çocukların sportif etkinliklere katılım oranlarının daha yüksek olduğu, fiziksel özgüvenlerinin arttığı ve obezite risklerinin azaldığı bildirilmektedir (Loprinzi, Davis, & Fu, 2015). Bu nedenle temel cimmastik eğitimi yalnızca sportif başarı açısından değil, toplum sağlığının geliştirilmesi bakımından da önemli bir eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir.

Günümüzde birçok ülkenin okul öncesi eğitim programlarında temel cimmastik etkinliklerine geniş yer verilmesinin temel nedenlerinden biri de çocukların çok yönlü motor gelişimini desteklemesidir. Temel cimmastik uygulamaları; oyun temelli öğrenme yaklaşımıyla çocukların hareket becerilerini eğlenceli bir ortamda geliştirmelerine olanak tanımakta, aynı zamanda bilişsel gelişim, problem çözme becerileri ve sosyal etkileşim üzerinde de olumlu etkiler oluşturmaktadır (Pesce et al., 2019).

Bu bölümde erken çocukluk döneminde uygulanan temel cimmastik hareketlerinin çocukların fiziksel gelişimi üzerindeki etkileri güncel bilimsel çalışmalar doğrultusunda ele alınacaktır. Öncelikle erken çocukluk döneminin gelişimsel özellikleri açıklanacak, ardından temel jimnastiğin kuramsal temelleri, motor gelişime katkıları, esneklik ve diğer biyomotor özellikler üzerindeki etkileri değerlendirilecektir. Son bölümde ise literatürde yer alan araştırmalar doğrultusunda uygulamaya yönelik önerilere yer verilerek temel cimmastik eğitiminin erken çocukluk dönemindeki önemi bütüncül bir bakış açısıyla tartışılacaktır.

Temel Jimnastiğin Farklı Spor Branşlarına Katkıları

Temel cimmastik, çocukluk döneminden itibaren bireylere kazandırılan temel hareket becerilerinin geliştirilmesinde en etkili fiziksel aktivite alanlarından biri olarak kabul edilmektedir. Cimmastik eğitimi yalnızca artistik cimmastik sporuna özgü teknik hareketlerin öğretilmesini değil; denge, koordinasyon, esneklik, kuvvet, çeviklik, ritim ve vücut farkındalığı gibi birçok temel motor özelliğin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Bu özellikler ise hemen hemen bütün spor branşlarının performans gereksinimlerini oluşturmaktadır. Bu nedenle günümüzde birçok elit spor kulübü ve spor akademisi, çocuk sporcuların altyapı eğitimlerinde temel cimmastik uygulamalarını antrenman programlarının vazgeçilmez bir bileşeni olarak değerlendirmektedir (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Erken çocukluk döneminde gerçekleştirilen temel cimmastik uygulamaları, çocukların hareket repertuarını genişletmekte ve motor öğrenme süreçlerini hızlandırmaktadır. Özellikle merkezi sinir sisteminin gelişiminin en hızlı olduğu bu dönemde kazanılan hareket becerileri ilerleyen yaşlarda öğrenilecek sportif tekniklerin daha kısa sürede edinilmesini sağlamaktadır (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012). Motor gelişim kuramları da erken yaşlarda kazanılan temel hareket becerilerinin daha karmaşık sportif hareketlerin temelini oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Stodden et al., 2008).

Futbol branşı değerlendirildiğinde temel cimmastik çalışmalarının özellikle denge, koordinasyon ve çeviklik gelişimine önemli katkılar sağladığı görülmektedir. Futbolcuların top sürme, yön değiştirme, ani hızlanma, tek ayak üzerinde denge kurma ve sıçrama gibi teknik becerileri etkili biçimde gerçekleştirebilmeleri gelişmiş motor koordinasyon gerektirmektedir. Cimmastik eğitiminde uygulanan denge tahtası çalışmaları, takla hareketleri, sıçrama egzersizleri ve koordinasyon parkurları futbolcuların hareket kontrolünü geliştirerek teknik performansın yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca çocuk futbolcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, temel hareket becerileri

yüksek olan sporcuların teknik beceri öğreniminde daha başarılı olduklarını göstermektedir (Lloyd et al., 2015).

Basketbol branşında ise temel cimmastik uygulamaları özellikle sıçrama performansı, dinamik denge ve koordinasyon gelişimi açısından önem taşımaktadır. Basketbolda ribaund mücadelesi, blok, turnike ve smaç gibi hareketlerin başarılı şekilde uygulanabilmesi alt ekstremite kuvveti ile birlikte gelişmiş denge kontrolü gerektirmektedir. Cimmastik eğitiminde uygulanan pliometrik özellik taşıyan sıçrama çalışmaları çocuk sporcuların patlayıcı kuvvet gelişimine katkı sağlarken aynı zamanda iniş tekniklerini geliştirerek alt ekstremite yaralanmalarının önlenmesine de yardımcı olmaktadır (Faigenbaum et al., 2009).

Voleybol sporunda temel cimmastik hareketlerinin katkısı daha çok esneklik, sıçrama koordinasyonu ve postür kontrolü alanlarında ortaya çıkmaktadır. Voleybolcuların servis, smaç ve blok tekniklerini doğru uygulayabilmeleri omuz kuşağı hareket açıklığı, gövde stabilitesi ve alt ekstremite koordinasyonu ile yakından ilişkilidir. Düzenli temel cimmastik eğitimi alan çocuk sporcuların omurga hareketliliği, omuz fleksibilitesi ve denge performanslarında anlamlı gelişmeler görüldüğü bildirilmektedir (Behm et al., 2016). Bunun yanında doğru düşme ve yuvarlanma tekniklerinin öğretilmesi savunma hareketleri sırasında oluşabilecek travmaların azaltılmasına katkıda bulunmaktadır.

Güreş, judo, tekvando ve karate gibi mücadele sporlarında ise temel cimmastik adeta hazırlayıcı bir eğitim niteliği taşımaktadır. Bu branşlarda sporcuların vücut ağırlığını etkin şekilde kullanabilmesi, yön değiştirebilmesi, denge kaybı yaşamadan rakip hareketlerine uyum sağlayabilmesi gelişmiş koordinasyon becerileri gerektirmektedir. Özellikle öne ve arkaya takla, köprü hareketleri, yuvarlanmalar ve denge egzersizleri mücadele sporlarında sık kullanılan tekniklerin güvenli şekilde öğrenilmesini kolaylaştırmaktadır. Bunun yanında cimmastik çalışmaları gövde kaslarının kuvvetlenmesine katkı sağlayarak müsabaka performansını olumlu yönde etkilemektedir (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Yüzme branşında temel cimmastik hareketleri su dışı motor gelişim eğitimlerinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Özellikle omuz kuşağı hareket açıklığının artırılması, gövde stabilizasyonunun geliştirilmesi ve esnekliğin desteklenmesi yüzme performansını doğrudan etkilemektedir. Cimmastik egzersizleri sayesinde çocuk yüzücülerde vücut kontrolü gelişmekte, koordinasyon artmakta ve teknik hareketlerin öğrenilmesi kolaylaşmaktadır. Ayrıca su içerisindeki denge mekanizmalarının gelişimi kara ortamında kazanılan denge becerileriyle yakından ilişkilidir (Payne & Isaacs, 2017).

Atletizm branşında ise temel cimnastik çalışmaları koşu ekonomisi, sıçrama mekaniği ve hareket koordinasyonu açısından önemli katkılar sunmaktadır. Sprint koşularında doğru koşu tekniğinin uygulanması yalnızca kas kuvvetine değil aynı zamanda nöromüsküler koordinasyona bağlıdır. Cimnastik temelli koordinasyon çalışmaları çocuk atletlerde hareket verimliliğini artırmakta ve enerji kullanımını optimize etmektedir. Özellikle engelli koşular, üç adım atlama ve yüksek atlama gibi disiplinlerde vücut farkındalığının gelişmiş olması teknik performansı doğrudan etkilemektedir (Lloyd et al., 2015).

Artistik buz pateni, ritmik cimnastik, senkronize yüzme ve dans sporları gibi estetik performans gerektiren branşlarda ise temel cimnastik eğitimi vazgeçilmez bir hazırlık süreci olarak kabul edilmektedir. Bu branşlarda yüksek düzeyde esneklik, denge, ritim duygusu ve hareket estetiği beklenmektedir. Temel cimnastik uygulamaları çocukların postür kontrolünü geliştirirken hareketlerin akıcılığını ve estetik görünümünü de desteklemektedir. Özellikle erken yaşlarda kazanılan esneklik özelliklerinin ilerleyen dönemlerde korunmasının daha kolay olduğu belirtilmektedir (Behm et al., 2016).

Raket sporları olan tenis, badminton ve masa tenisinde de temel cimnastik uygulamalarının önemli katkıları bulunmaktadır. Bu branşlarda ani yön değiştirme, tek ayak üzerinde denge kurma, hızlı reaksiyon verme ve gövde rotasyonu gibi hareketler sık kullanılmaktadır. Temel cimnastik eğitimi çocuk sporcuların reaksiyon hızını artırırken koordinasyon becerilerini geliştirerek teknik hareketlerin daha doğru uygulanmasına katkı sağlamaktadır (Robinson et al., 2015).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, temel cimnastik eğitiminin yalnızca performans gelişimine değil, aynı zamanda spor yaralanmalarının önlenmesine de önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Özellikle denge ve proprioseptif becerilerin gelişmesi alt ekstremité yaralanmalarının görülme sıklığını azaltmaktadır. Bunun yanında gövde stabilizasyonunun gelişmesi omurga sağlığını desteklemekte ve postür bozukluklarının oluşmasını önlemektedir (Zech et al., 2010).

Temel cimnastik uygulamalarının bir diğer önemli katkısı ise çocuklarda fiziksel özgüvenin geliştirilmesidir. Hareket becerileri gelişmiş çocukların yeni sportif becerileri öğrenme konusunda daha istekli oldukları, fiziksel aktivitelere katılım oranlarının arttığı ve yaşam boyu aktif yaşam alışkanlıkları geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Barnett et al., 2016). Bu durum, temel jimnastiğin yalnızca belirli spor branşlarına hazırlık eğitimi olmadığını; aynı zamanda yaşam boyu fiziksel aktivite kültürünün oluşturulmasına katkı sağlayan önemli bir eğitim modeli olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak temel cimnastik, farklı spor branşlarının ihtiyaç duyduğu temel biyomotor özelliklerin geliştirilmesinde bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmış bir eğitim yaklaşımıdır. Çocukluk döneminde sistematik biçimde uygulanan temel cimnastik programları; motor koordinasyon, denge, esneklik, kuvvet, çeviklik ve hareket kontrolünün gelişmesine katkı sağlayarak sporcuların ilerleyen yıllardaki performans potansiyellerini artırmaktadır. Bu nedenle spor bilimciler ve antrenörler tarafından temel cimnastik eğitiminin altyapı sporcu yetiştirme programlarının vazgeçilmez bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmesi önerilmektedir (Stodden et al., 2008; Robinson et al., 2015).

Sonuç Ve neriler

Erken ocukluk dönemi, bireyin yaşam boyu sürdüreceği fiziksel aktivite alışkanlıklarının, motor becerilerinin ve sportif performansının temellerinin atıldığı en kritik gelişim evrelerinden biridir. Bu dönemde çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak planlanan temel cimnastik uygulamaları; fiziksel büyüme ve gelişmenin desteklenmesi, temel hareket becerilerinin kazandırılması ve biyomotor özelliklerin geliştirilmesi açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Özellikle merkezi sinir sisteminin gelişiminin hızlı olduğu erken çocukluk döneminde kazanılan hareket deneyimleri, çocukların ilerleyen yaşlarda daha karmaşık sportif becerileri öğrenmelerini kolaylaştırmakta ve motor öğrenme süreçlerini hızlandırmaktadır (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012).

Literatürde yer alan bilimsel çalışmalar incelendiğinde temel cimnastik eğitiminin çocukların denge, koordinasyon, esneklik, çeviklik, kuvvet, ritim ve postür gelişimini olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Robinson et al., 2015; Cattuzzo et al., 2016). Bunun yanı sıra temel cimnastik uygulamalarının çocukların vücut farkındalığını artırdığı, hareket kalitesini geliştirdiği ve günlük yaşam aktivitelerinde daha etkin hareket etmelerini sağladığı ifade edilmektedir. Motor yeterlilik düzeyi yüksek olan çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin arttığı, sportif özgüvenlerinin geliştiği ve yaşam boyu aktif yaşam alışkanlığı kazanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Stodden et al., 2008).

Bu bölümde ele alınan bilgiler doğrultusunda temel jimnastiğin yalnızca artistik cimnastik branşına hazırlık amacı taşıyan bir eğitim modeli olmadığı açıkça görülmektedir. Aksine temel cimnastik; futbol, basketbol, voleybol, hentbol, yüzme, atletizm, güreş, tekvando, karate, judo ve diğer birçok spor branşında gerekli olan temel biyomotor özelliklerin geliştirilmesini sağlayan çok yönlü bir eğitim yaklaşımıdır. Özellikle ocukluk döneminde kazanılan koordinasyon, denge ve esneklik becerileri, ilerleyen yaşlarda spor branşına özgü teknik becerilerin daha kısa sürede öğrenilmesine katkı sağlamaktadır (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Erken yaşlarda uygulanan temel cimmastik programlarının çocukların fiziksel gelişimi kadar psikososyal gelişimleri üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Grup etkinlikleri içerisinde gerçekleştirilen cimmastik çalışmaları çocukların iletişim becerilerini geliştirmekte, iş birliği yapma, kurallara uyma, problem çözme ve öz disiplin kazanma süreçlerini desteklemektedir. Aynı zamanda başarı duygusunu deneyimleyen çocukların öz güven düzeyleri artmakta ve fiziksel aktivitelere yönelik olumlu tutum geliştirmeleri kolaylaşmaktadır (Barnett et al., 2016).

Temel cimmastik uygulamalarının bir diğer önemli katkısı ise spor yaralanmalarının önlenmesine yönelik koruyucu etkisidir. Denge, proprioepsiyon, gövde stabilizasyonu ve doğru düşme tekniklerinin erken yaşlarda kazandırılması; özellikle alt ekstremite yaralanmaları, denge kayıpları ve postür bozukluklarının azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Zech et al., 2010). Bu nedenle temel cimmastik yalnızca performans geliştirme amacıyla değil, aynı zamanda sağlıklı büyüme ve güvenli hareket eğitiminin bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

Antrenman planlaması açısından değerlendirildiğinde temel cimmastik çalışmalarının çocukların gelişim özellikleri dikkate alınarak oyun temelli, eğlenceli ve bireysel farklılıklara uygun biçimde hazırlanması büyük önem taşımaktadır. Erken uzmanlaşmadan kaçınılmalı; çocukların çok yönlü motor gelişimini destekleyen, farklı hareket deneyimleri sunan ve gelişim basamaklarına uygun içeriklerden oluşan programlar tercih edilmelidir. Bu yaklaşım hem fiziksel gelişimin sağlıklı şekilde ilerlemesini sağlayacak hem de çocukların spora karşı olumlu tutum geliştirmelerine katkıda bulunacaktır.

Günümüzde birçok uluslararası spor federasyonu ve spor bilimleri kuruluşu, çocuk sporcuların altyapı eğitimlerinde temel cimmastik uygulamalarına geniş yer verilmesini önermektedir. Çünkü erken yaşlarda geliştirilen temel hareket becerileri, ilerleyen yıllarda performans sporuna geçiş sürecini kolaylaştırmakta ve sporcuların üst düzey performansa ulaşma potansiyelini artırmaktadır (Lloyd et al., 2015). Bu doğrultuda spor kulüpleri, okul öncesi eğitim kurumları ve ilkokullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörlerin temel cimmastik eğitime yönelik bilgi ve uygulama yeterliliklerinin artırılması önem taşımaktadır.

Sonuç olarak erken çocukluk döneminde uygulanan temel cimmastik hareketleri; fiziksel gelişimin desteklenmesi, temel motor becerilerin kazandırılması, biyomotor özelliklerin geliştirilmesi ve farklı spor branşlarına hazırlık açısından vazgeçilmez bir eğitim aracıdır. Bilimsel kanıtlar, temel cimmastik uygulamalarının çocukların yalnızca mevcut fiziksel performanslarını değil, gelecekteki sportif başarılarını ve yaşam boyu fiziksel aktivite

alışkanlıklarını da olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle erken çocukluk döneminde temel cımnastik eğitime daha fazla yer verilmesi, nitelikli antrenörler tarafından bilimsel ilkeler doğrultusunda planlanan programların uygulanması ve ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi, çocukların sağlıklı gelişimi ve sürdürülebilir sportif başarılarının desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Öneriler

- Erken çocukluk döneminde temel cımnastik etkinlikleri okul öncesi eğitim programları ile spor kulüplerinin altyapı çalışmalarına sistematik biçimde entegre edilmelidir.
- Programlar çocukların yaş, gelişim düzeyi ve bireysel farklılıkları dikkate alınarak oyun temelli ve eğlenceli bir yaklaşımla planlanmalıdır.
- Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri, çocuklarda motor gelişim ve temel cımnastik uygulamaları konusunda hizmet içi eğitimlerle desteklenmelidir.
- Spor tesisleri, erken çocukluk dönemine uygun güvenli ekipmanlarla donatılmalı ve uygulama ortamları çocukların gelişim gereksinimlerine uygun hale getirilmelidir.
- Farklı spor branşlarında yer alan altyapı sporcuları için temel cımnastik eğitimi içeren uzun dönemli gelişim modelleri oluşturulmalıdır.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda temel cımnastik uygulamalarının fiziksel gelişimin yanı sıra bilişsel gelişim, akademik başarı, psikososyal uyum ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerindeki uzun dönem etkileri boylamsal araştırmalarla incelenmelidir.

Kaynakça

- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663–1688. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z>
- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion and injury incidence. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1–11. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
- Cattuzzo, M. T., Dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., ... Stodden, D. (2016). Motor competence and health-related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004>
- Federation Internationale de Gymnastique. (2021). *FIG Age Group Development Programme*. Lausanne, Switzerland: FIG.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 305–315. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>
- Loprinzi, P. D., Davis, R. E., & Fu, Y. C. (2015). Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity. *Preventive Medicine Reports*, 2, 833–838. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.09.015>
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human Motor Development: A Lifespan Approach* (9th ed.). New York, NY: Routledge.
- Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A., Bellucci, M., & Vazou, S. (2019). Effects of physical activity on children's cognition and learning. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(4), 65. <https://doi.org/10.3390/jfmk4040065>
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>

- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Zech, A., Hübscher, M., Vogt, L., Banzer, W., Hänsel, F., & Pfeifer, K. (2010). Balance training for neuromuscular control and performance enhancement: A systematic review. *Journal of Athletic Training*, 45(4), 392–403. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-45.4.392>

7. Bölüm

Cimnastik Sporunda Tesis Yeterliliği ve Fiziksel Altyapının Antrenman Etkililiği Üzerindeki Etkisi

Hülya ANT¹

Giriş

Cimnastik, insan hareketlerinin estetik, teknik, koordinatif ve biyomekanik ilkeler doğrultusunda gerçekleştirildiği, yüksek düzeyde motor beceri gerektiren temel spor branşlarından biridir. Kuvvet, esneklik, denge, çeviklik, koordinasyon ve reaksiyon zamanı gibi biyomotor özelliklerin aynı anda geliştirilmesini sağlayan cimnastik, yalnızca performans sporcularının değil çocukların, gençlerin ve yetişkin bireylerin fiziksel gelişim süreçlerinde de önemli bir yere sahiptir. Özellikle erken yaşlarda başlanılan cimnastik eğitimi, bireylerin yaşam boyu sürdürecekleri fiziksel aktivite alışkanlıklarının oluşturulmasında temel rol üstlenmektedir (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Cimnastik, diğer birçok spor branşından farklı olarak yalnızca antrenör yeterliliği ve sporcu performansına bağlı olmayan, aynı zamanda fiziksel çevre koşullarına doğrudan bağımlı olan bir spor dalıdır. Cimnastik hareketlerinin büyük bölümü yüksek teknik hassasiyet gerektirmekte olup; uygulama sırasında kullanılan araç-gereçlerin uluslararası standartlara uygun olması sporcu güvenliği açısından zorunluluk oluşturmaktadır. Bu nedenle cimnastikte antrenman kalitesini belirleyen temel unsurların başında tesis yeterliliği ve fiziksel altyapı gelmektedir (FIG, 2022).

Spor tesisleri, spor faaliyetlerinin planlı, güvenli ve verimli şekilde gerçekleştirildiği fiziksel mekânlar olarak tanımlanmaktadır. Bir spor tesisinin yalnızca bina olarak var olması yeterli görülmemekte; kullanılan ekipmanların kalitesi, zeminin özellikleri, aydınlatma sistemleri, havalandırma koşulları, güvenlik ekipmanları, teknolojik donanım, sporcu sağlığına yönelik destek üniteleri ve bakım-onarım süreçleri de tesis yeterliliğinin temel bileşenleri arasında değerlendirilmektedir (Fried, 2021).

Cimnastik branşı incelendiğinde tesis gereksiniminin diğer spor dallarına göre çok daha fazla önem taşıdığı görülmektedir. Futbol, atletizm veya basketbol gibi branşlar belirli ölçüde açık alanlarda uygulanabilirken; artistik cimnastik, ritmik cimnastik, aerobik cimnastik ve trampolin gibi disiplinlerde uluslararası

¹ Öğr. Gör. Kırıkkale Üniversitesi, hulyaant@kku.edu.tr , ORCID:0000-0002-5985-1681

standartlara uygun salonlar olmadan antrenman yapılması hem performans gelişimini sınırlandırmakta hem de ciddi yaralanma riskleri oluşturmaktadır (Sands, Caine, & Borms, 2003).

Uluslararası Cimnastik Federasyonu (Fédération Internationale de Gymnastique-FIG), uluslararası organizasyonlarda kullanılacak tüm tesisler için ayrıntılı teknik standartlar belirlemiştir. Bu standartlar; salon yüksekliği, zemin yapısı, iniş minderlerinin kalınlığı, ekipmanların yerleşim planı, güvenlik mesafeleri, iklimlendirme sistemi ve ekipman sertifikasyonunu kapsamaktadır (FIG, 2022). Bu standartların yalnızca uluslararası müsabakalarda değil, altyapı sporcularının eğitim süreçlerinde de uygulanması önerilmektedir. Çünkü çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kazanılan temel motor becerilerin sağlıklı gelişimi, güvenli öğrenme ortamlarının oluşturulmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Antrenman bilimi açısından değerlendirildiğinde fiziksel çevrenin sporcu performansı üzerindeki etkisi son yıllarda daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Ekolojik yaklaşım çerçevesinde bireyin performansı yalnızca fizyolojik kapasitesine değil, çevresel faktörlerle kurduğu etkileşime de bağlıdır (Davids, Button, & Bennett, 2008). Bu yaklaşım doğrultusunda tesislerin fiziksel özellikleri, sporcuların motor öğrenme süreçlerini, teknik beceri gelişimlerini, motivasyon düzeylerini ve antrenmana katılım sürekliliğini önemli ölçüde etkilemektedir.

Motor öğrenme kuramları da fiziksel öğrenme ortamlarının beceri kazanımında belirleyici olduğunu göstermektedir. Özellikle yeni hareketlerin öğrenilmesi sırasında sporcunun kendisini güven içerisinde hissetmesi, hata yapma korkusunun azalması ve tekrar sayısının artırılması beceri gelişimini hızlandırmaktadır (Schmidt & Lee, 2019). Cimnastik gibi yüksek risk içeren branşlarda güvenli tesisler sporcuların hareketleri daha rahat denemelerine olanak sağlayarak öğrenme sürecini olumlu yönde etkilemektedir.

Cimnastikte kullanılan ekipmanların teknik özellikleri de performans gelişiminde önemli rol oynamaktadır. FIG tarafından onaylanmış yarışma ekipmanları ile yapılan antrenmanların sporcuların teknik adaptasyonlarını artırdığı, yarışma sırasında performans kaybını azalttığı ve hareket kalitesini yükselttiği bildirilmektedir (Sands et al., 2016). Bunun yanında eskiyen ekipmanların, sert zeminlerin ve standart dışı minderlerin kullanılması özellikle çocuk sporcularda aşırı kullanım yaralanmaları ile akut travmaların görülme sıklığını artırmaktadır (Caine, Russell, & Lim, 2013).

Tesislerin yalnızca fiziksel güvenlik açısından değil, psikolojik açıdan da sporcular üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Modern spor psikolojisi araştırmaları; ferah, hijyenik, iyi aydınlatılmış ve teknolojik donanımına sahip spor tesislerinde çalışan sporcuların motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu

ortaya koymaktadır. Antrenman ortamının estetik özellikleri, sosyal etkileşim olanakları ve çevresel konfor koşulları sporcuların antrenmana devamlılığını olumlu yönde etkilemektedir (Weinberg & Gould, 2019).

Günümüzde spor tesisleri yalnızca antrenman yapılan mekânlar olmaktan çıkmış; performans analiz laboratuvarları, biyomekanik ölçüm sistemleri, rehabilitasyon merkezleri, sporcu beslenme üniteleri, kuvvet antrenman salonları ve dijital analiz teknolojileriyle bütünleşik performans geliştirme merkezlerine dönüşmüştür. Özellikle elit cimnastik ülkelerinde antrenman merkezleri multidisipliner ekipler tarafından yönetilmekte; antrenör, fizyoterapist, spor hekimi, spor psikoloğu, biyomekanik uzmanı ve performans analistleri aynı tesis içerisinde hizmet vermektedir (Joyce & Lewindon, 2014).

Türkiye'de son yıllarda Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Türkiye Cimnastik Federasyonu tarafından önemli tesis yatırımları gerçekleştirilmiş olsa da, özellikle yerel düzeyde faaliyet gösteren kulüplerde standartlara uygun cimnastik salonlarının sayısının henüz yeterli düzeye ulaşmadığı görülmektedir. Bu durum altyapı sporcularının düzenli ve kaliteli antrenman yapmalarını sınırlandırmakta, yetenek gelişimini olumsuz etkilemekte ve uluslararası başarıların sürdürülebilirliği açısından önemli bir sorun oluşturmaktadır. Spor politikalarının yalnızca sporcu yetiştirmeye değil, tesis planlamasına da odaklanması gerekmektedir.

Literatürde spor performansı ile tesis yeterliliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen, doğrudan cimnastik branşına odaklanan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Oysa cimnastik, tesis bağımlılığı en yüksek spor branşlarından biridir. Bu nedenle cimnastikte fiziksel altyapının antrenman etkililiği üzerindeki etkilerinin çok boyutlu olarak değerlendirilmesi; spor yöneticileri, antrenörler, federasyonlar ve politika yapıcılar açısından önemli bilimsel veriler sunacaktır.

Bu bölümde öncelikle cimnastik sporunun yapısal özellikleri ve tesis gereksinimleri açıklanacak; ardından fiziksel altyapının teknik beceri gelişimi, motor öğrenme, sporcu güvenliği, performans artışı ve antrenman verimliliği üzerindeki etkileri bilimsel araştırmalar ışığında değerlendirilecektir. Ayrıca uluslararası tesis standartları incelenerek Türkiye'deki mevcut durum analiz edilecek ve geleceğe yönelik öneriler sunulacaktır.

Cimnastik Sporunun Yapısal Özellikleri ve Tesis Gereksinimleri

Cimnastik, temel hareket becerilerinin geliştirilmesi, biyomotor özelliklerin artırılması ve teknik performansın en üst düzeye çıkarılmasını amaçlayan çok yönlü bir spor branşıdır. İnsan hareket sisteminin biyomekanik ilkeleri doğrultusunda gerçekleştirilen cimnastik uygulamaları; kuvvet, esneklik, denge,

koordinasyon, çeviklik, sürat ve ritim gibi fiziksel özelliklerin bütünleşik biçimde geliştirilmesini sağlamaktadır (Bompa & Buzzichelli, 2019). Bu özellikleri nedeniyle cimmastik, yalnızca olimpik bir spor branşı olmanın ötesinde birçok spor dalının temelini oluşturan hareket eğitimi sistemi olarak kabul edilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde kazanılan temel cimmastik becerileri, ilerleyen yaşlarda diğer spor branşlarına uyumun kolaylaşmasına ve sportif performansın gelişmesine önemli katkılar sağlamaktadır (Lloyd et al., 2015).

Cimmastik sporunun diğer spor branşlarından ayrılan en önemli özelliklerinden biri, yüksek teknik hassasiyet gerektiren hareketlerden oluşmasıdır. Artistik cimmastikte denge aleti, paralel bar, halka, atlama masası ve asimetrik paralel gibi ekipmanlarda gerçekleştirilen hareketler; ritmik cimmastikte ise ip, çember, top, kurdele ve labut gibi araçlarla yapılan koordinatif uygulamalar, yüksek düzeyde teknik doğruluk gerektirmektedir. Hareketlerin çoğu dönme, sıçrama, takla, denge ve kontrollü inişlerden oluştuğu için sporcunun hata yapma olasılığı diğer spor branşlarına göre daha yüksektir. Bu nedenle cimmastikte antrenmanların güvenli, kontrollü ve standartlara uygun ortamlarda gerçekleştirilmesi zorunludur (Caine, Russell, & Lim, 2013).

Cimmastik branşı, fiziksel çevre koşullarına en fazla bağımlı spor dallarından biridir. Futbol, atletizm veya basketbol gibi branşlar belirli ölçüde açık alanlarda uygulanabilirken, artistik cimmastik ve trambolin gibi disiplinlerde uygun ekipman ve güvenli salon olmaksızın teknik antrenman yapılması mümkün değildir. Hareketlerin yüksekten iniş, dönme ve denge gerektirmesi nedeniyle zemin özellikleri, minder kalitesi, ekipman dayanıklılığı ve salon ölçüleri doğrudan performansı ve sporcu güvenliğini etkilemektedir (FIG, 2022).

Motor öğrenme kuramları, karmaşık becerilerin kazanılmasında çevresel koşulların belirleyici olduğunu göstermektedir. Schmidt ve Lee'ye (2019) göre beceri öğrenme sürecinde tekrar sayısı, geri bildirim ve güvenli öğrenme ortamı motor performans gelişiminin temel bileşenleridir. Cimmastikte sporcuların yeni hareketleri yüzlerce kez tekrar etmeleri gerekmektedir. Ancak bu tekrarların güvenli biçimde gerçekleştirilebilmesi, uluslararası standartlara uygun ekipmanların ve yeterli fiziksel alanın bulunmasına bağlıdır. Güvensiz tesislerde sporcular hareketleri denemekten kaçınmakta, bu durum ise öğrenme sürecini yavaşlatmaktadır.

Cimmastikte hareketlerin büyük kısmı yüksek düzeyde kuvvet üretimi ile birlikte hassas denge kontrolünü gerektirmektedir. Özellikle artistik cimmastikte barfiks, halka ve paralel gibi aletlerde uygulanan hareketler sırasında sporcu vücut ağırlığının birkaç katı büyüklüğünde kuvvet üretmektedir. Bu nedenle kullanılan ekipmanların uluslararası kalite standartlarına uygun olması yalnızca

performans açısından değil, sporcu sağlığı bakımından da önem taşımaktadır (Sands, McNeal, Penitente, Murray, & Stone, 2016).

Cimnastik antrenmanlarının planlanmasında tesislerin fiziksel özellikleri kadar salonun çevresel koşulları da önemli rol oynamaktadır. Salon sıcaklığı, nem oranı, havalandırma sistemi ve aydınlatma düzeyi sporcuların fizyolojik performansını doğrudan etkilemektedir. Yetersiz havalandırılan salonlarda oksijen dolaşımının azalması yorgunluğu artırırken, yüksek sıcaklık kas performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Benzer şekilde yetersiz aydınlatma, özellikle denge gerektiren hareketlerde görsel algıyı bozarak teknik hataların artmasına neden olabilmektedir (Fried, 2021).

Cimnastik tesislerinin planlanmasında yalnızca müsabaka alanı değil, yardımcı antrenman alanları da büyük önem taşımaktadır. Modern cimnastik merkezlerinde ana salonun yanı sıra kuvvet antrenmanı salonları, esneklik çalışma alanları, rehabilitasyon üniteleri, fizyoterapi odaları, video analiz laboratuvarları ve sporcu dinlenme alanları birlikte planlanmaktadır. Bu bütünlük yaklaşım sporcuların fiziksel gelişimlerini desteklerken antrenman süreçlerinin bilimsel yöntemlerle izlenmesini de mümkün kılmaktadır (Joyce & Lewindon, 2014).

Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG), tüm cimnastik disiplinleri için ayrıntılı tesis standartları belirlemiştir. Bu standartlar yalnızca müsabaka organizasyonları için değil, günlük antrenman ortamları için de rehber niteliğindedir. FIG standartlarına göre artistik cimnastik salonlarının yeterli tavan yüksekliğine sahip olması, ekipmanlar arasında güvenlik mesafelerinin bırakılması ve tüm aletlerin FIG sertifikalı olması önerilmektedir (FIG, 2022). Bu standartlara uygun olmayan tesislerde gerçekleştirilen antrenmanlar, hareket kalitesini düşürdüğü gibi yaralanma riskini de artırmaktadır.

Cimnastikte kullanılan ekipmanların teknik özellikleri sporcuların performans gelişimini doğrudan etkilemektedir. Özellikle yaylı zemin sistemleri, elastik özellik gösteren atlama masaları ve darbe emici minderler hem teknik becerilerin gelişmesini kolaylaştırmakta hem de eklem üzerine binen yükü azaltmaktadır. Eski teknolojiye sahip ekipmanlarda çalışan sporcuların hareket kalitesinin daha düşük olduğu ve yaralanma oranlarının arttığı çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir (Sands et al., 2016).

Çocuk sporcular açısından değerlendirildiğinde tesis gereksinimleri daha da önem kazanmaktadır. Çocukların kas-iskelet sistemi gelişim aşamasında olduğundan, standart dışı ekipmanlar büyüme kıkırdakları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Ayrıca uygun olmayan zeminler ve yetersiz güvenlik minderleri, çocuklarda el bileği, ayak bileği ve omurga yaralanmalarının görülme sıklığını artırmaktadır (Caine et al., 2013). Bu nedenle altyapı cimnastik

tesislerinde çocuklara uygun ölçülerde ekipmanların kullanılması ve güvenlik standartlarının eksiksiz uygulanması gerekmektedir.

Cimnastik sporunda tesislerin yalnızca fiziksel özellikleri değil, erişilebilirliği de sportif gelişim açısından önemli bir faktördür. Sporcuların yaşadıkları bölgelere yakın, ulaşımı kolay ve düzenli kullanılabilen tesislerin bulunması antrenman devamlılığını artırmaktadır. Düzenli antrenman katılımı ise teknik beceri gelişiminin temel belirleyicilerinden biridir (Bompa & Buzzichelli, 2019). Özellikle gelişim çağındaki sporcular için uzun ulaşım süreleri, okul-antrenman dengesini olumsuz etkileyebilmekte ve spordan erken ayrılma riskini artırabilmektedir.

Cimnastik tesislerinde teknolojik altyapının gelişmesi de günümüz antrenman anlayışının önemli bir bileşeni hâline gelmiştir. Yüksek hızlı kamera sistemleri, hareket analiz yazılımları, biyomekanik ölçüm cihazları ve dijital performans değerlendirme sistemleri sayesinde sporcuların teknik gelişimleri objektif olarak analiz edilebilmektedir. Bu teknolojilerin kullanıldığı tesislerde hata analizi daha ayrıntılı yapılmakta ve antrenörler sporculara daha etkili geri bildirim verebilmektedir (Knudson, 2021).

Son yıllarda spor bilimlerinde benimsenen bütüncül performans yaklaşımı, tesislerin yalnızca fiziksel egzersiz yapılan alanlar olarak değerlendirilmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Modern cimnastik merkezleri; spor psikolojisi, sporcu beslenmesi, fizyoterapi, biyomekanik analiz ve performans değerlendirme hizmetlerini aynı çatı altında sunan çok disiplinli yapılar hâline gelmiştir. Böylece sporcuların fiziksel, teknik ve psikolojik gelişimleri eş zamanlı olarak desteklenmektedir (Joyce & Lewindon, 2014).

Sonuç olarak cimnastik sporunun yapısal özellikleri, diğer birçok spor branşına göre çok daha yüksek düzeyde tesis ve fiziksel altyapı gerektirmektedir. Teknik becerilerin güvenli biçimde öğrenilebilmesi, yaralanmaların önlenmesi, motor gelişimin desteklenmesi ve performansın artırılması; uluslararası standartlara uygun salonların, kaliteli ekipmanların ve bilimsel antrenman ortamlarının oluşturulmasına bağlıdır. Bu nedenle cimnastikte tesis planlaması yalnızca fiziksel mekân oluşturma süreci olarak değil, sporcu gelişimini doğrudan etkileyen stratejik bir yatırım alanı olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç

Cimnastik sporu, teknik beceri düzeyi, biyomekanik yapısı ve yüksek koordinasyon gereksinimi nedeniyle fiziksel altyapıya en fazla bağımlı spor branşlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle cimnastikte sportif başarının yalnızca sporcunun bireysel özellikleri veya antrenörün bilgi ve deneyimiyle açıklanması mümkün değildir. Sporcuların güvenli, sistematik ve

bilimsel temellere dayalı bir eğitim sürecinden geçebilmeleri, büyük ölçüde antrenmanların gerçekleştirildiği tesislerin yeterliliği ve fiziksel altyapının niteliği ile ilişkilidir.

Bölüm kapsamında ele alınan bilgiler doğrultusunda, uluslararası standartlara uygun cimnastik tesislerinin sporcuların motor beceri gelişimini, teknik performansını, antrenman verimliliğini ve psikolojik güven duygusunu önemli ölçüde desteklediği görülmektedir. Özellikle artistik cimnastik, ritmik cimnastik ve trambolin gibi disiplinlerde kullanılan ekipmanların teknik özellikleri, zemin sistemleri, güvenlik minderleri ve salon planlaması, hareketlerin doğru uygulanması ve yaralanmaların önlenmesi açısından kritik öneme sahiptir. Buna karşılık standart dışı ekipmanların kullanılması, yetersiz salon koşulları ve fiziksel altyapı eksiklikleri; teknik öğrenme sürecini yavaşlatmakta, sporcuların motivasyonunu azaltmakta ve spor yaralanmalarının görülme sıklığını artırmaktadır.

Cimnastik tesislerinin yalnızca antrenman yapılan alanlar olarak değerlendirilmemesi gerektiği de açıkça ortaya çıkmaktadır. Günümüz performans sporunda modern cimnastik merkezleri; kuvvet ve kondisyon salonları, biyomekanik analiz laboratuvarları, fizyoterapi ve rehabilitasyon üniteleri, sporcu sağlığı merkezleri, video analiz sistemleri ve dinlenme alanlarıyla bütünleşik performans geliştirme merkezleri hâline gelmiştir. Bu çok disiplinli yapı, sporcuların fiziksel, teknik, fizyolojik ve psikolojik gelişimlerinin eş zamanlı olarak desteklenmesine olanak sağlamaktadır.

Özellikle çocuk ve genç sporcular açısından güvenli tesislerin önemi daha da belirgindir. Gelişim dönemindeki sporcuların temel cimnastik becerilerini doğru öğrenebilmeleri, hareket korkusu yaşamamaları ve spora uzun süre devam edebilmeleri; yaş gruplarına uygun ekipmanların bulunduğu, güvenlik standartlarının eksiksiz uygulandığı eğitim ortamlarına bağlıdır. Bu nedenle altyapı sporcularına yönelik tesis planlamalarında yalnızca kapasite değil, ergonomi, güvenlik ve gelişim özellikleri de dikkate alınmalıdır.

Türkiye'de son yıllarda cimnastik tesislerinin sayısında önemli artışlar yaşanmasına rağmen, bölgesel dağılım, ekipman standardizasyonu ve teknolojik altyapı bakımından hâlen geliştirilmesi gereken alanlar bulunmaktadır. Özellikle yerel yönetimler, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye Cimnastik Federasyonu ve üniversitelerin iş birliğiyle uluslararası standartlara uygun yeni tesislerin planlanması, mevcut tesislerin modernizasyonunun sağlanması ve bakım-onarım süreçlerinin düzenli yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Bunun yanında performans analiz teknolojilerinin yaygınlaştırılması, dijital ölçüm sistemlerinin kullanılması ve antrenörlerin tesis yönetimi konusunda hizmet içi eğitimlerle desteklenmesi, antrenman kalitesinin artırılmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

Sonuç olarak, cimmastikte sürdürülebilir sportif başarıya ulaşabilmek için sporcu, antrenör ve antrenman programı kadar fiziksel altyapının da stratejik bir unsur olarak ele alınması gerekmektedir. Bilimsel standartlara uygun tesisler; sporcuların teknik gelişimini hızlandıran, yaralanma riskini azaltan, motivasyonu artıran ve uluslararası düzeyde rekabet edebilecek performansın geliştirilmesini sağlayan temel unsurlardan biridir. Bu nedenle cimmastik sporuna yönelik yatırım politikalarının yalnızca sporcu yetiştirmeye değil, aynı zamanda ağdaş, güvenli ve teknolojik açıdan donanımlı tesislerin planlanması ve sürdürülebilir biçimde işletilmesine odaklanması, ülke sporunun uzun vadeli gelişimi açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Caine, D. J., Russell, K., & Lim, L. (2013). *Handbook of sports medicine and science: Gymnastics*. Wiley-Blackwell.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.
- Federation Internationale de Gymnastique (FIG). (2022). *Apparatus Norms and Rules for FIG Competitions*. Lausanne, Switzerland.
- Fried, G. (2021). *Managing sport facilities* (5th ed.). Human Kinetics.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (2014). *High-performance training for sports*. Human Kinetics.
- Knudson, D. (2021). *Fundamentals of Biomechanics* (3rd ed.). Springer.
- Sands, W. A., Caine, D. J., & Borms, J. (2003). *Scientific aspects of women's gymnastics*. Karger.
- Sands, W. A., McNeal, J. R., Penitente, G., Murray, S. R., & Stone, M. H. (2016). Principles of equipment development in artistic gymnastics. *Sports Biomechanics*, 15(2), 134–152.
<https://doi.org/10.1080/14763141.2016.1158853>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance* (6th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

8. Bölüm

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Koruyucu ve Geliştirici Etkileri

Battal ASLAN¹, Dilara ÖZCAN KOÇ²

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, bireyin iskelet kasları aracılığıyla enerji harcamasını artıran tüm bedensel hareketleri kapsayan geniş bir kavramdır. Bu kapsamda yürüyüş, ev işleri, bahçe işleri, merdiven kullanımı, hafif tempolu günlük hareketler ve uzun süreli oturmanın kısa hareket aralarıyla bölünmesi gibi davranışlar da fiziksel aktivite örüntüsünün önemli parçaları arasında değerlendirilmektedir (WHO, 2024). Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktivitenin sağlık ve iyi oluş için temel bir koruyucu davranış olduğunu; buna karşılık fiziksel inaktivitenin kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, bazı kanser türleri ve erken ölüm riskini artıran önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu belirtmektedir (WHO, 2024). Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, genellikle hafif efor gerektiren ve bireyin nefes alışverişinde belirgin zorlanmaya yol açmayan hareketleri ifade etmektedir. Hafif tempolu yürüyüş, ev içi düzenleme, ayakta kalma, basit taşıma işleri, hafif bahçe işleri ve kısa süreli aktif molalar bu aktivite türüne örnek olarak gösterilebilir. Güncel fiziksel aktivite literatüründe düşük yoğunluklu aktivitelerin önemi, özellikle sedanter yaşam davranışının azaltılması bağlamında daha fazla vurgulanmaktadır (Ross, 2024; WHO, 2024). Modern yaşam biçimi, bireylerin gün içinde uzun süre oturmasına, ekran karşısında hareketsiz kalmasına ve toplam enerji harcamasının azalmasına neden olmaktadır. Bu durum, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş açısından da önemli bir risk oluşturmaktadır. Özellikle hareketsiz yaşam tarzı; stres düzeyinin artması, zihinsel yorgunluk, uyku kalitesinde azalma ve duygu durumunda olumsuz değişimlerle ilişkilendirilebilmektedir. Bu nedenle orta ve yüksek yoğunluklu egzersiz yapmayan bireyler için düşük yoğunluklu fiziksel aktivite; günlük yaşam içerisinde daha kolay uygulanabilen, sürdürülebilir ve stresin azaltılmasına katkı sağlayabilen önemli bir sağlık davranışı olarak değerlendirilmektedir. Kısa süreli yürüyüşler, hafif ev işleri, merdiven kullanımı, esneme hareketleri ve gün içinde oturma süresini azaltmaya yönelik küçük

¹ Dr., Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, ORCID: 0000-0003-4598-8908

² Dr., Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (YL), ORCID: 0009-0001-3401-6647

davranış değişiklikleri, bireyin hem enerji harcamasını artırmakta hem de psikolojik rahatlama sağlayarak stresle başa çıkma sürecini desteklemektedir.(Ross, 2024; WHO, 2024; Karaca ve Karaca, 2025). Düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri incelendiğinde, ilk olarak kardiyometabolik sağlık üzerindeki koruyucu rolü dikkat çekmektedir. Özellikle uzun süreli oturma davranışının hafif yoğunluklu hareketlerle bölünmesi, kan şekeri düzenlenmesi, dolaşım fonksiyonları ve metabolik yanıtlar açısından olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Onagbiye ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan sistematik derleme ve meta-analizde, sedanter geçirilen bir saatin düşük yoğunluklu fiziksel aktivite ile değiştirilmesinin fatal ve non-fatal kardiyovasküler olay riskini azaltabileceği bildirilmiştir. Benzer şekilde Hoffmann ve arkadaşları (2024), uzun süreli oturma davranışının düşük yoğunluklu yürüyüşle kesintiye uğratılmasının kan glukozu üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin yalnızca enerji harcamasını artıran basit bir davranış değil, aynı zamanda metabolik sağlığı destekleyen koruyucu bir unsur olduğunu göstermektedir.

Düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin önemli katkılarından biri de tüm nedenlere bağlı ölüm riski ve kronik hastalıklarla ilişkili sonuçlar üzerinedir. Ekelund ve arkadaşları (2024), fiziksel aktivite yoğunluğu ile mortalite arasındaki doz-yanıt ilişkisini değerlendirdikleri çalışmalarında, sağlığı koruyucu etkinin yalnızca orta ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteyle sınırlı olmadığını; toplam hareketliliğin artırılmasının da halk sağlığı açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Sun ve arkadaşları (2025) ise ivmeölçerle ölçülen düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin ölüm ve hastalık görölme riskiyle ters yönlü ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu sonuçlar, özellikle egzersize başlamakta zorlanan, ileri yaşıta olan, kronik hastalığı bulunan ya da fiziksel kapasitesi sınırlı bireyler için düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin önemli bir başlangıç noktası olabileceğini ortaya koymaktadır. Sağlıklı yaşılanma açısından da düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin önemli bir yeri bulunmaktadır. Shi ve arkadaşları (2024) tarafından 45.176 kadın katılımcı üzerinde yürütölen kohort çalışmasında, uzun süreli televizyon izleme gibi sedanter davranışların sağlıklı yaşılanma olasılığını azalttığı; buna karşılık düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşılanma göstergeleriyle olumlu ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, oturma süresinin bir kısmının ev içi ya da iş ortamındaki hafif fiziksel aktivitelerle değiştirilmesinin daha olumlu yaşılanma sonuçlarıyla ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgu, düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin özellikle ileri yaş gruplarında fonksiyonel bağımsızlığın korunması, hareket kapasitesinin sürdürölmesi ve yaşam kalitesinin desteklenmesi açısından değerli olduğunu

göstermektedir. Düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri de giderek daha fazla araştırılmaktadır. Fiziksel aktivitenin etkilerini inceleyen güncel çalışmalar bu aktivitelerin depresyon belirtilerinin azaltılmasında etkili olabileceği bildirilmiştir (Noetel et al., 2024; Koç, 2025). Her ne kadar psikolojik sağlık alanında orta ve yüksek yoğunluklu egzersizlerin etkisi daha güçlü biçimde ortaya konulmuş olsa da düşük yoğunluklu aktiviteler, fiziksel aktiviteye başlama motivasyonu düşük olan bireylerde daha kabul edilebilir bir seçenek sunmaktadır. Özellikle düzenli yürüyüş, açık havada hafif hareket, günlük yaşam içinde aktif kalma ve oturma süresini azaltma gibi davranışlar bireyin öz-yeterlik algısını, ruh hâlini ve günlük yaşam doyumunu destekleyebilir (White vd., 2024; Kızılca, 2022).

Sonuç olarak düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, sağlık üzerinde koruyucu ve geliştirici etkileri bulunan önemli bir hareket davranışıdır. Kardiyometabolik sağlığın desteklenmesi, sedanter yaşamın olumsuz etkilerinin azaltılması, sağlıklı yaşlanmanın güçlendirilmesi, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ve genel yaşam kalitesinin artırılması bakımından düşük yoğunluklu fiziksel aktivite önemli katkılar sunmaktadır. Bu nedenle düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, yalnızca egzersiz yapamayan bireyler için alternatif bir seçenek olarak değil, toplum sağlığının geliştirilmesinde temel ve sürdürülebilir bir yaşam davranışı olarak ele alınmalıdır.

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivite ve Sağlık: Koruyucu, Geliştirici ve Sürdürülebilir Etkiler

Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, hareketsiz yaşam biçiminin modern toplumlarda giderek yaygınlaşmasıyla birlikte sağlık bilimleri alanında daha fazla önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel sağlıkla sınırlı olmadığı; fizyolojik işlevler, beslenme, ruhsal iyilik hali ve sosyal yaşam üzerinde de destekleyici etkiler oluşturduğu bilinmektedir (Ertutar, 2023; Bull vd., 2020). Bu bağlamda düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler; özellikle yaşlı bireyler, kronik hastalığı bulunanlar ve çeşitli nedenlerle orta ya da yüksek yoğunluklu egzersizlere katılım sağlayamayan kişiler için uygulanabilir ve sürdürülebilir bir seçenek olarak değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü de fiziksel kısıtlılığı bulunan bireyler dâhil olmak üzere herkesin, özel ekipman gerektirmeyen ve düşük maliyetle gerçekleştirilebilen fiziksel aktivitelere mümkün olduğunca katılım göstermesinin önemini vurgulamaktadır. Bu noktada temel amaç, bireyin sağlık durumuna uygun, güvenli ve sürdürülebilir bir fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasıdır (World Health Organization, 2024). Epidemiyolojik araştırmalar, fiziksel hareketsizliğin farklı yaş ve sosyodemografik gruplarda önemli bir halk

sağlığı sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Shahidi ve arkadaşları (2022), Türkiye’de yürüttükleri çalışmada fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin genel olarak düşük olduğunu; özellikle kadınların erkeklere kıyasla fiziksel aktiviteye daha sınırlı düzeyde katılım gösterdiğini bildirmiştir. Araştırmacılar, düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteyi de kapsayan düzenli hareket alışkanlığının yalnızca bireysel bir tercih olarak değil, sağlıklı yaşam kültürünün toplumsal düzeyde geliştirilmesi gereken bir parçası olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durum, aynı zamanda halk sağlığı politikaları açısından da önem taşımaktadır. Nitekim fiziksel aktivite düzeyinin artması, kronik hastalık risklerinin azaltılmasına katkı sağlayarak bireylerin sağlık hizmetlerine olan gereksinimini ve sağlık sistemi üzerindeki yükü azaltabilmektedir (Daher vd., 2018). Özellikle kronik hastalığı bulunan, fiziksel kısıtlılığı olan ya da engellilik durumu nedeniyle orta ve yüksek yoğunluklu aktivitelere katılımda güçlük yaşayan bireyler için düşük yoğunluklu aktiviteler daha güvenli, uygulanabilir ve sürdürülebilir bir seçenek sunmaktadır. Bu nedenle düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, günlük hareketliliğin desteklenmesinde ve sağlığın korunmasında önemli bir bileşen olarak değerlendirilebilir (Aslan ve Ertutar, 2023; Ertutar, 2025) COVID-19 salgını sürecinde fiziksel engelli çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada, fiziksel aktiviteye katılımın düşük yoğunluk düzeylerinde gerçekleşse bile yaşam kalitesiyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Söz konusu çalışmada özellikle fiziksel sağlık ve sosyal işlevsellik alanlarında daha olumlu sonuçlar elde edildiği ifade edilmiştir. Bu bulgu, hareket olanaklarının kısıtlandığı pandemi gibi dönemlerde dahi düşük yoğunluklu fiziksel aktivitelerin sağlık ve yaşam kalitesi açısından destekleyici bir rol üstlenebileceğini göstermektedir (Tural, 2020). Bu nedenle düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerinin anlaşılması, toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi bakımından önem taşımaktadır. Toplum genelinde fiziksel aktivite alışkanlığının yaygınlaştırılabilmesi için bireylerin düşük yoğunluklu hareketleri günlük yaşam rutinlerine dâhil etmeleri teşvik edilmelidir (Azboy, 2021). Ayrıca pandemi gibi olağanüstü koşullarda bile ev ortamında, açık alanlarda ya da özel ekipman gerektirmeden uygulanabilecek düşük yoğunluklu fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki olumlu katkıları vurgulanmalıdır (Shahidi vd., 2020). Bu tür aktivitelerin yaygınlaştırılması, toplumun genel sağlık düzeyinin yükseltilmesine katkı sağlayabilecek önemli bir halk sağlığı yaklaşımı olarak değerlendirilebilir. Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, modern toplumlarda giderek artan sedanter yaşam tarzının olumsuz sağlık sonuçlarını azaltmada uygulanabilir ve sürdürülebilir bir araç olarak öne çıkmaktadır. Farklı yaş, cinsiyet ve meslek gruplarında yürütülen araştırmalar, düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, obezite,

hipertansiyon, diyabet ve kanser gibi kronik hastalıklarla ilişkisinin çok yönlü ve karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivitenin Kardiyovasküler Hastalık Riskinin Azaltılmasındaki Rolü

Kardiyovasküler hastalıklar (KVH), dünya genelinde mortalite ve morbiditenin en önemli nedenleri arasında yer almaktadır. Günümüzde sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşması, kardiyovasküler risk faktörlerinin artmasında belirleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, uzun süreli hareketsiz kalmanın kardiyovasküler hastalıkların gelişiminde yalnızca dolaylı değil, aynı zamanda bağımsız bir risk faktörü olarak da ele alınması gerektiğini göstermektedir (Onagbiye vd., 2024; World Health Organization, 2024). Bu bağlamda sedanter davranışın azaltılması, KVH ve tüm nedenlere bağlı mortalite riskinin düşürülmesi açısından değiştirilebilir önemli bir sağlık davranışı olarak öne çıkmaktadır. Özellikle günlük yaşamda aşırı oturma süresi ve düşük enerji harcamasına dayalı davranışların; obezite, hiperglisemi ve hipertansiyon gibi kardiyometabolik risklerin artışıyla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Buse vd., 2025; Park vd., 2020). Buna karşın fiziksel aktivite ve egzersiz, kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi, yönetimi ve tedavi sürecinin desteklenmesinde koruyucu bir sağlık davranışı olarak değerlendirilmektedir. Literatürde yer alan derleme çalışmaları, fiziksel aktivite ile kardiyovasküler hastalıklar arasındaki ilişkinin çok yönlü olduğunu ve düzenli fiziksel aktivitenin bu hastalıkların gelişim riskini azaltmada önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir (Çiçek, 2020). Bu kapsamda sedanter davranışın kardiyovasküler riskleri artırdığı, buna karşılık fiziksel aktivitenin söz konusu risklerin azaltılmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir. Yaşlanma süreciyle birlikte kardiyovasküler sistemde ortaya çıkan yapısal ve işlevsel değişiklikler, bireylerin kardiyovasküler hastalıklara karşı daha duyarlı hale gelmesine neden olmaktadır (Çiçek, 2020; Kahraman ve Eroglu, 2021).

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivitenin Obezite Riskinin Azaltılmasındaki Etkisi

Obezite, günümüzde dünya genelinde yaygınlığı giderek artan ve bireysel, toplumsal ve ekonomik sonuçları bulunan önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Obezitenin ortaya çıkmasında temel belirleyicilerden biri enerji dengesindeki bozulmadır. Başka bir ifadeyle, bireyin günlük olarak aldığı enerjinin harcadığı enerjiden fazla olması, zamanla vücut ağırlığında artışa ve yağ dokusunda birikime yol açabilmektedir. Enerji harcamasını etkileyen en önemli değişkenlerden biri ise fiziksel aktivite düzeyidir (Griera vd., 2007). Modern

yaşam biçimiyle birlikte ergenlerde uzun süreli oturma, ekran karşısında geçirilen zamanın artması ve günlük fiziksel hareketliliğin azalması önemli bir sorun hâline gelmiştir. İnternet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon kullanımının kontrolsüz biçimde artması, bağımlılık eğilimlerini güçlendirerek fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı azaltabilmektedir. Bu durum obezite, düşük fiziksel uygunluk ve psikososyal sorunlar açısından risk oluşturmaktadır. Bu nedenle spor ve fiziksel aktivite, ergenlerde bağımlılık davranışlarının azaltılması ve spora yönelik olumlu tutumun geliştirilmesi açısından önemli bir koruyucu unsur olarak değerlendirilmektedir (Çiçek, 2020; Karaca ve Karaca, 2024). Sedarer davranış ve düşük fiziksel aktivite düzeylerinin obeziteyle ilişkisi yalnızca yetişkinlik dönemiyle sınırlı değildir. Okul çağındaki çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar da yetersiz fiziksel aktivite ve hareketsiz yaşam alışkanlıklarının çocukluk çağı obezitesi açısından önemli bir risk oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Wang vd., 2024). Çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde özellikle orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivitenin bağımsız bir koruyucu değişken olarak öne çıktığı belirtilmektedir (Keane vd., 2017). Bununla birlikte fiziksel aktivitenin obeziteyle ilişkisi yalnızca çocukluk dönemiyle sınırlı değildir. Kadınlar üzerinde gerçekleştirilen geniş örneklemli bir araştırmada, toplam fiziksel aktivite düzeyinin ve daha yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteye katılımın; beden kitle indeksi, vücut yağ oranı, bel çevresi ve kalça çevresi gibi toplam ve merkezi adipozite göstergeleriyle ters yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Guo vd., 2015). Bu bulgular, fiziksel aktivitenin hem genel vücut ağırlığı kontrolünde hem de abdominal yağlanmanın azaltılmasında önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivitenin Kanser Riskinin Azaltılmasındaki Koruyucu Rolü

Kanser hastalarında fiziksel aktiviteye ilişkin öneriler, hastalığın evresi, uygulanan tedavi yöntemi, bireyin genel sağlık durumu, fonksiyonel kapasitesi ve kişisel tercihleri gibi birçok değişkene bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Kanser tanısı sonrasında fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasının morbidite ve mortalite oranlarının azalmasıyla ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bununla birlikte kanser hastalarına yönelik fiziksel aktivite önerilerinin çoğu, sağlıklı yetişkinler için geliştirilen genel fiziksel aktivite rehberlerinin bu hasta grubuna uyarlanması yoluyla oluşturulmaktadır (Spence vd., 2020). Bu bağlamda düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, özellikle aktif tedavi sürecinde bulunan, ileri evre hastalığa sahip olan ya da fiziksel kapasitesi sınırlı bireyler için daha güvenli, uygulanabilir ve sürdürülebilir bir seçenek olarak değerlendirilebilir. Capozzi ve arkadaşları (2020), ileri evre kanser hastalarında

bile düzenli fiziksel aktivitenin fonksiyonel kapasitenin korunmasına ve geliştirilmesine, yorgunlukla baş etme becerisinin desteklenmesine ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkı sağlayabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte bu hasta grubuna özgü fiziksel aktivite önerilerinin henüz yeterince netleşmediği, bu nedenle temel yaklaşımın hastaların mümkün olduğunca inaktif kalmaktan kaçınmaları üzerine kurulması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu durum, düşük yoğunluklu ve bireyin kapasitesine uygun fiziksel aktivitelerin kanser sürecinde önemli bir destekleyici unsur olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Kanser hastalarında fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen pek çok bireysel ve klinik faktör bulunmaktadır. Hacker (2019), hematolojik malignite tanısı alan hastalarda fiziksel aktiviteye katılımın; hastalığın doğrudan etkileri, tedavi sürecine bağlı yorgunluk, fonksiyonel kayıplar, nötropeni ve trombositopeni gibi sağlık sorunları nedeniyle güçleştiğini ifade etmektedir. Bu nedenle kanser hastalarında fiziksel aktiviteye uyumun artırılabilmesi için öncelikle katılımı sınırlayan engellerin belirlenmesi, ardından bireyin sağlık durumu, tedavi süreci ve fonksiyonel kapasitesine uygun güvenli egzersiz programlarının planlanması önem taşımaktadır.

Van Waart ve arkadaşları (2020), meme kanseri hastalarında ev temelli düşük yoğunluklu fiziksel aktivite programı olan OncoMove'a katılımı ve programa yönelik memnuniyet düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulguları, tedavi sürecinde uygulanan düşük yoğunluklu ev temelli fiziksel aktivite programının hastaların hareketliliğini sürdürmelerine katkı sağladığını ve katılımcı memnuniyetinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, özellikle tedavi döneminde orta ya da yüksek yoğunluklu egzersizlere katılmakta güçlük yaşayan hastalar için düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin daha ulaşılabilir, uygulanabilir ve kabul edilebilir bir seçenek olabileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin kanser hastalarında güvenli, etkili ve sürdürülebilir bir yaklaşım olup olmadığının farklı kanser türleri, tedavi evreleri ve hasta özellikleri açısından daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerekmektedir. Sandler ve arkadaşları (2021) tarafından primer beyin kanseri hastalarına yönelik yapılan sistematik derlemede, hastaların önemli bir bölümünün tanı sürecinden itibaren yeterli fiziksel aktivite düzeyine ulaşamadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük semptom şiddeti ve daha iyi yaşam kalitesi göstergeleriyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Aynı derlemede egzersiz müdahalelerinin bu hasta grubunda genel olarak güvenli, uygulanabilir ve potansiyel yarar sağlayıcı nitelikte olduğu bildirilmiş; ancak mevcut kanıtların henüz sınırlı olması nedeniyle daha güçlü araştırma bulgularına ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır (Sandler vd., 2021). Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, kanser hastalarında yalnızca kısa vadeli fiziksel iyileşmeler açısından

değil, aynı zamanda uzun vadeli davranış değişikliği ve sürdürülebilirlik bakımından da önemli avantajlar sunmaktadır. Baumann ve arkadaşları (2017) tarafından meme kanseri hastaları üzerinde yürütülen çalışmada, bireyselleştirilmiş ve hastanın gereksinimlerine göre uyarlanmış egzersiz programlarının fiziksel aktivite düzeyini artırdığı ve yorgunluk belirtilerini azalttığı gösterilmiştir. Bu bulgu, düşük yoğunluklu fiziksel aktivite uygulamalarının hastaların bireysel tercihleri, tedavi süreçleri, semptom düzeyleri ve fiziksel kapasiteleri dikkate alınarak planlanmasının uzun vadeli katılım ve başarı açısından kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Kanser hastalarında fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayan etmenlerin belirlenmesi, düşük yoğunluklu fiziksel aktivite uygulamalarının yaygınlaştırılması açısından önemli bir başlangıç noktasıdır. Sangwan ve arkadaşları (2020) tarafından hastanede yatan kanser hastaları üzerinde yürütülen çalışmada, mevcut fiziksel aktivite düzeyi, daha önceki egzersiz deneyimleri ve egzersize ilişkin farkındalık düzeyinin fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen temel faktörler arasında yer aldığı bildirilmiştir. Bu doğrultuda kanser hastalarında fiziksel aktiviteye katılımın artırılabilmesi için egzersizin yararlarına yönelik farkındalığın güçlendirilmesi, bireylerin önceki deneyimlerinin dikkate alınması ve hastaların klinik durumlarına uygun düşük yoğunluklu, güvenli ve sürdürülebilir programların geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Çocuklarda Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, çocukların günlük enerji harcamasına katkı sağlamakla birlikte, sağlık otoriteleri tarafından önerilen orta ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite düzeylerine ulaşmada tek başına yeterli görülmemektedir (Chaput vd., 2020). Bu nedenle çocukluk döneminde fiziksel aktivitenin yalnızca süresi değil, aktivitenin şiddeti, ortamı ve yönlendirilme biçimi de önem taşımaktadır. Contell-Lahuerta ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışmada, serbest oyun temelli motor beceri etkinlikleri sırasında çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve hareket kalıpları incelenmiştir. Araştırmada 48–54 aylık çocukların katıldığı iki farklı serbest oyun modeli değerlendirilmiş ve gözlemlerin önemli bir bölümünün orta yoğunluklu fiziksel aktivite düzeyinde gerçekleştiği rapor edilmiştir. Bununla birlikte çocukların genel olarak düşük yoğunluklu aktivitelerde daha fazla zaman geçirdikleri, orta yoğunluklu aktivite düzeyine ise daha çok belirli oyun koşulları ve çevresel düzenlemeler altında ulaşabildikleri belirtilmiştir. Ayrıca öğretmenin yönlendirici rolünün, oyun ortamının yapısının ve çocuklar arasındaki cinsiyete bağlı etkileşimlerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde etkili olabileceği vurgulanmıştır. Araştırmacılar, okul öncesi dönemde serbest oyun ile

yapılandırılmış fiziksel aktivite uygulamaları arasında uygun bir dengenin kurulmasının çocukların bütüncül gelişimi açısından önemli olduğunu belirtmektedir (Contell-Lahuerta vd., 2017). Bu bulgu, düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin okul öncesi dönemde yaygın bir hareket biçimi olduğunu; ancak fiziksel ortamın düzenlenmesi, öğretmen yönlendirmesi ve oyun içeriğinin zenginleştirilmesiyle çocukların daha yüksek yoğunluklu aktivitelere geçiş yapabildiğini göstermektedir. Çocuklarda fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemler arasında podometreler ve gözlemsel analiz sistemleri de yer almaktadır. Moreno ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışmada, Ekvadorlu öğrencilerin günlük adım sayıları podometre aracılığıyla ölçülmüş ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin yalnızca beden eğitimi dersi bulunan günlerde önerilen minimum günlük adım sayısına ulaştıklarını, beden eğitimi dersinin olmadığı günlerde ise bu düzeyin altında kaldıklarını ortaya koymuştur. Bu durum, çocukların günlük fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasında okul temelli uygulamaların ve düzenli hareket fırsatlarının önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu durum, çocukların gün içerisindeki hareket davranışlarının önemli bir bölümünün düşük yoğunluklu fiziksel aktivitelerden oluştuğunu ve daha yüksek yoğunluklu aktivitelere çoğunlukla beden eğitimi dersleri gibi yapılandırılmış ortamlar aracılığıyla ulaşabildiklerini göstermektedir (Moreno vd., 2022). Dolayısıyla düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, çocukların hem okul ortamında hem de okul dışı günlük yaşamlarında baskın bir hareket biçimi olarak değerlendirilebilir. Çocuklarda düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin yaygınlaşmasında sosyoekonomik koşullar, aile yapısı, okul çevresi, fiziksel aktiviteye erişim olanakları ve teknolojik gelişmeler gibi birçok faktör etkili olabilmektedir. Vinas ve arkadaşları tarafından yürütülen enKid çalışmasında, İspanyol çocuk ve gençlerinin büyük bir bölümünün boş zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılmadığı; bu durumun özellikle kız çocuklarında daha belirgin olduğu belirtilmiştir. Araştırmada fiziksel aktivite düzeylerinin 10–13 yaş aralığına kadar artış gösterdiği, ancak bu dönemden sonra azalma eğilimine girdiği ifade edilmiştir. Ayrıca sosyoekonomik düzeyin ve annenin eğitim durumunun çocukların fiziksel aktiviteye katılımını olumlu yönde etkileyebildiği vurgulanmıştır (Vinas vd., 2006). Bu bulgular, düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı gruplarda daha yaygın olabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle çocukların fiziksel aktivite düzeyleri yalnızca bireysel ilgi ve tercihlerle değil; aile, okul, çevre ve toplumsal olanaklar gibi çok boyutlu etmenlerle birlikte ele alınmalıdır.

SONUÇ

Sonuç olarak düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, modern toplumlarda giderek yaygınlaşan sedanter yaşam biçiminin olumsuz etkilerini azaltmada önemli, uygulanabilir ve sürdürülebilir bir sağlık davranışı olarak değerlendirilmektedir. Literatürde yer alan bulgular, düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin yalnızca enerji harcamasını artıran basit bir hareket biçimi olmadığını; kardiyovasküler sağlığın korunması, obezite riskinin azaltılması, kanser sürecinde yaşam kalitesinin desteklenmesi, çocuklarda günlük hareketliliğin artırılması ve toplum sağlığının geliştirilmesi açısından çok yönlü katkılar sunduğunu göstermektedir. Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite özellikle yaşlı bireyler, kronik hastalığı bulunanlar, kanser tedavisi sürecinde olanlar, fiziksel kapasitesi sınırlı bireyler ve orta-yüksek yoğunluklu egzersizlere katılımda güçlük yaşayan gruplar için güvenli ve erişilebilir bir seçenek sunmaktadır. Bununla birlikte çocukluk döneminde düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin günlük hareketliliğe katkı sağladığı, ancak sağlığın geliştirilmesi açısından orta ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteye geçişi destekleyecek okul, aile ve çevre temelli düzenlemelere ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu kapsamda düşük yoğunluklu fiziksel aktivite, bireysel sağlık davranışı olmanın ötesinde halk sağlığı politikaları içinde ele alınması gereken önemli bir yaşam alışkanlığıdır. Günlük yaşamda uzun süreli oturma davranışının azaltılması, aktif molaların teşvik edilmesi, yürüyüş, ev içi hareketlilik, açık alan etkinlikleri ve düşük maliyetli fiziksel aktivite olanaklarının artırılması toplumun genel sağlık düzeyine katkı sağlayabilir. Bu nedenle düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin farklı yaş grupları, hastalık durumları ve sosyoekonomik koşullar dikkate alınarak yaygınlaştırılması; koruyucu sağlık hizmetleri, kronik hastalık yönetimi ve sağlıklı yaşam kültürünün geliştirilmesi açısından önemli görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Azboy Y. (2021). Fiziksel Aktivite ve Sağlık. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi 3(2):140-144
- Aslan, B., & Ertutar, M. Ö. (2023). Engellilerde fiziksel aktivite ve egzersizin önemi. F. Hazar (Ed.), *Beden eğitimi ve spor araştırmaları 2023-I* içinde (ss. 173–190). Efe Akademi Yayınları.
- Baumann, F. T., Bieck, O., Oberste, M., Kuhn, R., Schmitt, J., Wentrock, S., ... & Reuss-Borst, M. (2017). Sustainable impact of an individualized exercise program on physical activity level and fatigue syndrome on breast cancer patients in two German rehabilitation centers. *Supportive Care in Cancer*, 25(4), 1047-1054.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462.
- Buse, J. B., Kahn, S. E., Aroda, V. R., Auchus, R. J., Bailey, T., Bancos, I., ... & Einhorn, D. (2025). Prevalence of Hypercortisolism in Patients with Difficult-to-control Type 2 Diabetes: Final Results from CATALYST Part 1. *Metabolism-Clinical and Experimental*, 168.
- Capozzi LC, Daun JT, Ester M, Mosca S, Langelier D, Francis GJ, Chang E, Mina DS., Fu JB, Culos-Reed SN. (2021). Physical Activity for Individuals Living with Advanced Cancer: Evidence and Recommendations. *Seminars in oncology nursing*, 37(4), 151170.
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141.
- Cicek, G. (2020). Sedentary Behavior, Physical Activity and Cardiometabolic Diseases. *International Journal Of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 80-89.
- Contell-Lahuerta S, Molina-García J, Martínez-Bello V. (2017). Niveles y patrones de actividad física en sesiones de motricidad infantil basadas en el juego libre. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity* 3(2):303

- Daher SS, Nogueira MP, Ferreira M, Tedeschi MRM, Martinez LRC, Shirassu MM. (2018). Physical activity program for elderly and economy for the health system. *Acta ortopedica brasileira*, 26(4), 271–274.
- Ekelund, U., Sanchez-Lastra, M. A., Dalene, K. E., & Tarp, J. (2024). Dose-response associations, physical activity intensity and mortality risk: A narrative review. *Journal of Sport and Health Science*, 13(1), 24–29.
- Ertutar, M. Ö. (2025). Zihinsel engelli bireylerde beden eğitimi ve sporun önemi. D. Atılğan & M. Şahin (Ed.), *Spor yönetimi alanında bilimsel çalışmalar 2-2025 içinde* (ss. 173–186). Duvar Yayınları.
- Ertutar, M. Ö. (2023). Spor lisesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. M. Akkuş (Ed.), *Spor bilimleri alanında uluslararası araştırmalar VI-2023 içinde* (ss. 63–76). Eğitim Yayınevi.
- Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvadó, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. *Public Health Nutrition*, 10(10A), 1194-1199.
- Guo, W., Bradbury, K. E., Reeves, G. K., & Key, T. J. (2015). Physical activity in relation to body size and composition in women in UK Biobank. *Annals of epidemiology*, 25(6), 406-413.
- Hacker ED. (2019). Physical Activity and Exercise Adherence in People With Hematologic Malignancies. *Journal for Nurse Practitioners*, 15(8), pp. 568-573
- Hoffmann, S. W., Schierbauer, J., Zimmermann, P., Voit, T., Grothoff, A., Wachsmuth, N., ... & Moser, O. (2024). Effects of light-intensity physical activity on cardiometabolic parameters in young adults with overweight and obesity: The SED-ACT randomized controlled crossover trial. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 26(9), 3849-3859.
- Keane, E., Li, X., Harrington, J. M., Fitzgerald, A. P., Perry, I. J., & Kearney, P. M. (2017). Physical activity, sedentary behavior and the risk of overweight and obesity in school-aged children. *Pediatric exercise science*, 29(3), 408-418.
- Karaca, S., & Karaca, R. (2025). Sporda psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. Ç. Dereceli & A. Kartal (Ed.), *Sporun psikolojik doğası: Zihin, duygu ve davranışın etkileşimi içinde* (ss. 93–104). Duvar Yayınevi.
- Karaca, S., & Karaca, R. (2022). Ergenlerde bağımlılık ve spora yönelik tutum. M. Ulukan & H. Ulukan (Ed.), *INSAC scientific researches in social, humanities and sport sciences içinde* (ss. 213–226). Duvar Yayınları.
- Kahraman, M. Z., & Eroğlu, O. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam. E. Dorukan & O. Kızar (Ed.), *Spor bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler - III içinde* (ss. 167-180). Gece Kitaplığı.,

- Kızılca, S. (2022). Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin vücut farkındalığı ve postür düzeylerinin değerlendirilmesi. Gece Kitaplığı.
- Koç, H. (2025). Sporda Sağlık Okuryazarlığı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Beslenme, Sporda İlk Yardım ve Sağlıklı Ortam Farkındalıklarının İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45(3), 897-914. <https://doi.org/10.17152/gefad.1745952>
- Moreno AE, García-Díaz E, Rodríguez-Torres F, Guerrero-González S. (2022). Análisis de la frecuencia de pasos como indicador de actividad física en escolares ecuatorianos. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity* 8(2):152-175
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384, e075847.
- Onagbiye, S., Guddemi, A., Baruwa, O. J., Alberti, F., Odone, A., Ricci, H., ... & Ricci, C. (2024). Association of sedentary time with risk of cardiovascular diseases and cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Preventive Medicine*, 179, 107812.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: Overview of updated evidence of potential health risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373.
- Ross, R. (2024). Public health importance of light intensity physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 13(5), 674–675.
- Sandler, C. X., Matsuyama, M., Jones, T. L., Bashford, J., Langbecker, D., & Hayes, S. C. (2021). Physical activity and exercise in adults diagnosed with primary brain cancer: a systematic review. *Journal of Neuro-oncology*, 153(1), 1-14.
- Sangwan J, Eunsurk Y, Jiyoun K. (2020). Obstructions and the Recognition of Cancer Inpatient Physical Activity Based on Exercise Experience. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5482.
- Shahidi, S. H., Doğan, S., Kingsley, J. D., & Taşkiran, M. Y. (2022). Türkiye Nüfusunun Fiziksel Aktivite ve Sağlık Profili “Sorunlar ve Çözümler”. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 21-26.
- Shi, H., Hu, F. B., Huang, T., Schernhammer, E. S., Willett, W. C., Sun, Q., & Wang, M. (2024). Sedentary behaviors, light-intensity physical activity, and healthy aging. *JAMA Network Open*, 7(6), e2416300.

- Spence, R. R., Sandler, C. X., Newton, R. U., Galvao, D. A., & Hayes, S. C. (2020). Physical activity and exercise guidelines for people with cancer: why are they needed, who should use them, and when?. In *Seminars in oncology nursing* (Vol. 36, No. 5, p. 151075). WB Saunders.
- Sun, J., Qiao, Y., Li, F., Lin, R., Yu, Y., Wang, M., ... & Xi, B. (2025). Associations of accelerometer-measured light-intensity physical activity with mortality and incidence of cardiovascular diseases and cancers: A prospective cohort study. *Journal of Sport and Health Science*, 101099.
- Tural, E. (2020). Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(COVID-19 Özel Sayı), 10-18.
- Van Waart H, Buffart LM, Stuiver MM, Van Harten WH, Sonke GS, Aaronson NK. (2020). Adherence to and satisfaction with low-intensity physical activity and supervised moderate-high intensity exercise during chemotherapy for breast cancer. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 28(5), 2115–2126
- Viñas, B. R., Majem, L. S., Barba, L. R., Pérez-Rodrigo, C., & Bartrina, J. A. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid (1998-2000). *Apunts. Medicina de l'esport*, 41(151), 86-94.
- Wang, K., Li, Y., Liu, H., Zhang, T., & Luo, J. (2024). Can physical activity counteract the negative effects of sedentary behavior on the physical and mental health of children and adolescents? A narrative review. *Frontiers in public health*, 12, 1412389.
- White, R. L., Babic, M. J., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., Lonsdale, C., & Sanders, T. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediators and moderators. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activ>

9. Bölüm

Çocuklarını Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Açılan Kurslara Gönderen Velilerin Beklentileri

Ahmet DÜZGÜNCE¹

Özet

Bu çalışma çocuklarını gençlik ve spor il müdürlüklerinde açılan kurslara gönderen velilerin kurumdan beklentilerini ortaya koymak ve beklentilerini karşılamak için yapılması gerekenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırma boyunca araştırmacı “Beklenti kavramının tanımı nedir?”, “Velilerin gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentileri nelerdir?” ve “Velilerin gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentilerini karşılamak için neler yapılmalıdır?” sorularına yanıt aramıştır. Nitel araştırma doğrultusunda gerçekleştirilen bu araştırma olgu bilim desenine göre düzenlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemi maksimum örnekleme tekniği ile belirlenen çocuklarını gençlik spor ve kültür merkezine gönderen 17 ebeveynden meydana gelmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanan veriler betimsel analiz tekniği ile çözümlenmiştir. Buna göre katılımcılar gençlik spor merkezinden beklentilerini fiziksel gelişim, sosyal gelişim, kurumun imkânları, antrenörlerin niteliği ve kişisel gelişim şeklinde ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak antrenörlerin iletişim becerilerini arttırmak için hizmet içi eğitim verilebilir gibi önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Veli, gençlik il spor müdürlükleri, beklenti.

¹ Dr., ORCID ID: 0000-0003-2603-5554

Expectations of Parents Sending Their Children to Courses Offered by Provincial Directorates of Youth and Sports

Abstract

This study was conducted to identify the expectations of parents who send their children to courses offered by provincial youth and sports directorates and to determine what steps need to be taken to meet those expectations. To this end, throughout the research, the researcher sought answers to the following questions: “What is the definition of the concept of ‘expectation’?”, “What are parents’ expectations regarding the training programs conducted by provincial youth and sports directorates?”, and “What steps should be taken to meet parents’ expectations regarding the training programs conducted by provincial youth and sports directorates?” Conducted as a qualitative study, this research was designed according to the case study paradigm. The study group consisted of 17 parents who send their children to the Youth, Sports, and Culture Center, selected using the maximum sampling technique. Data collected via a semi-structured interview form were analyzed using descriptive analysis. Accordingly, the participants expressed their expectations of the youth sports center in terms of physical development, social development, the center’s facilities, the quality of coaches, and personal development. Based on the research findings, recommendations were made, such as providing in-service training to enhance coaches’ communication skills.

Keywords: Parents, provincial youth and sports directorates, expectations.

GİRİŞ

Spor, bireysel ve toplumsal gelişime katkı sağlayan önemli bir eğitim ve sosyal faaliyet alanı olarak değerlendirilmektedir. Bireysel açıdan spor; fiziksel sağlığın geliştirilmesinin yanı sıra bireylerin moral ve motivasyon düzeylerinin artırılmasına, kişilik ve karakter gelişimlerinin desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Toplumsal açıdan ise bireylerde ortak duygu ve davranışların gelişmesini destekleyerek birlik, dayanışma ve aidiyet duygularının güçlenmesine katkıda bulunmakta; aynı zamanda ülkeler arasında sportif rekabet aracılığıyla uluslararası düzeyde prestij ve temsil olanağı sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004).Sporun birey üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı olmayıp oyun, hareket, fiziksel aktivite ve yarışma gibi çeşitli uygulamalar aracılığıyla bireyin bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimini de desteklemektedir. Bu yönüyle spor, bireylerin davranış biçimlerinin, kültürel gelişimlerinin ve düşünsel yapılandırılmalarının şekillenmesine katkı sağlayan çok boyutlu bir alan olarak ele alınmaktadır (Güven ve Demirhan, 2006). Benzer şekilde spor; bireylerin hareket etme gereksinimlerini karşılayan, yaşamlarını daha nitelikli ve eğlenceli hâle getiren, kişilerarası etkileşimi ve sosyalleşmeyi destekleyen ve belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Heper vd., 2012).Spor faaliyetleri, bireylerin bilişsel, psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişimlerinin desteklenmesinde önemli bir işlev üstlenmektedir. Bireylerin spora yönelmesinde fiziksel görünümünü geliştirme ve buna bağlı olarak beden algısından duyduğu memnuniyeti artırma isteğinin yanı sıra psikolojik iyi oluş, özgüven geliştirme ve sosyal çevreyle uyum sağlama gibi unsurlar da etkili olmaktadır. Düzenli sportif etkinliklere katılım, bireylerin psikolojik gelişimlerini destekleyerek özgüvenlerinin güçlenmesine ve yaşamla daha sağlıklı bir uyum kurmalarına katkıda bulunabilmektedir. Bununla birlikte spor, bireylerin sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkileri geliştirmelerine ve toplumsal yaşama daha etkin biçimde katılmalarına olanak sağlayan önemli bir araç niteliğindedir. Sporun sosyal boyutu özellikle bireysel ve takım sporları bağlamında daha belirgin hâle gelmektedir. Bireysel sporlar kişinin kendi becerilerini geliştirmesine ve ortaya koymasına olanak sağlarken, takım sporları grup içi iletişim, iş birliği, birlik, beraberlik ve dayanışma gibi sosyal becerilerin gelişimini desteklemektedir. Bu nedenle spor, bireysel becerilerin geliştirilmesinin yanı sıra bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşim kurmalarını ve toplumsal ilişkilerini güçlendirmelerini sağlayan önemli bir sosyalleşme aracı olarak değerlendirilmektedir (Kılıç ve Arslan, 2018).

Fiziksel aktivite ve spor, çocukların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra sosyal ve psikolojik gelişimlerinin desteklenmesinde de önemli bir role sahiptir. Sportif etkinliklere katılım; çocukların sosyalleşmelerine, sosyal becerilerini

geliştirmelerine ve sorumluluk bilinci kazanmalarına katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, müsabaka ve yarışma süreçlerine katılım yoluyla çocukların kazanma ve kaybetme deneyimlerini yaşayarak bu durumlarla başa çıkmayı öğrenmeleri, rekabet ortamında hedeflerine ulaşmak için çaba göstermeleri, rakiplerine saygı duymaları ve başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya yönelik empati becerileri geliştirmeleri mümkün olabilmektedir (Zahner ve ark., 2013). Çocukların sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesinde spor faaliyetlerinin önemli bir yere sahip olduğu ve fiziksel etkinliklerin akademik yaşantıya da olumlu katkılar sağlayabileceği belirtilmektedir (Aksoy, 1999). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bireylerin spora yönlendirilmesi, enerjilerinin uygun ve olumlu etkinliklere kanalize edilmesine ve zararlı alışkanlıklardan uzak tutulmalarına katkı sağlayabilmektedir. Düzenli sportif etkinliklere katılımın aynı zamanda bireylerin sosyal gelişimlerini desteklediği, kişilerarası ilişkilerini güçlendirdiği ve özgüven düzeylerinin gelişmesine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Akcan ve Bulgu, 2012; Eyüboğlu, 2012).

Spor ve fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam biçiminin oluşturulması ve sürdürülmesinde temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, çocukların mümkün olduğunca erken yaşlardan itibaren sportif etkinliklere yönlendirilmesi ve fiziksel aktivitenin günlük yaşamın doğal bir parçası hâline getirilmesi önem taşımaktadır. Çocukların sporla tanışmasında ve fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmesinde aile ortamı önemli bir başlangıç noktası oluşturmaktadır. Bununla birlikte, ebeveynlerin yoğun çalışma koşulları, zaman yetersizliği veya sportif etkinliklere yönelik ilgilerinin sınırlı olması, çocukların fiziksel aktivite ve spor deneyimlerine yeterince destek verilmesini engelleyebilmektedir. Oysa çocukların yaşlarına, gelişimsel özelliklerine ve ilgi alanlarına uygun fiziksel aktivitelerle tanıştırılması ve bu süreçte ebeveynler tarafından yönlendirilmesi, yaşam boyu sürdürülebilecek sağlıklı alışkanlıkların kazanılması açısından önem taşımaktadır (Rohkohl, 2017).

Çocukların sporla tanışmalarının erken yaşlarda başlaması ve bu süreçte ailelerin aktif bir rol üstlenmesi, sportif alışkanlıkların geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Özellikle ilköğretim döneminden itibaren çocukların spor ortamlarıyla tanıştırılması, ailelerin çocuklarıyla birlikte spor salonlarına ve müsabakalara katılmaları ve sportif etkinlikleri gözlemlemelerine olanak sağlamaları, çocukların spora yönelik ilgilerinin ve motivasyonlarının gelişmesine katkıda bulunabilmektedir (Nirun, 1990). Bu bağlamda aile, çocuğun spora katılım gösterip göstermeyeceğinin yanı sıra hangi sportif etkinliklere yöneleceği ve bu etkinliklere nasıl katılım sağlayacağı konusunda belirleyici bir konuma sahiptir.

Günümüzde ailelerin çocukların sportif etkinliklere katılımına yönelik tutumlarının geçmişe kıyasla daha olumlu yönde değiştiği ve çocukların spora

yönlendirilmesine daha fazla önem verildiği görülmektedir. Geçmişte sportif etkinliklerin çocukların akademik başarılarını olumsuz etkileyebileceğine ilişkin bazı ailevi kaygılar bulunmakla birlikte, bu görüşün önemli ölçüde değiştiği ve ailelerin çocuklarının sportif gelişimini desteklemek amacıyla çeşitli spor faaliyetlerine yönelmelerini teşvik ettikleri ifade edilmektedir (Tel, 2009). Ailelerin bu yöndeki yaklaşımlarında; çocuklarının fiziksel becerilerini geliştirme, sağlıklarını destekleme, öz yönetim becerilerini güçlendirme, sorumluluk bilinci kazandırma ve günlük yaşamda olumlu davranışlar geliştirmelerine katkı sağlama gibi beklentilerin etkili olduğu görülmektedir. Ailelerin yönlendirmesiyle çocukların katıldıkları fiziksel aktiviteler, çocukluk ve ergenlik dönemindeki gelişim sürecinin doğal ve önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Erken yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktiviteye katılım, çocukların yalnızca fiziksel gelişimlerini değil, aynı zamanda sosyal ve bilişsel gelişimlerini de desteklemektedir. Bu nedenle çocukların küçük yaşlardan itibaren yaşlarına ve gelişimsel özelliklerine uygun sportif etkinliklerle tanıştırılması, fiziksel aktivitenin yaşam biçiminin bir parçası hâline getirilmesi ve bu süreçte ailelerin destekleyici bir rol üstlenmesi, çocukların çok yönlü gelişimleri açısından önemli görülmektedir (Pehlivan, 2009). Çocukların sportif etkinliklere katılım sürecinde ebeveynlerin fiziksel ve duygusal desteğinin önemli bir rolü bulunmaktadır. Çocuğun spor yaptığı süreçte ailesinin yanında olduğunu hissetmesi, çocuğun spora yönelik motivasyonunu ve katılım isteğini destekleyebilmektedir. Bunun yanı sıra sportif etkinlikler, çocuk ile ebeveyn arasında iletişim kurulmasına ve ortak deneyimlerin paylaşılmasına olanak sağlayarak aile içi iletişimin güçlenmesine ve aile bağlarının pekişmesine katkıda bulunabilmektedir (Öztürk, 1998).

Ebeveynlerin çocukların sportif sosyalleşme sürecindeki ilk ve temel etkilerinden biri, çocuğun herhangi bir spor dalına katılıp katılmayacağına ilişkin karar sürecinde belirleyici olmalarıdır. Çocuğun spora katılım göstermesi durumunda ise ebeveynlerin yönlendirmeleri, çocuğun hangi spor dalını tercih edeceği ve sportif etkinliklere hangi biçimde katılacağı üzerinde etkili olabilmektedir. Ailelerin spora yönelik olumlu tutumları ve sportif etkinliklere ilişkin destekleyici yaklaşımları, çocukların spora yönelik ilgilerinin gelişmesine ve sportif etkinliklere katılım konusunda daha olumlu tutumlar geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Özellikle ebeveynlerin aktif olarak spor yapmaları veya geçmişte sportif faaliyetlerle ilgilenmiş olmaları, çocuklarını spor yapmaya teşvik etmeleri ve sporun aile içerisinde gündelik yaşamın bir parçası hâline gelmesi, çocukların sportif etkinliklere yönelik ilgilerinin ve katılım eğilimlerinin artmasını destekleyebilmektedir (Öztürk, 1998). Bu bağlamda aile, çocuğun sportif yaşantısının şekillenmesinde önemli bir sosyal çevre unsuru olarak değerlendirilmektedir. Ebeveynlerin tutumları, beklentileri ve yönlendirmeleri;

çocuğun spora yönelik ilgisinin gelişmesinde, sahip olduğu sportif yeteneklerin fark edilmesinde ve uygun sportif etkinliklere yönlendirilmesinde etkili olabilmektedir. Dolayısıyla aile, çocuğun spora katılım biçiminin ve sportif deneyimlerinin şekillenmesinde belirleyici bir role sahip olmakla birlikte, çocuğun spora yönelik tutumlarının ve sportif alışkanlıklarının oluşmasında da önemli bir sosyalizasyon kaynağı oluşturmaktadır (Erdemli, 1991). Ailelerin çocukların spora yönlendirilmesinde devam etmesindeki aktif rolünden yola çıkılarak bu araştırmada çocuklarına spora yönlendiren velilerin çocukların gönderdikleri kurumdan beklentilerini bilmek spor bakanlığının veli beklentilerine göre gençlik spor ve kültür merkezlerinin iyileşmesini sağlayabilir.

ÇALIŞMANIN AMACI VE ARAŞTIRMA SORULARI

Bu çalışmanın amacı çocuklarını gençlik ve spor il müdürlüklerinde açılan kurslara gönderen velilerin beklentilerini derinlemesine ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırma boyunca aşağıda sorulara yanıt aranmıştır. Katılımcılara göre:

1. Beklenti kavramının tanımı nedir?
2. Velilerin gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentileri nelerdir?
3. Velilerin gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentilerini karşılamak için neler yapılmalıdır?

YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın yöntemi, araştırmanın deseni, çalışma grubu, verilerin toplanması ve analizi alt başlıklarına değinilmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda olgu bilim deseni göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi çeşitli nitel veri toplama tekniklerinin kullanılması; olay ve olguların doğal ortamında gerçekçi bir biçimde betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu bağlamda nitel araştırma yöntemine kullanarak araştırma yapan araştırmacılar, çalışmaları boyunca bireylerin sahip oldukları anlam ve manaları ortaya koymaya odaklanırlar (Merriam, 2013).

Araştırmanın Deseni

Olgu bilim (fenomenoloji) deseni, farkında olunan ancak ayrıntılı olarak bilinmeyen olay ve olgulara odaklanarak bu olay ve olguların araştırılması amacı ile gerçekleştirilecek araştırmalar için ideal bir araştırma desendir (Yıldırım ve

Şimşek, 2011). Bundan dolayı araştırmacı, bu araştırmada olgu bilim desenini kullanmaya karar vermiştir.

Çalışma Grubu

Olgu bilim araştırmalarında araştırılan konuyla ilgili tecrübe sahibi bireylerin araştırmaya dahil edilmesi önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bundan dolayı araştırmacı araştırmanın amacını göz önünde bulundurarak çocuklarını gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlere gönderen veliler arasından seçmiştir. Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemi çerçevesinde maksimum örnekleme tekniğine göre belirlenen 17 veliden oluşmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunun maksimum örnekleme tekniği ile belirlenmesindeki temel gaye, çalışılan konu ile alakalı zengin ve derinlemesine bilgi toplanılmasıdır. Çünkü maksimum çeşitlilik örneklemesinin temel alındığı araştırmalarda nihai amaç, genelleme yapmaktan ziyade çeşitlilik gösteren durumlar arasında herhangi bir ortak bağın olup olmadığını ortaya koymak ve çalışılan konuyu farklı yönleriyle ele almaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Çalışma grubunda maksimum çeşitliliği sağlamak için araştırmaya dahil olan bireylerin farklı meslek gruplarından ve farklı yaşlardan olunmasına dikkat edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere ait bazı demografik bilgiler aşağıdaki Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek
K1	Kadın	25	Öğretmen
K2	Erkek	28	Hemşir
K3	Kadın	32	Esnaf
K4	Kadın	28	Temizlikçi
K5	Erkek	29	İmam
K6	Kadın	26	Memur
K7	Erkek	25	Polis
K8	Erkek	35	Doktor
K9	Erkek	30	Mühendis
K10	Kadın	29	Ev hanımı
K11	Erkek	28	Akademisyen
K12	Kadın	27	Ebe
K13	Erkek	52	Müteahhit
K14	Kadın	45	Tekniker
K15	Kadın	38	Muhasebeci
K16	Erkek	57	Manav
K17	Kadın	29	Kuaför

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubu farklı meslek gruplarında çalışmakta olan 17 bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları 25 ila 57 arasında değişmekte olup 9’u kadın ve 8’i erkektir. Etik kurallar çerçevesinde katılımcıların kimliklerini ortaya çıkaracak kişisel bilgilere araştırma boyunca yer verilmemiş; katılımcılar K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16 ve K17 olarak kodlanmışlardır. Görüşmelerde toplanan verilerden bazılarına, bulguları desteklemek ve delil oluşturmak amacı ile bulgular başlığı altında değinilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Olgu bilim araştırmalarında veri toplama aracı olarak öncelikli olarak görüşmeden faydalanılır. Gözlem ise olgu bilim araştırmalarında destekleyici veri toplama aracı olarak kullanılır (Merriam, 2013).

Olgu bilim desenine göre düzenlenen bu araştırmada araştırmacı veri toplama amacı ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden faydalanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde araştırmacı görüşme yaptığı kişilerle araştırılan konuyu keşfetmeyi hedefler. Araştırmacı araştırdığı konu ile ilgili özel alanlar keşfeder, görüşme sorularını detaylandırarak konuyu derinlemesine inceler; ihtiyaç halinde görüşme sorularında değişikliğe gidebilir (Çepni, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Araştırmacı görüşme formunu oluşturma sürecinde aşağıdaki basamakları takip etmiştir:

1. Literatür taraması yapılarak soru havuzunun oluşturulması,
2. Uzman görüşü alınarak soruların araştırma amacı doğrultusunda sınırlandırılması,
3. Soruların anlaşılabilirliğinin kontrolü için üç veli ile pilot uygulama yapılması,
4. Pilot uygulama neticesinde elde edilen geribildirimlere göre soruların güncellenmesi ve
5. Yeniden uzman görüşü alınarak sorulara son hali verilmesi ile görüşme formunun son haline ulaşılması.

Araştırmacı toplamda üç kez katılımcılarla görüşme gerçekleştirmiştir. Bunlar;

1. Araştırma hakkında bilgi verilerek bireyleri araştırmaya davet etme görüşmesi,
2. Araştırmaya katılım gösteren katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri ve ifade edebilecekleri bir mekân ve zaman diliminde ana görüşmelerin bireysel ve yüz yüze olacak şekilde gerçekleştirilmesi ve
3. Katılımcı teyidi için araştırmacının katılımcılarla son kez görüşmesidir.

Ana görüşme ortalama 35 dakika sürmüştür. Katılımcılardan izin alınarak her bir görüşme ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Bunun devamında ses kayıtları kelimesi kelimesine Word dosyasına geçirilmiş ve yazılı hale dönüştürülmüştür. Her bir katılımcıya ait veriler numara verilerek numaralandırılmıştır.

Toplanan veriler betimsel analiz tekniği ile analiz edilmiştir. Betimsel analiz tekniği, olgu bilim deseni araştırmalarında özellikle tercih edilen bir analiz tekniğidir. Betimsel analiz tekniğine göre elde edilen verilerin çözümlenmesi öncesinde araştırmacı tarafından tanımlanan temalara ve kodlara göre verilerin özetlenmesi ve yorumlaması söz konusudur (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu nedenlerden dolayı araştırmacı betimsel analiz tekniğini kullanmayı tercih etmiştir.

BULGULAR

Elde edilen veriler araştırma sorularına göre analiz edilmiştir. Çalışmanın birinci araştırma sorusu “Beklenti kavramının tanımı nedir? “şeklinde olup katılımcılar beklenti kavramını 1. Umut etmek, 2. Öngörmek ve Ümit etmek şeklinde sıralamışlardır. Bu soruya ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Çocuklarına Gençlik Spor Merkezine Gönderen Velilerin Beklenti Kavramına İlişkin Görüşleri

Tema	f	%	Örnek cümleler
Umut etmek	9	53	“Kişinin gelecekte olmasını istediğin bir olay ve durumdan dolayı duyulan hissedilen umuttur .” (K1)
Öngörmek	6	35	“Bireylerin bir kişiden olumlu ya da olumsuz şeyler geleceğine dair öngörüsüdür .” (K7)
Ümit etmek	2	12	“Kişilerin bir olayın sonucunun iyi ya da kötü olacağına ilişkin ümit etmesine denir.” (K5)
Toplam	17	100	

Yukarıdaki tablo 2 incelendiğinde katılımcılar beklenti kavramını umut etmek, öngörmek ve ümit etmek gibi ifadelerle tanımlamışlardır.

Araştırmanın ikinci araştırma sorusu “Velilerin gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentileri nelerdir?” şeklinde olup katılımcılar gençlik spor merkezinden beklentilerini 1. Fiziksel gelişim, 2. Sosyal gelişim, 3. Kurumun imkanlarının iyileştirilmesi, 4. Antrenörlerin niteliğinin artırılması ve 5. Kişisel gelişim şeklinde sıralamışlardır. Bu soruya ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3. Velilerin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince Gerçekleştirilen Eğitimlerden Beklentileri

Tema	Alt Tema	f	%	Örnek cümleler
Fiziksel gelişim	Motor becerilerinde iyileşme	8	22	“Oğlumun kaba ve ince motor becerilerini geliştirmesini fiziksel olarak her zaman zinde olmasını bekliyorum.” (K9)
	Vücudunu aktif kullanma	4	11	“Vücudunu yakından tanıyarak güçlü yönlerini geliştirerek fiziksel dayanıklılığı yüksek olması, yağ oranından kas oranı fazla olmasını sağlamalıdır.” (K13)
Sosyal gelişim	Akranlarıyla iletişim	5	14	“Kızımın jimnastiğe gittiğinde arkadaşlarıyla güzel vakit geçirerek onun yeni arkadaşlar edinmesini istiyorum.” (K4)
	Takıma adapte olma	4	11	“Oğlumun profesyonel bir basketçi olmasını istiyorum. Basketbol kursunda antrenör dersin sonunda grubu iki takım olacak şeklinde ayırıyor. O yüzden oğlumun grup arkadaşları ile güçlü ilişkisi olursa onları daha iyi anlar ve daha çok basket atabilir.” (K16)
Kurum imkânları	Hijyen	4	11	“Kurumdaki tuvaletlerde soyunma odalarında tuvalet kağıdı ve kağıt havlu gibi temel temizlik malzemeleri yok. Bazen tuvaletler ve duşlar kirli olabiliyor. Kurumun daha temiz olmasını isterim. (K5)
	Kursun saati ve programın gününün çeşitliliği	3	8	“Dönem başında iş saatlerime uygun kurs bulmakta zorlanıyorum. Her hoca her saatte kurs açmadığı ve çalıştığım için istediğim antrenör yerine saatleri bana uygun olan hocaya göndermek zorunda kalıyorum.”
Antrenörlerin niteliği	Güçlü iletişim	3	8	“Antrenörlerin çocuklarının durumu gelişimi konusunda çok az bilgi alıyorum. Bazen kursa geliyorum hocamızın kursu iptal ettiğini sonra telafi edeceğini öğreniyorum. Keşke hocamız gelemeyeceğini bir gün önceden whatsapp grubuna yazsa iyi olurdu.” (K2)
	Alanında uzmanlaşmış	2	6	“Kurstaki antrenörlerin bilgi ve birikimi fazla kendini alanında geliştirmiş kişiler olması gerekir. Çocuğum üç yıldır kursa devam ediyor. Ancak ilk yıldan sonra üzerine çok fazla bir şey koyduğunu düşünmüyorum.”
Kişisel gelişim	Sorumluluk kazanma	2	6	“Kızımın bir spor dalıyla yakından ilgilenmesini istememdeki amaçlardan biri onun zamanında yatan kalkan, sporun kuralları gibi hayatın kuralları olduğunu bilmesi ve ona göre hareket etmesini sağlamaktır.” (K11)
	Özgüven	1	3	Çocuğumun spor dalında başarılı oldukça kendini geliştirmesi, kendine ona inancını artmasını ve yapabildikleri yapamadıklarını keşfetmesini bekliyorum.” (K6)
Toplam		36	100	

Tablo 3 incelendiğinde velilerin gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentileri fiziksel gelişim, sosyal gelişim, kurumun imkanları, antrenörlerin niteliği ve kişisel gelişim şeklinde olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmanın üçüncü araştırma sorusu “Velilerin gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentilerini karşılamak için neler yapılmalıdır?” şeklinde olup katılımcılar gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentilerini karşılamak için karşılamak için yapılması gerekenleri 1. Fiziksel ve sosyal gelişimin artırılması, 2. Kurumun imkanlarının iyileştirilmesi ve 3. Antrenörlerin niteliğinin artırılması şeklinde sıralamışlardır. Bu soruya ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 4. Velilerin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince Gerçekleştirilen Eğitimlerden Beklentilerini Karşılamak İçin Yapılması Gerekenler

Tema	f	%	Örnek cümleler
Fiziksel ve sosyal gelişimi artırılması	12	43	“Çocukların fiziksel ve sosyal gelişimini artıracak kurs merkezlerinin sayısı artırılmadadır.” (K3)
Kurum imkanlarının iyileştirilmesi	10	36	“Kurumun tuvaletleri, bekleme salonları ve soyunma odaları sık sık temizlenebilir.” (K17) “Kurumun hijyen malzemeleri için dönem başında bir kereye mahsus ücret alınabilir.” (K9)
Antrenörlerin niteliğinin artırılması	6	21	“Antrenörlerin öğrenci velileri ile olan iletişimi artırılması için hizmet içi eğitim verilebilir. (K5) “Antrenörlere alanında gelişebilmesi için imkan verilebilir.” (K10)
Toplam	28	100	

Tablo 4 incelendiğinde katılımcılar gençlik ve spor il müdürlüklerince gerçekleştirilen eğitimlerden beklentilerini karşılamak için fiziksel ve sosyal gelişimin artırılması, kurumun imkanlarının iyileştirilmesi ve antrenörlerin niteliğinin artırılması olarak ifade etmişlerdir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuklarını gençlik ve spor il müdürlüklerinde açılan kurslara gönderen velilerin beklentilerinin incelendiği bu çalışmada katılımcılar beklenti kavramını umut etmek, öngörmek ve ümit etmek gibi ifadelerle tanımlamışlardır. Literatürde beklenti kavramı Has ve Kürkcü (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çalışmaya katılan velilerin “beklenti” kavramına ilişkin algılarının; bireylerin fiziksel gelişimlerinin desteklenmesi, disiplin

kazanmalarının sağlanması, özgüvenlerinin geliştirilmesi ve sosyal becerilerinin güçlendirilmesi gibi çeşitli unsurlar etrafında şekillendiği belirlenmiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin çocukların sportif gelişimlerine ilişkin beklentilerinin yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin psikolojik ve sosyal gelişimini de kapsayan çok boyutlu bir yapı sergilediğini göstermektedir. Kavramsal açıdan beklenti, bireyin geçmiş deneyimleri doğrultusunda belirli uyaranlar ile bunlara verilen tepkiler veya ortaya çıkan sonuçlar arasında öngörülebilir ilişkiler kurmasını sağlayan içsel bir durum olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association [APA], 2018). Benzer biçimde beklenti, belirli bir olayın gerçekleşeceğine yönelik güçlü bir inanç ya da gelecekte gerçekleşmesi umulan bir durum olarak değerlendirilmektedir (Merriam-Webster, 2026). Bu doğrultuda beklenti, bireyin gelecekte ortaya çıkması muhtemel durumlara ilişkin zihinsel öngörülerini ve bu öngörülere dayalı değerlendirmelerini ifade eden bir kavram olarak ele alınabilir. Literatürde beklenti kavramının, bir olayın veya durumun gerçekleşme olasılığına ilişkin varsayım ve öngörülerini içerdiği belirtilmektedir. Bireylerin davranışlarının ve kararlarının şekillenmesinde beklentilerin önemli bir işlev gördüğü; bireyin gelecekteki sonuçlara ilişkin oluşturduğu öngörülerin, mevcut davranışlarını ve tercihlerini etkileyebildiği ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 1996, s. 138, 144). Bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarının sportif gelişimlerine yönelik beklentileri, çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine ilişkin geleceğe dönük değerlendirmelerini içeren çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca katılımcılar gençlik spor merkezinden beklentilerini fiziksel gelişim, sosyal gelişim, kurumun imkanları, antrenörlerin niteliği ve kişisel gelişim şeklinde ifade etmişlerdir. Keskin (2006) tarafından gerçekleştirilen ve çocuklarını sportif etkinliklere yönlendiren ailelerin beklentilerinin incelendiği araştırmada, ebeveynlerin sportif ortamların çocuklarını sigara, alkol ve diğer zararlı alışkanlıklardan uzaklaştıracağı yönünde beklenti taşıdıkları belirlenmiştir. Bu durum, ailelerin sporu yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda çocukların sağlıklı yaşam davranışları geliştirmelerine ve olumsuz alışkanlıklardan korunmalarına katkı sağlayan bir araç olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Benzer şekilde, Gökçe, Keçeci ve Yıldız (2019) tarafından yapılan araştırmada, çocuklarını sportif etkinliklere yönlendiren velilerin bu tercihlerinde çocuklarının fiziksel olarak aktif olmalarını ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlama, stresle başa çıkma ve olumsuz alışkanlıklardan korunmalarına katkıda bulunma gibi beklentilerin etkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirme gerekçelerinin fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığını;

psikolojik iyi oluş ve sportif gelişim gibi farklı boyutları da kapsadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, sportif etkinliklerin çocukların sosyal gelişim ve sosyalleşme süreçlerine sağladığı katkı, ailelerin çocuklarını spora yönlendirmelerinde dikkate alınması gereken önemli unsurlardan biridir. Sportif faaliyetler, çocukların akranlarıyla etkileşim kurmalarına, grup içerisinde iletişim ve iş birliği geliştirmelerine ve farklı sosyal ortamlarda deneyim kazanmalarına olanak sağlayarak sosyalleşme süreçlerini desteklemektedir. Bu nedenle ailelerin çocuklarını sportif etkinliklere yönlendirmeleri, onların yalnızca fiziksel gelişimlerine değil, aynı zamanda sosyal gelişimlerine ve toplumsal yaşama uyum sağlamalarına da katkıda bulunabilecek önemli bir fırsat olarak değerlendirilmektedir (Kılıcıgil, 1998).

Bu araştırmada velilerin fiziksel ve sosyal beklentileri Yenil ve arkadaşları (1999) ilköğretim kurumlarında uygulanacak beden eğitimi ve spor etkinliklerinin özellikle, çocukların motor beceri ve yeteneklerini arttırmalı, olumlu davranışlar edinmelerini, sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini ve sağlıklı olabilmelerini sağladığı görüşü ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın diğeri bir sonucu ise katılımcılar gençlik spor merkezinden beklentilerinin karşılanabilmesi için yapılması gerekenleri fiziksel ve sosyal gelişimin arttırılması, kurumun imkanlarının iyileştirilmesi ve antrenörlerin niteliğinin arttırılması şeklinde dile getirilmişlerdir.

Araştırma sonucundan yola çıkılarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

- Gençlik spor ve kültür merkezlerinin hijyeni için gerekli malzemeler devlet tarafından sağlanabilir.
- Gençlik spor ve kültür merkezlerinde çalışan temizlik görevlisi sayısı arttırılabilir.
- Velilerin beklentilerini sağlamak için kurum sayısı arttırılabilir.
- Antrenörlerin iletişim becerilerini arttırmak için hizmet içi eğitim verilebilir.
- Bu velilerin gençlik spor merkezinden olan beklentilerini incelemek için bir ölçek geliştirme çalışması yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akcan, F., & Bulgu, N. (2012). Spora yönelik sosyalizasyon süreci: Lise öğrencileri üzerine bir uygulama. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 195-206.
- Aksoy, C. (1999). *Beden Eğitimi ve Sporun Eğitime Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi], İnönü Üniversitesi.
- American Psychological Association. (2018). Expectation. APA Dictionary of Psychology. APA Dictionary of Psychology – Expectation
- Cüceloğlu, Doğan. (1996). İnsan ve Davranışı, 6.Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81- 90.
- Çepni, S. (2005). Araştırma ve proje çalışmalarına giriş (2.baskı) Trabzon.
- Erdemli, A.(1991). *Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi*, 2,4.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi], Haliç Üniversitesi.
- Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E., & Ertan, H. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. İçinde H. Ertan (Ed.), *Spor bilimlerine giriş* (1. baskı, ss. 11–12). Anadolu Üniversitesi Yayınları
- Gökçe, H., Keçeci, K., & Yıldız, A. (2019). Ailelerin çocuklarını spora gönderme sebeplerinin belirlenmesi: Pilot çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 356-366.
- Güven, B., & Demirhan, G. (2006). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminin öğretmen davranışı boyutuna ilişkin görüşleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 158-172.
- Keskin, V. (2006). *Çocuklarını spora yönlendiren anne ve babaların beklentileri*. [Yüksek Lisans Tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Kılıç M, & Arslan A. (2018). Parçalanmış aileye mensup lise öğrencilerinin sosyalleşmesinde sporun etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(66), 505-517.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-12.
- Merriam, S. B. (2013). Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber (3. Baskıdan Çeviri, Çeviri Editörü: S. Turan). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Merriam-Webster. (2026). *Expectation*. Merriam-Webster Dictionary. [Merriam-Webster – Expectation](#)
- Nirun, N. (1990). *Sosyoloji*. İstanbul: M.E. Basımevi, s.177.

- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Pehlivan, Z., (2009) Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (2), 69-76.
- Rohkohl, S. (2022). Ab wann sollten Kinder Sport machen? <https://www.dak.de/dak/gesundheit/ab-wann-sport-fuer-kinder-1655304.html>.
- Şimşek, H. & Yıldırım, A. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yalçın Y. (2009). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama, [Yüksek Lisans Tezi], Erciyes Üniversitesi.
- Zahner, L., TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.

10. Bölüm

Spor Psikolojisinde Stres ve Sportif Performans: Kuramsal Temeller ve Başa Çıkma Stratejileri

Ahmet DÜZGÜNCE¹

1. Giriş

Spor bilimlerinde son yıllarda en hızlı gelişim gösteren disiplinlerden biri olan spor psikolojisi, sportif performansın geliştirilmesi ve sporcuların psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi açısından önemli bir çalışma alanı hâline gelmiştir. Sporun yalnızca fizyolojik ve biyomekanik boyutlarıyla açıklanamayacağının anlaşılması, performansı etkileyen psikolojik süreçlere yönelik ilgiyi artırmış; bu doğrultuda spor psikolojisi, spor bilimlerinin temel alt disiplinlerinden biri olarak kabul görmüştür. Spor psikolojisi, sporcuların performansını etkileyen bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri inceleyen; elde edilen bilimsel bilgileri performansın geliştirilmesi, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ve spora katılımın sürdürülebilirliğinin sağlanması amacıyla uygulamaya aktaran disiplinler arası bir alandır (Balcıoğlu, 2003). Bu kapsamda motivasyon, dikkat, öz güven, kaygı, stres yönetimi, psikolojik dayanıklılık ve zihinsel beceriler gibi performansı etkileyen psikolojik değişkenler üzerinde durulmakta; sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerine zihinsel açıdan daha etkili hazırlanabilmeleri hedeflenmektedir. Günümüzde birçok sporcu ve antrenör, üst düzey performansın yalnızca fiziksel kapasiteye değil, aynı zamanda zihinsel hazırlık düzeyine de bağlı olduğunu kabul etmektedir. Bu nedenle zihinsel antrenman uygulamaları, psikolojik beceri eğitimleri ve performansı destekleyici psikolojik müdahaleler, antrenman programlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Spor psikolojisi yalnızca elit sporcuların performansını artırmayı değil; aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşlarını desteklemeyi, spora katılım süreçlerini geliştirmeyi ve spor ortamlarında karşılaşılan psikososyal sorunlara bilimsel çözümler üretmeyi de amaçlamaktadır (Balcıoğlu, 2003). Sporun küresel ölçekte ekonomik, sosyal ve kültürel öneminin artması; uluslararası başarıların ülkelerin tanıtımına katkı sağlaması, spor endüstrisinin büyümesi ve profesyonel sporun yaygınlaşması, spor psikolojisine duyulan gereksinimi daha da artırmıştır. Bunun yanı sıra sporun yaşam kalitesi, sağlık ve sosyal gelişim üzerindeki olumlu etkilerinin

¹ Dr., ORCID ID: 0000-0003-2603-5554

daha iyi anlaşılması, spor psikolojisinin yalnızca performans sporunda değil, çocuk ve gençlik sporları, egzersiz, rekreasyon ve toplum sağlığı alanlarında da yaygın biçimde kullanılmasına olanak sağlamıştır (Konter, 2006). Spor psikolojisi, spor ortamında yer alan sporcu, antrenör, hakem ve diğer paydaşların psikolojik özelliklerini inceleyerek bu özelliklerin sportif performans üzerindeki etkilerini değerlendiren bir bilim dalıdır. Temel amacı, bireysel ve takım sporlarında performansı etkileyen psikolojik süreçleri belirlemek ve bilimsel yöntemler doğrultusunda bu süreçleri geliştirerek performansın en üst düzeye ulaşmasına katkı sağlamaktır (Azboy ve ark., 2012). Spor ortamı, bireylerin günlük yaşamda sıklıkla deneyimlemediği yoğun rekabet, baskı, başarı ve başarısızlık gibi birçok psikolojik durumun yaşandığı dinamik bir yapıya sahiptir. Bu nedenle spor psikolojisi; sporcuların yanı sıra antrenörler, hakemler ve seyircilerin davranışlarını, duyu durumlarını ve karşılıklı etkileşimlerini inceleyen önemli bir çalışma alanı olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Spor psikolojisinin önemli çalışma alanlarından biri de spor yaralanmaları sonrasında bireylerin psikolojik iyileşme sürecidir. Spor yaralanmaları yalnızca fiziksel kayıplara neden olmamakta; öfke, kaygı, hayal kırıklığı, umutsuzluk ve yeniden sakatlanma korkusu gibi çeşitli psikolojik tepkileri de beraberinde getirebilmektedir. Bu süreçte spor psikologları, sporcuların yaşadıkları duygusal güçlüklerle baş etmelerine, rehabilitasyon sürecine uyum sağlamalarına ve spora güvenle geri dönmelerine yönelik psikolojik destek sunmaktadır (Balcıoğlu, 2003). Deneysel ve kuramsal araştırmalarla sürekli gelişen spor psikolojisi, performansı etkileyen psikolojik değişkenlerin belirlenmesine ve bu değişkenlerin bilimsel yöntemlerle geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Yüce, 2014). Özellikle performans sporunda başarıya ulaşabilmek için sporcuların fiziksel ve teknik hazırlıklarının yanında motivasyon, öz güven, dikkat, kaygı kontrolü ve psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik özelliklerini de geliştirmeleri gerekmektedir (Tiryaki, 2000). Bu yönüyle spor psikolojisi, sporcuların ve antrenörlerin davranışlarını etkileyen psikolojik süreçleri açıklayan, bu süreçler arasındaki ilişkileri ortaya koyan ve sportif başarının sürdürülebilirliğine bilimsel katkılar sunan temel disiplinlerden biri olarak kabul edilmektedir (Akandere, 1998).

2. Spor Psikolojisinin Özellikleri

Spor psikolojisi, psikoloji biliminin spor ortamına uygulanmasını esas alan disiplinler arası bir bilim dalıdır. Bilimsel araştırma yöntemlerinden yararlanarak spor ortamında ortaya çıkan davranışları, duyu durumlarını ve bilişsel süreçleri incelemekte; elde edilen bulguları sportif performansın geliştirilmesi, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ve spor yaşantısının

iyileştirilmesi amacıyla uygulamaya aktarmaktadır (İkizler, 1997). Spor psikolojisinin en belirgin özelliklerinden biri, yalnızca elit düzeyde yarışan sporcuları değil; rekreatif amaçla fiziksel aktivitelere katılan bireyleri, antrenörleri, hakemleri ve sporun diğer paydaşlarını da kapsayan geniş bir çalışma alanına sahip olmasıdır. Bu kapsamda spor psikolojisi; antrenman süreçleri, müsabaka performansı, boş zaman etkinlikleri (rekreasyon), egzersiz davranışları ve yaşam boyu fiziksel aktivite gibi farklı spor ortamlarında bireylerin psikolojik süreçlerini değerlendirmektedir. Spor psikolojisi aynı zamanda kuramsal bilgi ile uygulamayı bütünleştiren bir meslek alanıdır. Bilimsel araştırmalarla geliştirilen kuramsal bilgiler, psikolojik beceri eğitimi, zihinsel antrenman, performans danışmanlığı, motivasyon geliştirme, kaygı ve stres yönetimi gibi uygulamalar aracılığıyla spor ortamına aktarılmaktadır. Bu yönüyle spor psikolojisi hem bilimsel bilgi üreten hem de bu bilgiyi uygulamaya dönüştürerek sporcuların performansına ve psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayan uygulamalı bir disiplin olarak değerlendirilmektedir (İkizler, 1997). Spor psikolojisinin temel özellikleri, sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek performanslarını en üst düzeye çıkarmayı ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemeyi amaçlayan uygulamalardan oluşmaktadır. Bu doğrultuda spor psikolojisinin öne çıkan özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

-Duygusal denetim becerilerinin geliştirilmesi: Sporcuların kaygı, stres, öfke ve heyecan gibi duygularını etkili biçimde yönetmelerine yardımcı olur.

-Motivasyon tekniklerinin uygulanması: İçsel ve dışsal motivasyonu artırmaya yönelik bilimsel yöntemler kullanılarak antrenman ve müsabaka performansının sürdürülebilirliği desteklenir.

-Hedef odaklı stratejilerin geliştirilmesi: Sporcuların kısa, orta ve uzun vadeli gerçekçi hedefler belirlemeleri sağlanarak başarıya yönelik planlı bir gelişim süreci oluşturulur.

-Dikkat ve odaklanma becerilerinin güçlendirilmesi: Sporcuların dikkatlerini performans üzerinde belirleyici olan uyaranlara yönlendirmeleri ve dikkat dağıtıcı unsurları kontrol edebilmeleri amaçlanır.

-Yarışma stratejilerinin psikolojik açıdan yönetilmesi: Müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında ortaya çıkabilecek psikolojik durumların yönetilmesiyle performans sürekliliği desteklenir.

-Fiziksel iyileşme sürecinin psikolojik olarak desteklenmesi: Spor yaralanmaları sonrasında sporcuların rehabilitasyon sürecine uyum sağlamaları, motivasyonlarını korumaları ve güvenle spora geri dönmeleri için psikolojik destek sunulur (Koştur, 2024).

3. Spor Psikolojisinin Performansa Etkileri

Spor psikolojisi, sporcuların performansını yalnızca psikolojik açıdan değil, teknik ve taktik uygulamaların etkinliği bakımından da destekleyen önemli bir bilim alanıdır. Psikolojik becerilerin geliştirilmesi, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde daha dengeli, kontrollü ve verimli performans sergilemelerine katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda spor psikolojisinin sportif performans üzerindeki başlıca etkileri aşağıda sıralanmıştır:

-Dikkat ve odaklanma becerilerini geliştirir: Sporcuların dikkatlerini performansı etkileyen temel uyaranlara yönlendirmelerini ve dikkat dağınıcı etkenleri kontrol etmelerini destekler.

-Öz güven düzeyini artırır: Sporcuların kendi yeterliliklerine olan inançlarını güçlendirerek baskı altında daha etkili performans sergilemelerine katkı sağlar.

-Sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirir: Müsabaka sürecinde karşılaşılan beklenmedik durumlar, baskı ve stresle etkili şekilde mücadele edilmesine yardımcı olur.

-Bireysel özelliklere uygun performans gelişimini destekler: Sporcuların ilgi, yetenek ve kişisel özelliklerine uygun branş, görev ve performans stratejileri geliştirmelerine katkı sağlar.

-Takım içi uyum ve iletişimi güçlendirir: Takım üyeleri arasında etkili iletişim, iş birliği ve grup bütünlüğünün gelişmesine destek olarak takım performansını olumlu yönde etkiler.

-Motivasyon düzeyini artırır: İçsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını güçlendirerek antrenman sürekliliğini ve üst düzey performansın sürdürülebilirliğini destekler.

-Sakatlık sonrası psikolojik uyumu kolaylaştırır: Rehabilitasyon sürecinde sporcuların motivasyonlarını korumalarına, yeniden sakatlanma kaygılarını azaltmalarına ve spora güvenle geri dönmelerine yardımcı olur.

-Karar verme ve taktiksel performansı destekler: Oyun içerisinde doğru karar verme, problem çözme ve taktiksel uygulamaların daha etkili biçimde gerçekleştirilmesine katkı sağlar (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

4. Spor Psikolojisinin Faydaları

Spor psikolojisi, sporcuların yalnızca performanslarını geliştirmeyi değil, aynı zamanda psikolojik becerilerini güçlendirerek spor yaşamlarını daha etkili sürdürebilmelerini de amaçlamaktadır. Bu doğrultuda spor psikolojisinin sporculara sağladığı temel kazanımlar şunlardır:

-Konsantrasyon becerisini geliştirir: Sporcuların dikkatlerini uzun süre sürdürebilmelerine ve dikkat dağınıklığı yaşadıklarında odaklarını kısa sürede yeniden kazanmalarına katkı sağlar.

-Stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir: Müsabaka ve antrenman süreçlerinde ortaya çıkan baskı ve stresin etkili biçimde yönetilmesine yardımcı olur.

-Öz güveni artırır: Özellikle kaygı düzeyi yüksek ve kendine güveni düşük sporcuların psikolojik olarak daha güçlü hissetmelerini destekler.

-Duygu kontrolünü geliştirir: Öfke, kaygı ve diğer olumsuz duyguların kontrol altına alınmasına katkı sağlayarak duygusal dengeyi güçlendirir.

-Motivasyonun sürekliliğini destekler: Sporcuların antrenman ve müsabakalara yönelik motivasyon düzeylerini artırırken bu motivasyonun sürdürülebilir olmasına katkıda bulunur.

-Olumlu düşünme becerisi kazandırır: Başarı odaklı, yapıcı ve çözüm odaklı düşünme alışkanlığının gelişmesini destekler.

-Sakatlık sonrası iyileşme sürecini destekler: Rehabilitasyon döneminde psikolojik uyumu kolaylaştırarak spora dönüş sürecinin daha sağlıklı ilerlemesine yardımcı olur.

-Öğrenme ve taktiksel gelişimi destekler: Sporcuların ve antrenörlerin yeni teknik, beceri ve taktikleri daha etkili öğrenmelerine ve uygulamalarına katkı sağlar.

-Hedef belirleme becerisini geliştirir: Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler oluşturulmasını sağlayarak bu hedeflere ulaşmaya yönelik planlı davranışları destekler.

-İletişim becerilerini güçlendirir: Sporcuların antrenörleri, takım arkadaşları ve diğer paydaşlarla daha etkili iletişim kurmalarına katkı sağlar.

-Psikolojik dayanıklılığı artırır: Başarısızlıklar, engeller ve hatalar karşısında yılmadan mücadele etme, yeniden toparlanma ve performansı sürdürebilme becerisini geliştirir (Anshell, 2011, akt. Yıldız, 2019).

5. Stres

Stres kavramı, uzun yıllardır psikoloji, tıp ve spor bilimleri başta olmak üzere birçok alanda yaygın olarak kullanılmasına karşın, kapsamının geniş ve çok boyutlu olması nedeniyle üzerinde uzlaşılan tek bir tanıma sahip değildir. Araştırmacılar bu durumun temel nedenini, stresin bireyin duygusal, bilişsel ve fizyolojik süreçlerini aynı anda etkileyen karmaşık bir olgu olmasına bağlamaktadır. Kökeni Latince *Estrictia* sözcüğüne dayanan stres; basınç, gerilim, zorlanma ve yüklenme anlamlarını taşımaktadır. Modern tıp literatüründe ise kavram, Selye'nin geliştirdiği Genel Adaptasyon Sendromu modeliyle bilimsel bir çerçeveye kazanmış ve günümüzde yaygın olarak kullanılan temel kavramlardan biri hâline gelmiştir (Balcıoğlu, 2001). Genel anlamda stres, bireyin içsel ya da çevresel talepler karşısında bu talepleri karşılayabilecek yeterliliğinin tehdit altında olduğunu algılaması sonucunda ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler

bütünü olarak tanımlanmaktadır (Mbiydzennyuy & Qulu, 2022). Bu süreç, bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyebildiği gibi, uzun süre devam ettiğinde bedensel işlevler üzerinde de önemli sonuçlar doğurabilmektedir (Gümüştekin, 2004). Spor psikolojisi açısından stres, sportif performansı doğrudan etkileyen temel psikolojik değişkenlerden biridir. Sporcular, müsabaka baskısı, performans beklentisi, antrenör ve seyirci baskısı, rakip düzeyi, sakatlık riski ve kişisel sorumluluklar gibi çok sayıda stres kaynağıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu stresörler, sporcunun performansını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Özdemir & Cömert, 2023). Psikolojik stresin ortaya çıkmasında belirleyici unsur, yalnızca spor ortamındaki talepler değil, sporcunun bu talepleri karşılama kapasitesine ilişkin algısıdır. Birey, sahip olduğu becerilerin yetersiz olduğunu düşündüğünde ya da mevcut becerilerine rağmen sakatlık, hastalık, akademik sorumluluklar veya diğer kişisel yükümlülükler nedeniyle performansını ortaya koyamayacağını değerlendirdiğinde stres düzeyi artabilmektedir. Buna karşılık aynı durum farklı sporcular tarafından farklı biçimlerde algılanabileceğinden, stresin şiddeti bireysel değerlendirmelere göre değişiklik göstermektedir. Özellikle sporcuların performans sonuçlarına verdikleri önem ve başarısızlığın olası sonuçlarına ilişkin algıları, spor ve stres arasındaki ilişkinin en önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır (Reilly & Williams, 2003).

6. Stres Türleri

Kısa Süreli (Akut): Akut stres, bireyin ani ve tehdit edici durumlara karşı verdiği kısa süreli fizyolojik ve psikolojik tepki olarak tanımlanmaktadır. Literatürde "savaş ya da kaç" (fight or flight) tepkisi olarak da ifade edilen bu stres türü, en yaygın görülen stres biçimidir. Gürültü, aşırı kalabalık, tehlike, olumsuz düşünceler, yakın zamanda yaşanan olaylar veya tehdit olarak algılanan geçmiş deneyimler akut stres tepkisini tetikleyebilmektedir. Bu süreçte bireyin algıladığı stres düzeyi, olumlu ya da olumsuz duygulanımı ve kontrol algısı önemli rol oynamaktadır. Kısa süreli olmasına rağmen akut stres, yürütücü işlevler başta olmak üzere bilişsel süreçleri olumsuz etkileyebilmekte; yoğun ve tekrarlayan durumlarda ise depresyon, kaygı bozuklukları, şizofreni, bağımlılık davranışları ve kardiyovasküler hastalıklar gibi çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunların gelişme riskini artırabilmektedir (Bibbey ve ark., 2013).

Uzun Süreli (Kronik): Kronik stres, bireyin uzun süre devam eden stres kaynaklarına maruz kalması veya stresle etkili biçimde başa çıkamaması sonucunda ortaya çıkan sürekli stres durumudur. Akut stresten farklı olarak kronik stres, birey üzerindeki olumsuz etkilerini uzun vadede sürdürmesi nedeniyle en zararlı stres türlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Sürekli devam eden stres, beyin

fonksiyonlarını olumsuz etkileyerek çalışma belleği, dikkat kontrolü ve karar verme gibi yürütücü bilişsel işlevlerde bozulmalara neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra kronik stres, bilişsel, duygusal ve davranışsal işlevlerde aksamalara yol açarak bireyin psikiyatrik bozukluklara karşı daha duyarlı hâle gelmesine neden olmaktadır. Uzun süre kontrol altına alınmayan kronik stres, yalnızca ruh sağlığını değil, fiziksel sağlığı da olumsuz etkileyerek kalıcı sağlık sorunlarının gelişme riskini artırabilmektedir (Mariotti, 2015).

Olumsuz Stres (Distres): Bireyin karşılaştığı talepleri yerine getiremeyeceğini veya mevcut durumla baş edemeyeceğini algılaması sonucunda ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik stres tepkisidir. Kısa ya da uzun süreli olabilen bu stres türü, bireyin fiziksel, psikolojik ve duygusal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Olumsuz stres yalnızca çevresel koşullardan kaynaklanmamakta; başarısızlık korkusu, sürekli kaygı, olumsuz düşünceler ve erteleme davranışı gibi bireysel bilişsel ve duygusal süreçlerden de beslenebilmektedir (Jarinto, 2010).

Olumlu Stres (Östres): Bireyin hedeflerine ulaşmasını destekleyen, motivasyonunu artıran ve performansını olumlu yönde etkileyen yapıcı bir stres türüdür. Uygun düzeyde yaşanan olumlu stres; öz güvenin, zihinsel uyanıklığın ve motivasyonun gelişmesine katkı sağlayarak bireyin görevlerini daha etkili yerine getirmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle kabul edilebilir düzeydeki stres, performansı destekleyen önemli bir unsur olarak görülmektedir. Buna karşılık stresin tamamen bulunmaması, motivasyonun azalmasına ve performansın düşmesine neden olabilmektedir (Jarinto, 2010).

7. Sporcularda Stres Türleri

Sporcularda stres, kaynağı ve birey üzerindeki etkileri dikkate alınarak genel olarak fizyolojik, psikolojik ve sosyal stres olmak üzere üç temel boyutta ele alınmaktadır. Bu stres türleri birbirinden bağımsız olmamakla birlikte, çoğu zaman birbirini etkileyen ve sportif performans üzerinde ortak sonuçlar doğuran dinamik süreçlerdir. Her bir stres türü, sporcunun fiziksel kapasitesi, bilişsel süreçleri, duygusal durumu ve sosyal ilişkileri üzerinde farklı düzeylerde etkiler oluşturabilmektedir.

Fizyolojik stres, organizmanın yoğun fiziksel yüklenmelere ve çevresel stresörlere karşı verdiği biyolojik tepkileri ifade etmektedir. Yüksek şiddette gerçekleştirilen antrenmanlar, kas hasarı, oksidatif stres, yetersiz toparlanma süreçleri ve aşırı antrenman sendromu sporcularda fizyolojik stresin en yaygın nedenleri arasında yer almaktadır. Özellikle oksidatif stresin sportif performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, uygun antioksidan desteğinin kas hasarını azaltabildiğini ve toparlanma sürecini hızlandırabildiğini göstermektedir

(Sönmez ve ark., 23). Bununla birlikte yeterli sıvı tüketimi, dengeli beslenme ve bireysel gereksinimlere uygun toparlanma stratejileri, fizyolojik stresin olumsuz etkilerini azaltmada önemli rol oynamaktadır (İpek, 2020).

Psikolojik stres, sporcuların performans sürecinde karşılaştıkları içsel baskılar ve duygusal zorlanmalar sonucunda ortaya çıkan zihinsel yükü ifade etmektedir. Performans kaygısı, başarısızlık korkusu, özgüven eksikliği, zihinsel yorgunluk ve yoğun rekabet baskısı psikolojik stresin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Özellikle müsabaka öncesinde yaşanan yoğun kaygı, dikkat ve konsantrasyon düzeyini azaltarak karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilmekte ve performans hatalarının artmasına neden olabilmektedir (Akman & Var, 2023). Psikolojik stresin uzun süre devam etmesi ise tükenmişlik sendromu, motivasyon kaybı ve depresif belirtiler gibi önemli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Özdemir & Cömert, 2023). Bu nedenle psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi ve etkili stres yönetimi becerilerinin kazandırılması, sportif performansın sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Sosyal stres, sporcuların içinde bulundukları sosyal çevreden kaynaklanan baskılar ve kişilerarası ilişkiler sonucunda ortaya çıkan stres türüdür. Antrenör beklentileri, takım içi rekabet, takım arkadaşlarıyla yaşanan iletişim sorunları, aile baskısı, seyirci tepkileri ve medya tarafından oluşturulan beklentiler sosyal stresin temel kaynaklarını oluşturmaktadır. Özellikle takım sporlarında sosyal ilişkilerin niteliği, sporcuların psikolojik iyi oluşunu ve performans düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir. Takım içerisindeki uyumun bozulması, iletişim sorunlarının yaşanması veya dış çevreden gelen yoğun beklentiler, sporcuların stres düzeyini artırarak performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Çelik & Karabilgin, 2022).

Sonuç olarak fizyolojik, psikolojik ve sosyal stres birbirini tamamlayan ve sportif performansı çok boyutlu olarak etkileyen süreçlerdir. Sporcuların bu stres kaynaklarını etkili biçimde yönetebilmeleri; fiziksel hazırlıklarının yanı sıra psikolojik becerilerinin geliştirilmesi ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesiyle mümkün olabilmektedir.

8. Stresin Spor Performansı Üzerine Etkisi

Sporcular, antrenman ve müsabaka süreçlerinde performanslarını etkileyebilecek çeşitli stres faktörleriyle karşılaşmaktadır. Bu nedenle bazı sporcular, antrenmanlarda sergiledikleri performansı müsabaka ortamına aynı düzeyde yansıtamamaktadır (Engür, 2002). Stres, sporcuların bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini etkileyerek karar verme, problem çözme ve performans süreçlerinde değişikliklere neden olabilmektedir. Sporcunun psikolojik dayanıklılığı ve stresle başa çıkma becerisi, bu süreçte performansını belirleyen temel unsurlar

arasında yer almaktadır (Bozkurt, 2010). Spor psikolojisinde stresin tamamen ortadan kaldırılması amaçlanmamakta, aksine uygun düzeydeki stresin dikkat, odaklanma ve motivasyonu artırarak performansa katkı sağladığı kabul edilmektedir. Buna karşın uzun süre devam eden stres, kortizol düzeyinin artmasına bağlı olarak bilişsel işlevleri olumsuz etkilemekte, bağışıklık sistemini zayıflatmakta ve fiziksel performansın düşmesine neden olabilmektedir (Emekçi, 2022). Stresin sportif performans üzerindeki etkisi, bireyin stres düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerine göre değişmektedir. Kontrol altına alınamayan stres; fiziksel performansın azalmasına, kas yorgunluğunun artmasına, toparlanma süresinin uzamasına ve motivasyon kaybına yol açabilmektedir (Türkey & Demir, 2021). Buna karşılık etkili stres yönetimi, sporcuların fiziksel ve psikolojik performanslarının korunmasına katkı sağlamaktadır. Yerkes-Dodson Yasası'na göre belirli düzeydeki uyarılmışlık performansı artırırken, bu düzeyin aşılması performansın düşmesine neden olmaktadır (Yerkes & Dodson, 1908). Antrenman yükü, rekabet baskısı, sakatlık riski ve çevresel beklentiler sporcularda stres oluşturan temel faktörler arasında yer almakta; bu nedenle stres yönetimi, sportif performansın sürdürülebilirliği ve sporcu sağlığının korunmasında önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

9. Stresle Başa Çıkma

Baş a çıkma stratejileri, bireylerin stres oluşturan durumların olumsuz etkilerini azaltmak ve bu durumlara uyum sağlamak amacıyla kullandıkları bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır. Alan yazında baş a çıkma stratejileri farklı kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda sınıflandırılmış olmakla birlikte, en yaygın sınıflandırmalar yaklaşıma-kaçınma ve problem-duygu odaklı yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Bununla birlikte, araştırmacılar tarafından önerilen farklı sınıflandırmalar incelendiğinde, baş a çıkma stratejilerinin genel olarak problem odaklı baş a çıkma, duygu odaklı baş a çıkma ve kaçınma odaklı baş a çıkma olmak üzere üç temel kategori altında toplandığı görülmektedir (Krohne, 2002; Lazarus, 1993). Bu sınıflandırma, bireylerin stres karşısında kullandıkları baş a çıkma davranışlarının daha sistematik biçimde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Spor psikolojisi alanında baş a çıkma stratejilerine ilişkin farklı modeller ve sınıflandırmalar geliştirilmiş olsa da kuramsal temeli ve yaygın kullanımı nedeniyle araştırmalarda büyük ölçüde Lazarus'un bilişsel değerlendirme ve baş a çıkma modeli esas alınmaktadır. Bu model, sporcuların stresli durumları nasıl değerlendirdiklerini ve performanslarını koruyabilmek amacıyla hangi baş a çıkma stratejilerini kullandıklarını açıklamada temel kuramsal çerçevelerden biri olarak kabul edilmektedir.

Problem Odaklı Başa Çıkma: Problem Odaklı Başa Çıkma: Problem odaklı başa çıkma stratejileri, genel olarak problemi ele almak ve sorunu yönetmek için zaman yönetimi yapmak ve hedefler belirlemedir. Bu strateji, stres kaynağını doğrudan değiştirme ya da ortadan kaldırma amacı taşır. Birey, stresin nedenini analiz eder, çözüm yolları arar, plan yapar ve harekete geçer (Carver ve ark., 1989). Bu yaklaşım genellikle kontrol edilebilir stres durumlarında etkilidir ve daha yüksek öz yeterlilik ile ilişkilidir (Bandura, 1997). Problem odaklı başa çıkmada çevre veya bireyi değiştirmeye çalışarak strese neden olan kişi-çevre ilişkisini değiştirmeye odaklanır (Lazarus, 1993). Problem odaklı başa çıkma, diğer bir ifadeyle yaklaşım odaklı başa çıkma, bireyin strese neden olan durumu doğrudan değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik bilişsel ve davranışsal çabalarını ifade etmektedir (Nicholls & Polman, 2008). Bu yaklaşımda birey, karşılaştığı stres kaynağını analiz ederek durumu kontrol altına alabilecek çözüm yolları geliştirmeye çalışmaktadır. Sorunun bilişsel olarak değerlendirilmesi sonucunda birey, yeterli bilgi, beceri ve kaynaklara sahip olduğuna inanıyorsa aktif problem çözme stratejilerini kullanarak stresle mücadele etmektedir (Dickinson-Delaporte & Holmes, 2011). Araştırmalar, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin stres düzeylerini daha düşük algıladıklarını ve karşılaştıkları güçlüklerle daha etkili biçimde başa çıkabildiklerini göstermektedir (Martin ve ark., 2003).

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Duygu odaklı başa çıkma, bireyin stresli yaşam olaylarının ortaya çıkardığı olumsuz duygusal tepkileri azaltmaya veya kontrol altına almaya yönelik bilişsel ve davranışsal çabalarını ifade etmektedir. Bu doğrultuda birey, stresli durumu yeniden değerlendirme, rahatlama tekniklerini kullanma, sosyal destek arama, dikkatini farklı yöne yönlendirme ve olumlu iç konuşma gibi stratejilerden yararlanabilmektedir (Nicholls & Polman, 2008). Lazarus'a (1993) göre duygu odaklı başa çıkmada amaç, stres yaratan olayın kendisini değiştirmek değil, bireyin olaya yüklediği anlamı yeniden yapılandırarak duygusal yükünü azaltmaktır. Benzer şekilde Carver ve arkadaşları (1989), bu yaklaşımın bireyin içsel duygusal durumunu düzenlemeye ve stresin neden olduğu olumsuz duyguları azaltmaya yönelik olduğunu belirtmektedir. Araştırmalar, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini etkili biçimde kullanan bireylerin stresli durumlara daha kolay uyum sağladıklarını ve psikolojik iyi oluşlarını daha başarılı bir şekilde koruyabildiklerini göstermektedir (Lin ve ark., 2010).

Kaçınma Odaklı Başa Çıkma: Kaçınma odaklı başa çıkma, bireyin stres yaratan durumu doğrudan çözmek yerine, bu durumdan zihinsel, duygusal veya davranışsal olarak uzaklaşmayı tercih ettiği başa çıkma stratejisidir. Bu

yaklaşımında birey, stres kaynağını inkâr etme, erteleme, görmezden gelme veya ortamdaki uzaklaşma eğilimi göstermektedir (Endler & Parker, 1990). Her ne kadar bu strateji kısa vadede bireyin yaşadığı kaygı ve gerginliği azaltarak geçici bir rahatlama sağlasa da stres kaynağını ortadan kaldırmadığı için uzun vadede sorunların büyümesine ve psikolojik uyumun bozulmasına neden olabilmektedir. Spor psikolojisi açısından değerlendirildiğinde kaçınma odaklı başa çıkma; müsabaka öncesinde yaşanan kaygıyı bastırma, başarısızlık olasılığını düşünmekten kaçınma, antrenman veya müsabaka ortamından uzaklaşma ve stres yaratan durumlarla yüzleşmek yerine bunları erteleme davranışları şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Anshel, 2001). Endler ve Parker'a (1990) göre bu strateji, bireyin hem zihinsel hem de fiziksel olarak stres kaynağından uzaklaşmasını ifade ederken, Nicholls ve Polman (2008) bireyin stres yaratan olay ile arasına bilinçli olarak mesafe koyduğunu belirtmektedir. Kaçınma stratejisi çoğunlukla geri çekilme, pasif davranışlar ve sorunla yüzleşmekten kaçınma eğilimlerini içerdiğinden, işlevsel olmayan başa çıkma biçimleri arasında değerlendirilmektedir (Shulman ve ark., 1995). Stres kuramlarında bireylerin tehdit algıladıkları durumlarda geliştirdikleri temel tepkilerden biri olarak kabul edilen kaçınma davranışı, savaş ya da kaç (fight or flight) tepkisinin önemli bir bileşenidir (Briere ve ark., 2010). Araştırmalar, yüksek düzeyde stres yaşayan bireylerin kaçınma stratejilerine daha sık başvurduklarını ve bu süreçte sosyal çevreleriyle iletişimlerini sınırlandırma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Briere ve ark., 2010). Ayrıca kaçınma odaklı başa çıkmanın depresif belirtiler, düşük benlik saygısı, sosyal destekten duyulan memnuniyetin azalması ve zayıf sosyal uyum ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Chan, 1995; Tolor & Fehon, 1987). Bu nedenle, sporcularda kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinin uzun süreli kullanımı hem psikolojik iyi oluş hem de sportif performans açısından olumsuz sonuçlar doğurabilecek önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

10. Sonuç

Spor psikolojisi, günümüzde sportif performansın yalnızca fiziksel yeterliklerle açıklanamayacağını; bilişsel, duygusal ve sosyal süreçlerin de başarı üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koyan önemli bir spor bilimi disiplini. Rekabet düzeyinin yükselmesi, sporun profesyonelleşmesi ve performans beklentilerinin artması, spor psikolojisini modern antrenman anlayışının temel bileşenlerinden biri hâline getirmiştir. Günümüzde başarılı sporculardan yalnızca fiziksel açıdan üstün olmaları değil, aynı zamanda motivasyonlarını sürdürebilen, stresi yönetebilen, psikolojik dayanıklılığı yüksek ve baskı altında doğru karar verebilen bireyler olmaları beklenmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi, performans artırmanın

yanında sporcuların psikolojik iyi oluşunu destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Bölüm kapsamında ele alınan bilgiler, sportif başarının fiziksel, teknik ve taktik hazırlığın yanında psikolojik hazırlıkla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Dikkat, konsantrasyon, motivasyon, özgüven, hedef belirleme, öz düzenleme ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik beceriler, sporcuların antrenman ve müsabaka performanslarının sürdürülebilirliği açısından temel belirleyiciler arasında yer almaktadır. Özellikle üst düzey sporcularda fiziksel özelliklerin birbirine yakın olması, başarıyı belirleyen en önemli farklılığın psikolojik hazırlık düzeyi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik beceri antrenmanlarının fiziksel antrenmanlar kadar sistematik biçimde planlanmasının gerekliliğini göstermektedir.

Spor psikolojisinin katkıları yalnızca performans artışıyla sınırlı değildir. Psikolojik becerilerin geliştirilmesi; sporcuların antrenmanlara uyumunu kolaylaştırmakta, özgüvenlerini güçlendirmekte, takım içi iletişimi desteklemekte, karar verme süreçlerini iyileştirmekte ve sakatlık sonrası spora dönüş sürecini kolaylaştırmaktadır. Bunun yanında tükenmişliğin önlenmesi, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve spor yaşamı boyunca ruh sağlığının korunması açısından da önemli katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla spor psikolojisi, performans geliştirme ile psikolojik iyi oluşu birlikte ele alan disiplinler arası bir çalışma alanı olarak değerlendirilmelidir.

Sportif yaşamın ayrılmaz unsurlarından biri olan stres, performans üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Uygun düzeyde yaşanan stres, motivasyonu ve uyarılmışlık düzeyini artırarak performansı destekleyebilirken; kontrol edilemeyen veya uzun süre devam eden stres, dikkat dağınıklığı, karar verme güçlüğü, kas gerginliği, motivasyon kaybı ve performans düşüşüne neden olabilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisinin temel amaçlarından biri, stresi tamamen ortadan kaldırmak değil, sporcunun performansını destekleyecek optimum düzeyde yönetebilmesini sağlamaktır.

Bölümde ele alınan akut, kronik, olumlu ve olumsuz stres türleri, stresin tek boyutlu bir olgu olmadığını göstermektedir. Aynı şekilde fizyolojik, psikolojik ve sosyal stres kaynaklarının birbirleriyle etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Yoğun antrenman yükü, sakatlıklar ve yetersiz toparlanma fizyolojik stresi artırırken; performans kaygısı, başarısızlık korkusu ve zihinsel yorgunluk psikolojik stresi, antrenör beklentileri, takım içi rekabet, seyirci ve medya baskısı ise sosyal stresi artırabilmektedir. Bu nedenle sporcuların performansları değerlendirilirken yalnızca fiziksel göstergeler değil, psikososyal değişkenler de birlikte ele alınmalıdır.

Stresin sportif performans üzerindeki etkisi, bireyin stres düzeyinden çok bu durumla nasıl başa çıktığıyla ilişkilidir. Etkili başa çıkma becerilerine sahip sporcuların baskı altında dikkatlerini koruyabildikleri, doğru karar verebildikleri ve performanslarını sürdürebildikleri görülmektedir. Buna karşılık uzun süreli ve kontrol edilemeyen stres, fiziksel toparlanmayı geciktirmekte, bağışıklık sistemini zayıflatmakta ve sakatlık riskini artırmaktadır. Bu durum, psikolojik becerilerin geliştirilmesinin yalnızca performans açısından değil, sporcu sağlığının korunması açısından da önemli olduğunu göstermektedir.

Stresle başa çıkma stratejileri, spor psikolojisinin uygulama alanında önemli bir yere sahiptir. Problem odaklı başa çıkma, stres kaynağını ortadan kaldırmaya yönelik aktif çözüm üretmeyi; duygu odaklı başa çıkma ise stresin oluşturduğu duygusal yükü yönetmeyi amaçlamaktadır. Buna karşın kaçınma odaklı başa çıkma kısa süreli rahatlama sağlasa da uzun vadede performans ve psikolojik uyum açısından işlevsel değildir. Bu nedenle sporcuların problem çözme becerilerini geliştirmeleri, duygularını etkili biçimde düzenleyebilmeleri ve işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanmaları psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinde temel bir gereklilik olarak görülmektedir.

Günümüzde spor psikolojisi uygulamaları yalnızca sorun ortaya çıktığında başvurulacak destek hizmetleri olmaktan çıkmış; performans geliştirme sürecinin planlı ve sürekli bir parçası hâline gelmiştir. Zihinsel antrenman, imgeleme, gevşeme egzersizleri, nefes kontrolü, olumlu iç konuşma, dikkat kontrolü, hedef belirleme ve farkındalık temelli uygulamalar, sporcuların psikolojik becerilerini geliştiren etkili yöntemler arasında yer almaktadır. Bu uygulamaların düzenli antrenman programlarına entegre edilmesi, sporcuların hem performanslarını hem de psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir.

Sonuç olarak spor psikolojisi; sportif performansın geliştirilmesi, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi, stres yönetiminin güçlendirilmesi ve sürdürülebilir başarının sağlanması açısından spor bilimlerinin temel çalışma alanlarından biridir. Sportif başarı, fiziksel, teknik ve taktik hazırlığın yanı sıra psikolojik hazırlık ve psikososyal uyum süreçlerinin bütüncül biçimde değerlendirilmesini gerektirmektedir. Bu doğrultuda antrenörler, spor psikologları ve spor bilimcilerin multidisipliner bir anlayışla çalışmaları; psikolojik beceri eğitimlerini antrenman programlarının ayrılmaz bir parçası hâline getirmeleri önem taşımaktadır. Ayrıca spor psikolojisi uygulamalarının yalnızca elit sporcularla sınırlı kalmayıp altyapı sporcuları, amatör sporcular ve farklı yaş gruplarına yaygınlaştırılması gerekmektedir. Gelecekte farklı spor branşları ve performans düzeylerinde yürütülecek çalışmaların psikolojik beceriler, stres ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı ortaya koyması hem alan yazına hem de uygulamaya önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akandere M. (1998). Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun farklı yaş gruplarına göre etkisinin inceleme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 42-50.
- Akman, H., & Var, L. (2023). Aktif sporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 233-246.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 223-246.
- Anshell, M. H. (2011). *Sport psychology: from theory to practice characteristics of successful athletes* (5th ed.). Pearson.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2012). Spor psikolojisi. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Balcioğlu İ. (2023). *Şiddet ve toplum*. Bilge Yayınları.
- Balcioğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. Bilge Yayınevi.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Bibbey, A., Carroll, D., Roseboom, T. J., Phillips, A. C., & de Rooij, S. R. (2013). Personality and physiological reactions to acute psychological stress. *International journal of psychophysiology official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 90(1), 28-36. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.10.018>
- Bozkurt S. (2010). Sportif performansa psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1), 28-37.
- Briere, J., Hodges, M., & Godbout, N. (2010). Traumatic stress, affect dysregulation, and dysfunctional avoidance: A structural equation model. *Journal of traumatic Stress*, 23(6), 767-774.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chan, D. W. (1995). Depressive symptoms and coping strategies among Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(3), 267-279. <https://doi.org/10.1007/BF01537597>
- Çelik, Ç., & Karabilgin, B. N. (2022). Müziğin sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 38-44.
- Dickinson-Delaporte, S. J., & Holmes, M. D. (2011). Threat appeal communications: The interplay between health resistance and cognitive appraisal processes. *Journal of Marketing Communications*, 17(02), 107-125.

- Ekmekçi R. (2022). Sporda zihinsel antrenman (Bir Adım Önde). Detay Yayıncılık.
- ndler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Engür M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gümüştakin, Y. D. D. G. E., & Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23. <https://izlik.org/JA79ZS29KH>
- Jarinto, K. (2010). Eustress: A key to improving job satisfaction and health among thai managers comparing Us, Japanese, and Thai companies using sem analysis, *SSRN Electronic Journal*.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. Alfa Basım Yayın.
- İpek, K. D. (2020). Sıvı dengesi ve sporcu performansına etkisi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 131-136.
- Konter, E. (1996b). *Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Koştur, Ş. T. (2024). *Sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. *A history of changing outlooks. Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lin, H. S., Probst, J. C., & Hsu, Y. C. (2010). Depression among female psychiatric nurses in southern Taiwan: main and moderating effects of job stress, coping behaviour and social support. *Journal of clinical nursing*, 19(15-16), 2342-2354.
- Mbiydenyuy, N. E., Hemmings, S. M. J., & Qulu, L. (2022). Prenatal maternal stress and offspring aggressive behavior: Intergenerational and transgenerational inheritance. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 977416.
- Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: new insights to the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Sci OA.*, 1(3)

- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2008). Think aloud: Acute stress and coping strategies during golf performances. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(3), 283-294.
- Özdemir, D., & Cömert, I. T. (2023). Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında bir derleme çalışması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 9(2), 27-47.
- Reilly T, Willams, A. M. (2003). *Science and soccer*. New York, New York: Routledge (Tyler & Francis Group).
- Shulman, C., Yirmiya, N., & Greenbaum, C. W. (1995). From categorization to classification: a comparison among individuals with autism, mental retardation, and normal development. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(4), 601.
- Sönmez, Ş., Yılmaz, H. H., & Kaldırımcı, M. (2023). Kakao flavanollerinin spor performansı üzerine etkisi: oksidatif stres ve toparlanma. *Journal of Athletic Performance Researches*, 1(1), 1-18.
- Tiryaki, G. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Turkay, H., & Demir, A. (2021). Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.
- Tolor, A., & Fehon, D. (1987). Coping with stress: A study of male adolescents' coping strategies as related to adjustment. *Journal of Adolescent Research*, 2(1), 33-42.
- 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.920180503>
- Yıldız, M. E., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 2432. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/918349>
- Yüce, A. İ. (2014). *U14-U15 Futbolcularda müsabaka öncesi kaygı düzeyinin müsabaka başarısına etkisinin araştırılması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.