

SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL PERSPEKTİFLER

Editör
Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ



SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL PERSPEKTİFLER

Editör

Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ



SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL PERSPEKTİFLER

Editör

Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar DESIGN

Basım Tarihi: Temmuz 2026

Yayıncı Sertifika No: 49837

E-ISBN: 978-625-8936-40-7

© 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
Dijital Bağımlılığın	
Sporcu Performansı Üzerindeki Etkileri	
Arzu GÜRBÜZ, İbrahim AKKAŞ	
2. Bölüm	17
Hız Temelli Kuvvet Antrenmanı	
Ahmet ATLI	
3.Bölüm	30
Diyabet ve Obezitenin Önlenmesi ve	
Yönetiminde Fiziksel Aktivitenin Etkisi Battal ASLAN1, Dilara ÖZCAN KOÇ	
4. Bölüm	43
Sporcu Eğitiminde Bilişsel Performansın Geliştirilmesine Yönelik Yaklaşımlar:	
Life Kinetik, Algısal-Bilişsel Antrenmanlar ve Nöromotor Eğitim Uygulamaları	
Üzerine Bir Derleme	
Büşra YILMAZ	
5. Bölüm	58
Geleneksel Sporlar: Tarihsel Gelişimi ve Temel Özellikleri	
Ahmet DÜZGÜNCE	
6. Bölüm	70
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ekolojik Vatandaşlık Düzeylerinin	
İncelenmesi	
Gülşah SEDEF, Ahmet Rasim PEKER	

7.Bölüm 90

Farklı Yaş Gruplarında Fiziksel Aktivite ve Spor

Esen AYYILDIZ, İskender GÜLER

8. Bölüm 120

Sporda Sağlık Okuryazarlığı ve Fiziksel Aktivite Bilinci

Battal ASLAN, M. Ömer ERTUTAR, Dilara ÖZCAN KOÇ

9. Bölüm 134

Lisansüstü Eğitime Devam Eden Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşadıkları

Sorunlar ve Çözüm Yolları

Ahmet DÜZGÜNCE

10. Bölüm 156

Zihinsel Hazırlık ve Yaralanma Kaygısı:

Futbolcularda Zihinsel Antrenman Becerileri Üzerine İlişkisel Bir Araştırma

Mensur PEHLİVAN, Öznur KARADAĞ, Emircan AYDIN

11. Bölüm 185

Yüzme Sporcularında Algılanan Stres Düzeyi ile Bireysel Performans

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Lamia SELÇUK

1. Bölüm

Dijital Bağımlılığın Sporcu Performansı Üzerindeki Etkileri

Arzu GÜRBÜZ¹, İbrahim AKKAŞ²

Özet

Giriş Amaç: Bu çalışma, dijital bağımlılığın sporcuların atletik performansı üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir perspektiften incelemeyi amaçlamaktadır. Dijital bağımlılık; akıllı telefonlar, sosyal medya, video oyunları ve diğer dijital teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımıyla ortaya çıkan bir davranışsal bağımlılık türü olarak ele alınmaktadır.

Yöntem: Literatür incelemesi yöntemiyle 2015-2025 yılları arası Türk sporcularda yapılan deneysel çalışmalar incelenmiştir. Gerçekleştirilen bu araştırmada, sporcular üzerinde yapılan güncel ulusal ve uluslararası çalışmalar sistematik biçimde analiz edilmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, dijital bağımlılığın sporcu performansı üzerindeki etkisini incelemektir.

Bulgular: Elde edilen bulgular, dijital bağımlılığın sporcuların özellikle uyku düzeni, dikkat ve konsantrasyon, psikolojik dayanıklılık ve sosyal uyum gibi performansla doğrudan ilişkili alanlarda olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Aşırı dijital cihaz kullanımı, zihinsel yorgunluğu artırmakta, bilişsel işlevleri zayıflatmakta ve sporcuların antrenman verimliliğini düşürmektedir. Ayrıca, dijital bağımlılığın stresle başa çıkma mekanizması olarak kullanılması, kısa vadede rahatlatma sağlasa da uzun vadede kaygı, depresyon ve motivasyon kaybı gibi sorunları derinleştirebilmektedir.

Sonuç: Sonuç olarak, sporcuların dijital medya kullanım alışkanlıklarının düzenlenmesi, dijital okuryazarlık düzeylerinin artırılması ve antrenman programlarına dijital denge stratejilerinin entegre edilmesi, performansın korunması ve geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Dijital Bağımlılık, Sporcu Performansı.

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

² Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü

The Effects of Digital Addiction on Athletic Performance

Abstract

This study aims to examine the effects of digital addiction on athletes' performance from a multidimensional perspective. Digital addiction is conceptualized as a behavioral dependency arising from the excessive and uncontrolled use of digital technologies such as smartphones, social media, video games, and the internet. The study is based on a comprehensive literature review, systematically analyzing recent national and international research focusing on athletes.

The findings indicate that digital addiction negatively affects several key components of athletic performance, particularly sleep quality, attention and concentration, psychological resilience, and social cohesion. Excessive use of digital devices contributes to increased mental fatigue, reduced cognitive functioning, and decreased training efficiency. Furthermore, although digital media is often used by athletes as a coping mechanism to manage stress and anxiety, prolonged and uncontrolled use may exacerbate psychological issues such as depression, anxiety, and loss of motivation.

On the other hand, the literature also suggests that the conscious and controlled use of digital technologies can provide certain benefits, including performance analysis, tactical development, and communication. Therefore, the impact of digital technology on athletes is not inherently negative but depends largely on the manner and extent of its use.

In conclusion, regulating athletes' digital media habits, improving digital literacy levels, and integrating digital balance strategies into training programs are essential for maintaining and enhancing athletic performance. Addressing digital addiction should be considered a critical component of athlete health and performance management in the modern sports context.

Keywords: Addiction; Digital Addiction; Athlete Performance.

GİRİŞ

Günümüzde dijital teknolojilerin hızla gelişmesi ve gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, bireylerin davranış örüntülerinde köklü değişimlere yol açmıştır. Özellikle akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve çevrimiçi oyunlar gibi dijital araçların yoğun kullanımı, “dijital bağımlılık” olarak kavramsallaştırılan yeni bir davranışsal bağımlılık türünü ortaya çıkarmıştır. Dijital bağımlılık, bireyin dijital cihaz kullanımını kontrol edememesi ve bu kullanımın günlük işlevselliği olumsuz etkilemesi ile karakterize edilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017; Andreassen, 2015). Bu durum, yalnızca sosyal ve akademik yaşamı değil, aynı zamanda yüksek performans gerektiren alanları da etkilemektedir.

Spor bilimleri bağlamında değerlendirildiğinde, atletik performans yalnızca fiziksel kapasite ile sınırlı olmayıp; bilişsel süreçler, psikolojik dayanıklılık ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Weinberg & Gould, 2019; Bangsbo, 2015). Bu nedenle, sporcuların dijital teknolojilerle kurduğu ilişkinin niteliği, performans çıktıları üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Özellikle aşırı dijital cihaz kullanımının uyku düzeni, dikkat kontrolü ve stres yönetimi gibi performansla doğrudan ilişkili değişkenleri olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Dresp-Langley & Hutt, 2022; Mei vd., 2024).

Bununla birlikte, dijital teknolojilerin spor alanında yalnızca risk oluşturmadağı, aynı zamanda performans analizi, antrenman takibi ve iletişim süreçleri açısından önemli fırsatlar sunduğu da bilinmektedir. Ancak bu teknolojilerin kontrolsüz ve aşırı kullanımı, faydadan ziyade zarar üretme potansiyeli taşımaktadır (Fiedler vd., 2023). Bu bağlamda, dijital bağımlılık ile sporcu performansı arasındaki ilişkinin çok boyutlu olarak incelenmesi, hem kuramsal hem de uygulamalı spor bilimleri açısından önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, dijital bağımlılığın sporcu performansı üzerindeki etkilerini inceleyerek literatüre bütüncül bir katkı sunmaktır.

1. Dijital Bağımlılık

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre, madde bağımlılığına odaklanan Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı'nda (DSM-5 veya DSM-V) dijital bağımlılık resmi olarak bir akıl hastalığı olarak tanınmamıştır. Dijital bağımlılıkla eş anlamlı olarak kullanılabilecek bazı terimler arasında bilgi teknolojisi bağımlılığı veya bilgisayar bağımlılığı yer almaktadır. İnternet bağımlılığı, çevrimiçi bağımlılık, siber bağımlılık veya teknolojik bağımlılık gibi diğer terimler de dijital bağımlılık için kullanılmıştır. Bununla birlikte, bunlardan bazıları, örneğin bilgisayar oyunları gibi çevrimdışı bağlamdaki dijital

bağımlılıkları kapsamamaktadır; teknolojik bağımlılık ise çok geniş bir kavram olup, eski tip VLT makineleri gibi dijital olmayan herhangi bir makine-insan etkileşimine olan bağımlılığı da içermektedir. Dijital bağımlılık için evrensel olarak kullanılan tek bir tanım olmasa da, bu makalenin amacı doğrultusunda, Goncalves vd. tarafından verilen basit tanımı benimsiyoruz; bu tanıma göre dijital bağımlılık, " *mobil cihazlar, internet, sosyal ağlar ve benzeri dijital cihazların kullanımı olmadan görevleri yerine getirme özerkliğinin veya bağımsızlığının eksikliği* "ni içeren davranışsal bir bağımlılıktır (Lam ve Harcourt, 2024; Goncalves vd., 2018).

Genel olarak dijital bağımlılık, cep telefonları, bilgisayarlar, internet, video oyunları ve sosyal medya gibi dijital cihazların kullanımıyla ilişkili herhangi bir "bağımlılık davranışını" ifade eder (Ali vd., 2015; Ding ve Li, 2023). Dijital bağımlılık, elektronik bir cihaz kullanarak eğlence amaçlı dinleme, izleme veya oyun oynama bağımlılığı olarak tanımlanabilir (Aziz vd., 2021). Dijital bağımlılık, dijital cihazların, dijital teknolojilerin ve dijital platformların (örneğin internet, video oyunları, çevrimiçi platformlar, mobil cihazlar, dijital aletler ve sosyal ağ platformları) takıntılı kullanımını içeren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanır (Singh ve Singh, 2019). Dijital bağımlılık, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı dahil olmak üzere dijital cihazlarla ilişkili bağımlılık davranışını ifade eden genel bir şemsiye terimdir (Shiferaw vd., 2025; Seema vd., 2021).

2020 yılında Dünya Sağlık Örgütü, dijital teknolojiye (bağlantılı cihazlara) bağımlılığı, aşırı çevrimiçi aktivite ve internet kullanımının gündüzleri zaman, enerji ve dikkati yönetme yeteneğinin kaybına ve geceleri uyku düzeninin bozulmasına veya uykusuzluğa yol açtığı küresel bir sorun olarak resmen kabul etti (Dresp-Langley ve Hutt, 2022). Dünya Sağlık Örgütü, teknoloji bağımlılığını dünya çapında bir sorun olarak resmen kabul ederek, bağımlılık yapan internet kullanımının zamanı, enerjiyi ve dikkati yönetme ve dengeleme yeteneğinin kaybına yol açtığını belirtmiştir. Uyku, motivasyon, hafıza, yeme alışkanlıkları, depresyon, sosyal ve genel kaygı bozukluğu, dürtü kontrolü bozuklukları, sosyal etkileşimler ve yaşam tarzı kalıpları birbirine bağımlı olarak etkilenmekte ve sonuç olarak dijital bağımlıların psikolojik işlevleri ve refahı bütünsel olarak tehlikeye atılmaktadır. Yanlış, uygunsuz veya güvenli olmayan içerik ve iletişimlere maruz kalma, gizlilik ve mahremiyetin tehlikeye girmesi, dikkat dağılması, sosyal becerilerin azalması ve psikolojik veya fiziksel iyilik hali üzerinde zararlı etkiler yer almaktadır (WHO, 2020; Greenfield, 2018; Shaw, 2008; Ding ve Li, 2023; Han vd., 2023). Dijital cihazlara bağımlı bireyler genellikle uyku, sosyal etkileşim ve genel psikolojik iyilik hallerinde bozulmalarla karşı karşıya kalırlar. Dijital medyanın uzun süreli kullanımı, dikkat

azalması, kötü karar verme ve düşük akademik performans gibi bilişsel bozukluklarla ilişkilidir. Bu bilişsel eksiklikler akademik, mesleki ve sosyal başarıları engelleyebilir. Dijital bağımlılık ayrıca sosyal geri çekilmeye, izolasyona ve ilişkiler kurma ve sürdürmede zorluklara yol açar (Hu vd., 2026; Kuss ve Griffiths, 2017).

Dijital bağımlılıkta, internet, bireylerin istedikleri içeriğe (oyunlar, sosyal medya, alışveriş, seks vb.), istedikleri yerde ve istedikleri zaman erişebilecekleri bir kana olmakla birlikte bilgisayar, tablet, sosyal medya vb. teknolojik araçlar ve ortamlarla olan ilişkisini ifade etmektedir (Griffiths ve Pontes, 2014; Turaç ve Güler, 2023; Göçer ve Öniz, 2023). Dijital bağımlılık, akıllı telefonlar, video oyunları ve bilgisayarlar gibi dijital medya ve cihazlara zararlı bir bağımlılığı ifade eder. Sosyal ağ bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı dahil olmak üzere çeşitli bağımlılık türlerini kapsar (Han vd., 2023; Kuss ve Griffiths, 2017).

Bağımlılık tepkisinin gelişimi böylece dijital olarak kolaylaştırılır ve akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar veya bilgisayar iş istasyonu aracılığıyla yetişkinler, ergenler ve küçük çocuklar dahil olmak üzere herkese anında erişilebilir hale gelir (Dresp-Langley, 2020).

2. Dijital Bağımlılığın Belirtileri

2013 yılından bu yana, Amerikan Psikiyatri Birliği, dijital bağımlılığın belirli bir biçimi olan internet oyun bozukluğunu, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) güncellenmiş versiyonunun ekine dahil etmiştir. DSM-5'te tanımlandığı gibi dijital bağımlılığın kriterleri: (1) uzun süre oyun oynamak, (2) bunun sonucunda daha sık okuldan kaçmak, (3) bunun sonucunda uyku sorunları yaşamak, (4) oyuna bağımlı hissetmek, (5) olumsuz ruh hallerinden kaçmak için oyuna başvurmak, (6) oyunla meşgul olmak, (7) diğer aktiviteleri oyun için bırakmak, (8) sosyal hoşgörünün azalması ve (9) bunun sonucunda sosyal etkileşimlerden geri çekilmek olarak açıklanmıştır (Dresp-Langley ve Hutt, 2022; Kemp, 2019). Kullanım tarzı (örneğin, cihazda geçirilen süre, cihaza aşırı bağlılık), davranışsal bağımlılık için DSM-V tanı kriterleri (örneğin, meşguliyet, ruh hali değişikliği, yoksunluk) ve bağımlılık ilişkisinden kaynaklanan zararlı sonuçlar (örneğin, ilişki zararı, mesleki zarar) dijital bağımlılığın karakteristik özellikleri olarak önerilmektedir (Cemiloğlu vd., 2022).

Dijital bağımlılığın belirtileri arasında aşağıdakiler de yer almaktadır (Lam ve Harcourt, 2024; Griffiths, 2009; Andreassen, 2015).

- Artan kaygı, azalan yaratıcılık ve gerçekliğin göz ardı edilmesi.
- Dijital erişim eksikliğinden kaynaklanan korku ve güvensizlik.

- Psikopatolojik ve sağlık sorunlarının yanı sıra mesleki ve sosyal bozulmalar.
- Yoksunluk döneminde depresyon, aşırı istek, uykusuzluk ve sinirlilik görülebılır.
- Zayıf zaman yönetimi ve akademik performans.
- Gerçek hayattaki ilişkilerde bozulmalar.
- Daha önce zevk alınan şeylere olan ilginin kaybı.

Dijital bağımlılığın ortaya koyduğu belirtiler, yalnızca bireyin günlük yaşamını değil, aynı zamanda performans gerektiren alanlardaki işlevselliğini de doğrudan etkilemektedir. Özellikle sporcular açısından değerlendirildiğinde; dikkat dağımsıklığı, uyku bozuklukları, motivasyon kaybı ve duygusal dalgalanmalar gibi dijital bağımlılık belirtileri, atletik performansın temel bileşenleriyle yakından ilişkilidir. Spor performansı; fiziksel kapasitenin yanı sıra bilişsel odaklanma, psikolojik dayanıklılık ve davranışsal disiplin gerektiren bütüncül bir yapı olduğundan, dijital bağımlılık bu alanlarda zincirleme etkiler yaratabilmektedir. Bu bağlamda, dijital bağımlılığın sporcu performansı üzerindeki etkilerini anlamak için, söz konusu belirtilerin performans süreçleriyle nasıl etkileşime girdiğinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, bir sonraki bölümde dijital bağımlılığın sporcular ve atletik performans üzerindeki etkileri çok boyutlu olarak ele alınacaktır.

3. Dijital Bağımlılığın Sporcular ve Atletik Performans Üzerindeki Etkileri

Bedir ve diğerleri tarafından 2019 yılında yapılan çalışma, bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların psikolojik becerileri üzerindeki etkisinin araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya Erzurum, Ankara, İstanbul ve Bursa illerinde çeşitli branşlarda aktif olarak spor yapan 714 sporcu katılmıştır. Sporcuların psikolojik beceri toplam puanı ve alt boyutları ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Can ve Demir tarafından 2020 yılında yapılan çalışma, sporcu ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya günde en az 30 dakika bir e-spor oyununu oynayan ve haftada en az 2 gün spor yapan 61 sporcu, 80 e-spor oyuncusu katılmıştır. Araştırma sonucunda, e-spor oyuncularının sporculara göre yüksek düzeyde oyun bağımlılığına sahip olduğu ve oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kahveci ve diğerleri tarafından 2022 yılında yapılan çalışma, profesyonel sporcuların teknoloji bağımlılığına ilişkin metaforlarının incelenmesi amacıyla

yapılmıştır. Çalışma grubunu atletizm badminton, futbol, taekwondo gibi 17 farklı spor branşından olan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen toplam 100 katılımcı oluşturmuştur. Sonuç olarak katılımcıların teknoloji bağımlılığı ile ilgili oluşturduğu 47 metafordan yalnızca 3 tanesinin olumlu yönde olduğu görülmüştür. Katılımcıların genel itibariyle olumsuz metaforlar ürettiği görülmüştür. Olumsuz metaforlar incelendiğinde katılımcıların teknoloji bağımlılığını insan hayatına zarar veren bir bağımlılık türü olarak kabul ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Koçak ve Şimşek tarafından 2023 yılında yapılan çalışma, sporcularda sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma evreni 2022-2023 sezonunda, 18 yaşından büyük, en az 5 yıl sporculuk öz geçmişi olan ve çeşitli spor dallarında yarışmalara katılan 436.466 sporcudan oluşmuştur. Bu araştırma bulguları değerlendirildiğinde sporcuların sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Sonuç olarak; Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeyi uyumadan önce sosyal medya kullanımı sonucu uyku bozukluğu yaşama durumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Özsarı ve Deli tarafından 2023 yılında yapılan çalışma, hokey sporcuları örnekleminde dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu 118 kadın, 82 erkek olmak üzere toplamda 200 aktif lisanslı hokey sporcusu oluşturmaktadır. Araştırma sonucu olarak; ölçeklerden elde edilen ortalama değerler göz önünde bulundurulduğunda hokey sporcularının dijital okuryazarlık düzeylerinin orta seviyede, dijital bağımlılık düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu görülmüştür.

Demirbilek ve Yiğit tarafından 2024 yılında yapılan çalışma, Türkiye'deki E-sporcuların dijital bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmanın evrenini Adana'daki Gençlik Spor Merkezinde lisanslı olarak müsabık olan 262 E-sporcu oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise seçkisiz örnekleme modeli kullanılarak seçilen 157 lisanslı E-sporcu oluşturmaktadır. Sonuç olarak E-sporcuların kullandıkları cihaz türüne göre toplam dijital bağımlılık puanları ve aşırı kullanım, nöks etme, hayat akışını engelleme, duygu durumu gibi alt boyutlarında cihaz değişkenine göre bilgisayar lehine istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna varılmıştır.

Metin tarafından 2025 yılında yapılan çalışma amatör futbolcularda giderek artan akıllı telefon kullanımının psikolojik iyi oluş ve teknoloji temelli kaygılar üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2025 yılında faal olarak oynayan 300 amatör futbolcu oluşturmuştur. Elde edilen bulgular, mutluluğun nomofobi ile genel olarak

anamlı bir ilişkisi olmadığını göstermekle birlikte, yaş, takım deneyimi ve mevki gibi bağlamsal faktörlerin bu ilişkiyi düzenleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Karadağ ve diğerleri tarafından 2025 yılında yapılan çalışma, pandemi sonrası Türkiye boks şampiyonası'na katılan genç sporcuların dijital oyun bağımlılığını ve bunun psiko-sosyal etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye'de boks sporu ile uğraşan sporcular, örneklemini ise Türkiye Boks Şampiyonası'na katılan genç sporcular oluşturmuştur. Çalışma doğrudan örneklem üzerinde uygulanmıştır. Bu araştırmaya katılmayı kabul eden 95 sporcu (64 erkek, 31 kadın) örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, dijital oyunların genç boks sporcularının spor yapma alışkanlıkları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyun türlerinin spor alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynadığı, aktif oyunların gençlerin spor alışkanlıklarını artırabileceği, sedanter oyunların ise fiziksel aktiviteyi engelleyebileceği bulunmuştur.

Şahin ve Alıncak tarafından 2025 yılında yapılan çalışma, geleneksel sporlarla ilgilenen bireylerin dijital oyun bağımlılıklarını incelemek amacıyla yürütülen betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini farklı illerde yaşayan ve geleneksel sporlarla meşgul olan bireyler oluştururken, örneklem grubu gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenen 200 sporcudan (70 kadın, 130 erkek) oluşmaktadır. Araştırmaya katılan geleneksel sporlarla ilgilenen sporcuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin, cinsiyet ve günlük oyun oynama süresi değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sporda artan profesyonelleşmeyle birlikte, sporcuların antrenman ve iyileşme süreçlerine bilimsel yaklaşım daha fazla ilgi görmüştür. Uygun antrenman yüklerinin yeterli iyileşmeyle birlikte uygulanması, sporcularda maksimum adaptasyonun sağlanması ve aşırı zorlanma, aşırı antrenman, sakatlanma ve hastalık gibi zararların en aza indirilmesi için çok önemlidir (Hamlin vd., 2019).

Sporda, cep telefonu bağımlılığı doğrudan sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığı ve spor performansıyla ilişkilidir (Mei vd., 2024). Bangsbo'nun (2015) önerdiği spor performansının belirleyicilerinin bütünsel modeline göre, spor performansı bireylerin psikolojik özellikleri, fizyolojik durumları ve dış çevre koşullarından etkilenebilir (Bangsbo, 2015).

Sporcular sadece akademik görevler gibi akranlarının zorlukları ve baskısıyla başa çıkmakla kalmaz, aynı zamanda sporun ek taleplerine de katlanmak ve antrenman ve yarışmalara büyük miktarda zaman ve enerji yatırmak zorundadırlar; bu nedenle, yarışmaları kaybetmek, spor sakatlıkları, kişilerarası ilişkiler, ileri eğitim baskısı, gelecek beklentileri ve kişisel yaşam karşılaşmaları

da dahil olmak üzere çeşitli fiziksel ve psikolojik stres kaynaklarına ve biçimlerine maruz kalırlar (Mei vd., 2024; Fiedler, 2023). Genel stres teorisine göre, sorunlu davranışlar (örneğin, çoklu kişilik bozukluğu) esas olarak stres veya stres faktörlerinin neden olduğu olumsuz duygulara dayanır ve sorunlu davranışlara sahip sporcular, stresli durumlarda baskıyı hafifletmek için ilgili adaptif araçları benimserler (Jun ve Choi, 2015; Mei vd., 2024).

Sporcular, yaşamlarında, eğitimlerinde ve antrenmanlarında birçok stres faktörüne maruz kalırlar; bu da kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygulara yol açabilir ve cep telefonu kullanımı stresi azaltmak için etkili bir yöntem sağlar. Bununla birlikte, çoğu sporcunun öz kontrolü zayıf olduğundan, aşırı cep telefonu kullanımı veya bağımlılığı psikolojik stresi ve olumsuz duyguları daha da kötüleştirebilir ve bu da atletik performansı olumsuz etkileyebilir (Mei vd., 2024).

Sporcuların yaşadığı stres ve kaygının, artan kas gerginliği, zihinsel dayanıklılık ve azalan nörobilişsel ve algısal yetenek de dahil olmak üzere olumsuz fizyolojik reaksiyonlara neden olabileceğini ve atletik performansın bozulabileceğini savunmuştur. Elektronik cihazların uzun süreli kullanımının, yüksek bilişsel engelleme ve sürekli dikkat gerektiren bir davranış olduğu kanıtlanmıştır. Sporcular elektronik cihazları kullandığında, dikkat, konsantrasyon, hafıza ve yürütücü işlevler de dahil olmak üzere bilişsel performans bozulacaktır (Mei vd., 2024). Akıllı telefon kullanımı, sporcularda zihinsel yorgunluğu artırmış ve bunun da spor performansının bazı alanlarında sonuçları olmuştur. Akıllı cihaz kullanımının zihinsel sağlık ve psikososyal sonuçları (örneğin, kaygı, takım uyumu) olumsuz etkilemektedir (Ong ve Chua, 2024).

Bir çalışmada, dijital bağımlılığın sonuçları şu şekilde sıralanmıştır: (1) sporcuların komutlara daha geç yanıt vermesi, (2) sporcuların optimal uyku düzeninin bozulması, (3) dikkat dağılması, (4) takım arkadaşları arasında izolasyon ve takım içindeki sosyal uyumda sorunlar, (5) odaklanma eksikliği nedeniyle spor performansında düşüşler, vb. (Göçer ve Öñiz, 2023).

Dijital teknolojilerin yaygınlaşması, spor bilimleri alanında hem fırsatlar hem de yeni riskler doğurmuştur. Performans analitiği, antrenman takibi ve iletişim süreçlerinde dijital araçların kullanımı artarken, bu araçların aşırı kullanımı “dijital bağımlılık” olarak kavramsallaştırılan bir probleme dönüşmektedir.

Dijital bağımlılık, bireyin dijital araç kullanımını kontrol edememesi ve bu durumun işlevselliği bozması ile karakterize edilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017). Sporcu performansı ise yalnızca fiziksel yeterliliklerle sınırlı olmayıp; bilişsel kontrol, psikolojik dayanıklılık ve davranışsal düzenleme süreçlerini içeren çok boyutlu bir yapıdır (Weinberg & Gould, 2019). Bu bağlamda dijital bağımlılık, performansı doğrudan değil, çoğunlukla dolaylı mekanizmalar aracılığıyla etkilemektedir.

Dijital bağımlılık, bilişsel psikoloji literatüründe özellikle dikkat, yürütücü işlevler ve bilişsel esneklik bağlamında ele alınmaktadır. Sürekli dijital uyaranlara maruz kalma, bireylerin seçici dikkat kapasitesini zayıflatmakta ve görevler arasında hızlı geçiş yapma eğilimini artırmaktadır. Bu durum, “bilişsel parçalanma” (cognitive fragmentation) olarak kavramsallaştırılmakta ve derin odaklanmayı gerektiren görevlerde performans kaybına yol açmaktadır (Carr, 2010).

Dijital ortamlardaki çoklu uyaranlar bireyin bilişsel yükünü artırmakta ve çalışma belleğinin etkin kullanımını sınırlamaktadır (Sweller, 1988). Spor bağlamında bu durum, özellikle hızlı karar verme, stratejik düşünme ve reaksiyon süresi gerektiren performans bileşenlerini olumsuz etkileyebilir.

Buna ek olarak, bireylerin dikkat kontrolünün zayıflaması performans üzerinde doğrudan etkilidir. Kaygının işlem verimliliği üzerindeki olumsuz etkileri, dikkat kontrolünü içeren iki merkezi yürütücü fonksiyona bağlıdır: engelleme ve kaydırma. Bununla birlikte, kaygı, telafi edici stratejilerin (örneğin, artan çaba; işlem kaynaklarının artan kullanımı) kullanılmasına yol açtığında performans etkinliğini (performans kalitesini) bozabilir (Eysenck et al., 2007). Dijital bağımlılık sonucu ortaya çıkan dikkat dağınıklığı, sporcuların müsabaka sırasında çevresel ipuçlarını doğru değerlendirme kapasitesini azaltabilir.

Sonuç

Bu çalışma, dijital bağımlılığın sporcu performansı üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir çerçevede ele alarak hem kuramsal hem de ampirik literatürle uyumlu sonuçlar ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, dijital bağımlılığın sporcuların fiziksel, bilişsel ve psikososyal performans bileşenleri üzerinde anlamlı düzeyde olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, özellikle mobil cihaz bağımlılığının atletik performans üzerindeki mekanizmalarını inceleyen Mei ve arkadaşlarının (2024) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada da aşırı akıllı telefon kullanımının zihinsel yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve bilişsel performans düşüşü üzerinden sportif performansı olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır.

Araştırmanın önemli bulgularından biri, dijital bağımlılığın uyku kalitesi üzerindeki bozucu etkisidir. Bu durum, Koçak ve Şimşek (2023) tarafından ortaya konulan ve sosyal medya kullanımının uyku bozuklukları ile anlamlı ilişkisini gösteren bulgularla örtüşmektedir. Uyku kalitesindeki bozulma, sporcularda fizyolojik toparlanmayı geciktirmekte ve performans sürekliliğini tehdit etmektedir. Nitekim Dresch-Langley ve Hutt (2022) da dijital bağımlılığın uyku düzeni üzerindeki olumsuz etkilerini küresel ölçekte önemli bir sağlık sorunu olarak tanımlamaktadır.

Bununla birlikte, sporcuların maruz kaldığı stres, kaygı ve performans baskısının dijital cihaz kullanımını bir kaçış mekanizması haline getirdiği; ancak bu durumun uzun vadede psikolojik iyilik halini daha da bozduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, genel stres teorisi çerçevesinde Jun ve Choi (2015) ile Mei vd. (2024) tarafından ortaya konan yaklaşımlarla tutarlıdır. Ayrıca Ong ve Chua (2024) tarafından yapılan sistematik derleme, dijital cihaz kullanımının sporcularda kaygı düzeyini artırdığını ve takım uyumunu zayıflattığını ortaya koyarak mevcut çalışmayı desteklemektedir.

Literatürde yer alan ampirik çalışmalar da bu araştırmanın bulgularını güçlendirmektedir. Örneğin, Bedir ve diğerleri (2019) bilgisayar oyun bağımlılığı ile sporcuların psikolojik becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyarken; Göçer ve Öñiz (2023) ise dijital bağımlılığın dikkat eksikliği, geç tepki verme ve performans düşüşü gibi doğrudan sportif çıktılar üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Kahveci ve diğerleri (2022) sporcuların teknoloji bağımlılığına ilişkin algılarının büyük ölçüde olumsuz olduğunu ortaya koyarak dijital bağımlılığın sporcu yaşamındaki olumsuz imajına dikkat çekmiştir.

Öte yandan, bazı çalışmalar dijital teknolojilerin tamamen zararlı olmadığını, kullanım biçimine bağlı olarak farklı sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Karadağ ve diğerleri (2025), dijital oyunların türüne bağlı olarak spor alışkanlıklarını artırıcı veya azaltıcı etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, dijital bağımlılığın tek boyutlu değil, bağlamsal ve davranışsal bir olgu olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde Özşarı ve Deli (2023), sporcularda dijital bağımlılık düzeyinin düşük, dijital okuryazarlığın ise orta düzeyde olduğunu belirterek bilinçli kullanımın olumsuz etkileri sınırlandırabileceğine işaret etmektedir.

Bu bağlamda, çalışmanın en önemli sonuçlarından biri, dijital bağımlılığın sporcu performansı üzerinde doğrudan bir etkiden ziyade, çoğunlukla dolaylı mekanizmalar (uyku, dikkat, stres, psikolojik iyi oluş) üzerinden etkili olduğudur. Bu durum, Bangsbo'nun (2015) spor performansını psikolojik, fizyolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimi olarak açıklayan bütüncül modeliyle de uyumludur.

Uygulama açısından değerlendirildiğinde, sporcuların dijital medya kullanımının sınırlandırılması tek başına yeterli olmayacaktır. Bunun yerine, dijital okuryazarlık düzeyinin artırılması, bilinçli kullanım alışkanlıklarının kazandırılması ve antrenman programlarına dijital denge stratejilerinin entegre edilmesi gerekmektedir. Ayrıca antrenörlerin ve spor psikologlarının bu süreçte aktif olarak dahil olması, sporcuların dijital bağımlılıkla başa çıkma becerilerini geliştirmede kritik rol oynayacaktır.

Sonuç olarak, dijital bağımlılık modern spor dünyasında göz ardı edilemeyecek bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bu risk, doğru yönetildiğinde fırsata da dönüştürülebilir. Gelecek araştırmaların, dijital bağımlılığın performans üzerindeki nedensel etkilerini deneysel tasarımlarla incelemesi ve farklı spor branşlarında karşılaştırmalı analizler yapması, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Ali, R.; Jiang, N.; Phalp, K.; Muir, S.; McAlaney, J. The emerging requirement for digital addiction labels. In Proceedings of the 20th International Working Conference on Requirements Engineering: Foundation for Software Quality, Essen, Germany, 23–26 March 2015.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health. *Electronics*, 10(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>.
- Bangsbo, J. (2015). Performance in sports—with specific emphasis on the effect of intensified training. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, 25(49), 88–99. doi: 10.1111/sms.12605.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Bedir, D., Erhan, S. E., & Akkuş, Y. (2019). Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Sporcuların Psikolojik Becerilerini Etkiler Mi? *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 40-49.
- Can, H. C. & Demir, G. (2020). Sporcuların ve E-spor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.770600>.
- Carr, N. (2010). *The shallows: What the internet is doing to our brains*. W. W. Norton.
- Cemiloglu, D., Almourad, M.B., McAlaney, J. & Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions, *Technology in Society*, 68, 1-12.
- Demirbilek, G., & Yiğit, O. (2024). Türkiye’deki e-sporcuların dijital bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması, *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 1-14.
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>

- Dresp-Langley, B. (2020). Children's Health in the Digital Age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3240. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093240>
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Fiedler, R., Heidari, J., Birnkraut, T. & Kellmann, M. (2023). Digital media and mental health in adolescent athletes, *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102421–102410. doi: 10.1016/j.psychsport.2023.102421
- Gocer, I. & Oniz, M. (2023). The effect of digital addiction on athletic performance. *Journal of Exercise Sciences & Physical Activity Reviews*, 1(1), 57-69. doi: 10.5281/zenodo.839984.
- Goncalves, L. L., Nardi, A. E., Guedes, E., dos Santos, H., Padua, M. K., Guimaraes, F. L., Rodrigues, D., & King, A. L. S. (2018). Scale to assess leaders' perceptions about their workers' digital addiction'. *Addiction & Health*, 10(4), 223–230.
- Greenfield, D. (2018). Treatment Considerations in Internet and Video Game Addiction: A Qualitative Discussion. *Child Adolesc. Clin. N. Am*, 27, 327–344.
- Griffiths, M. (2005). A 'Components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 No(4), 191–197.
- Griffiths, M.D. & Pontes, H.M. (2014). Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are not the same. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(4), 1-2.
- Hamlin, M.J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A. & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*. 10, 1–12. doi: 10.3389/fphys.2019.00034
- Han, S.-J., Nagduar, S., & Yu, H.-J. (2023). Digital Addiction and Related Factors among College Students. *Healthcare*, 11(22), 2943. <https://doi.org/10.3390/healthcare11222943>.
- Kahveci, M.G., Çakmak, G. & Karagün, E. (2022). Profesyonel Sporcuların Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Metaforları, *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal*, 58(1), 712-718.
- Karadağ, M., Karadağ, D. & Evsan, D. (2025). Türkiye Boks Şampiyonasına Katılan Sporcularının Dijital Oyun Bağımlılığı: Psiko-Sosyal Etkiler ve

Bağımlılıkla Mücadele Yöntemleri, Uluslararası İletişim ve Sanat Dergisi, 6(14), 122-140.

Kemp, S. Global Digital Overview. 2019. Available online: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview> (accessed on 3 June 2022).

Koçak, V.Ç. ve Şimşek, S. (2023). Sporcularda Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi İlişkisi. TOJRAS. 12(4), 759-65. doi:10.22282/tojras.1318963.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.

Lam, H., Harcourt, M. (2024). Digital Addiction in Organizations: Challenges and Policy Implications. *Employ Respons Rights Journal*, 36, 519–533.

Mei, Z., Zhang, Y., Fan Q., Luo, S. & Luo, S. (2024) The effects of mobile phone dependence on athletic performance and its mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 15:1391258. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1391258

Metin, M. (2025). Futbolcularda Dijital Bağımlılık: Nomofobi ve Mutluluk İlişkisi (Digital Addiction İn Football Players: The Relationship Between Nomophobia And Happiness). *Bmij*, <https://doi.org/10.15295/bmij.v13i3.2628>.

Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2025). The effects of electronic device use on athlete performance and health: a systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(7), 1086–1114. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2386318>

Özsarı, A. & Deli, Ş C. (2023). Dijital Okuryazarlık Ve Dijital Bağımlılık İlişkisi: Hokey Sporcuları Araştırması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 491-50. <https://doi.org/10.22282/tojras.1283899>.

Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., & Varik-Maasik, E. (2022). Development and Validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293-304.

Shaw, M. & Black, D.W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22, 353–365.

Shiferaw, B. D., Tang, J., Wang, Y., Wang, Y., Wang, Y., Mackay, L. E., Luo, Y., Yan, N., Shen, X., Zhou, T., Zhu, Y., Cai, J., Wang, Q., Yan, W., Gao, X., Pan, H., & Wang, W. (2025). Impact of digital addiction on youth health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(3), 1129-1158.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.

- Singh, A. K. & Singh, P. (2019). Kumar, "Digital Addiction: a conceptual overview". Library Philosophy and Practice (e-journal), University of Nebraska – Lincoln.
- Şahin, Y., & Alıncak, F. (2025). Geleneksel Sporlar ile Uğraşan Sporcuların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 23-34. <https://doi.org/10.71243/dksbd.1651104>
- Turac, G., & Guler, C. (2023). Investigation of Digital Addiction and Happiness Levels of Faculty of Sports Sciences Students. Journal of Sport Sciences COMU, 6(1), 13-26.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- World Health Organization. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics (11th Revision). 2020. Available online: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (accessed on 3 June 2025).

2. Bölüm

Hız Temelli Kuvvet Antrenmanı

Ahmet ATLI¹

Giriş

Kuvvet antrenmanında yük şiddetinin belirlenmesi, antrenman biliminin en temel meselelerinden biridir. Uygulamada bu yük çoğunlukla bir tekrar maksimumunun (1 tekrar maksimum; 1TM) belirli yüzdeleri üzerinden reçetelendirilmektedir. Yüzde temelli yaklaşım, antrenman şiddetinin sistematik biçimde sınıflandırılmasına olanak tanıdığı için uzun yıllardır hem araştırmalarda hem de saha uygulamalarında yaygın biçimde kullanılmaktadır. Bununla birlikte bu model, sporcunun o günkü nöromüsküler hazır oluşunu doğrudan yansıtmaz. Aynı relatif yük, farklı günlerde farklı zorluk düzeylerinde algılanabilir; benzer biçimde farklı sporcularda aynı tekrar kapasitesini, aynı hareket hızını ya da aynı yorgunluk yanıtını üretmeyebilir. Bu nedenle yalnızca %1TM'ye dayalı yükleme, bireysel antrenman yanıtını açıklamada her zaman yeterli olmayabilir (González-Badillo ve Sánchez-Medina, 2010; Jovanović ve Flanagan, 2014; Banyard ve ark., 2019; Helms ve ark., 2018).

Bu sınırlılıklar, direnç antrenmanında oto-regülasyon temelli yaklaşımlara olan ilgiyi artırmıştır. Oto-regülasyon, antrenman yükünün sporcunun o günkü performansına, algılanan zorlanmasına veya objektif performans çıktısına göre yeniden düzenlenmesini ifade eder. Son yıllarda tekrar rezervi (repetitions in reserve; RIR), algılanan zorluk derecesi (rating of perceived exertion; RPE) ve hareket hızına dayalı modeller bu bağlamda öne çıkmıştır. Hız temelli kuvvet antrenmanı da bu oto-regülasyon yaklaşımlarından biridir ve hareket hızını yalnızca bir ölçüm çıktısı olarak değil, yük şiddetini belirleme, günlük yük ayarlaması yapma ve antrenman içi yorgunluğu izleme aracı olarak kullanır (Mann ve ark., 2010; Zourdos ve ark., 2016; Balsalobre-Fernández ve ark., 2021).

Hız temelli yaklaşımın temel dayanağı, dış yük ile hareket hızı arasında bulunan sistematik ilişkidir. Direnç egzersizlerinde yük arttıkça hareket hızının azalması, buna karşılık daha hafif yüklerin daha yüksek hızlarda taşınması, yük-hız ilişkisinin antrenman reçetelendirmesinde kullanılabilmesini mümkün

¹ Doç. Dr., Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-7516-2675

kılmıştır. Böylece hareket hızı, yalnızca “yükün ne kadar ağır olduğu” hakkında değil, aynı zamanda sporcunun o andaki performans kapasitesi ve yorgunluk düzeyi hakkında da bilgi sağlayan işlevsel bir değişken hâline gelmiştir (Sánchez-Medina ve González-Badillo, 2011; García-Ramos ve Jaric, 2018).

VBT’nin ilgi çekmesinin bir diğer nedeni, set içi yorgunluğun daha görünür hâle gelmesini sağlamasıdır. Bir set boyunca tekrarlar ilerledikçe hareket hızında meydana gelen düşüş, akut nöromüsküler yorgunluğun pratik bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle VBT yalnızca hangi yükte çalışılacağını belirlemeye değil, aynı zamanda setin ne zaman sonlandırılacağına, ne kadar yorgunluğa izin verileceğine ve tekrar kalitesinin nasıl korunacağına ilişkin karar süreçlerine de katkı sağlar (Pareja-Blanco ve ark., 2017; Morán-Navarro ve ark., 2019).

Son yıllarda yayımlanan sistematik derleme ve meta-analizler, VBT’nin yalnızca bir izleme aracı değil, aynı zamanda performans gelişimini etkileyebilen bir antrenman yaklaşımı olduğunu göstermektedir. Mevcut bulgular, VBT’nin maksimal kuvvet gelişimi açısından geleneksel yüzde temelli modellerle benzer sonuçlar verebildiğini; bazı koşullarda ise güç, sprint ve sıçrama performansı gibi patlayıcı çıktılar bakımından ek avantaj sağlayabildiğini düşündürmektedir. Bununla birlikte bu etkiler; kullanılan egzersizlere, hedef hız bölgelerine, hız kaybı eşiğine, geri bildirim sıklığına ve sporcu profiline göre değişebilmektedir (Liao ve ark., 2021; Held ve ark., 2022; Orange ve ark., 2022).

Bu bölümde hız temelli kuvvet antrenmanının kuramsal dayanakları, yük-hız ilişkisi, temel hız değişkenleri, yük reçetelendirme ilkeleri, velocity loss yaklaşımı ve performans üzerindeki etkileri güncel literatür doğrultusunda ele alınacaktır. Ayrıca VBT’nin uygulamadaki avantajları, sınırlılıkları ve farklı performans hedefleri açısından nasıl kullanılabileceği tartışılacaktır.

Hız Temelli Kuvvet Antrenmanının Tanımı ve Kuramsal Temeli

Hız temelli kuvvet antrenmanı, direnç egzersizleri sırasında hareket hızının ölçülmesine ve bu ölçümün antrenman kararlarında kullanılmasına dayanan bir yük yönetim yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda özellikle konsantrik fazdaki hız değeri, dış yük ile sporcunun anlık performans kapasitesi arasındaki ilişkiyi yansıtan temel göstergelerden biri olarak kabul edilir. Dolayısıyla VBT’de antrenman şiddeti yalnızca kaldırılan ağırlık üzerinden değil, bu ağırlığın hangi hızda hareket ettirildiği üzerinden de yorumlanır (Jovanović ve Flanagan, 2014; Weakley ve ark., 2021a).

VBT’nin kuramsal temeli büyük ölçüde kuvvet-hız ilişkisine dayanır. Kas dokusu daha yüksek kuvvet üretmesi gereken koşullarda genellikle daha düşük

kısalma hızlarında çalışır; yük azaldığında ise hareket daha yüksek hızlarda gerçekleştirilebilir. Direnç egzersizlerinde bu ilişki yük-hız profili biçiminde gözlenir. Yük-hız profili, sporcunun farklı yüklerde ürettiği hız değerlerinin sistematik biçimde değerlendirilmesine olanak tanır ve bu sayede belirli hız bölgelerinin hangi relatif yüklere karşılık geldiği anlaşılabilir (Cormie ve ark., 2011; Suchomel ve ark., 2016; García-Ramos ve Jaric, 2018; Marston ve ark., 2022).

Bu bakış açısı, kuvvet antrenmanında yükün yalnızca kilogram ya da %1TM ile tanımlanmasını yetersiz gören daha dinamik bir anlayışı temsil etmektedir. Çünkü aynı yük, sporcunun toparlanma düzeyi, önceki antrenman yükü, uyku kalitesi, psikolojik stres ve günlük biyolojik değişkenlik gibi etkenlere bağlı olarak farklı hızlarda taşınabilir. VBT tam da bu noktada, sporcunun o günkü performansını “gerçek zamanlı” olarak değerlendirme imkânı sunar. Yükün planlanan hız aralığından sapması, antrenör için sporcunun o günkü hazır oluşu hakkında önemli bir ipucu sağlayabilir (Mann ve ark., 2010; González-Badillo ve Sánchez-Medina, 2010; Weakley ve ark., 2021a).

VBT’nin güç gelişimiyle ilişkisi de ayrıca önemlidir. Güç, kuvvet ile hızın birleşiminden oluşan bir performans bileşenidir ve pek çok sportif beceride belirleyici rol oynar. Sprint, sıçrama, yön değiştirme ve patlayıcı kuvvet gerektiren diğer hareketlerde yalnızca yüksek kuvvet üretmek değil, bu kuvveti kısa sürede ve yüksek hızda uygulayabilmek esastır. Bu nedenle VBT, kuvvet-hız spektrumunun farklı bölgelerine yönelik hedefli uyarılar oluşturma potansiyeli taşıyan bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Cormie ve ark., 2011; Suchomel ve ark., 2016; Balsalobre-Fernández ve ark., 2021).

Yük-Hız İlişkisi ve Temel Hız Değişkenleri

Yük-hız ilişkisi, VBT’nin merkezinde yer alan temel kavramdır. Bu ilişki, egzersizde kullanılan dış yük arttıkça hareket hızının sistematik biçimde azalmasına dayanır. Bench press, squat ve çeşitli alt ekstremité egzersizlerinde hareket hızı ile relatif yük arasında güçlü ilişkiler bildirilmiştir. Bu bulgular, hareket hızının yalnızca bir performans çıktısı değil, aynı zamanda antrenman şiddetini tahmin etmede kullanılabilecek işlevsel bir değişken olduğunu göstermektedir (González-Badillo ve Sánchez-Medina, 2010; Conceição ve ark., 2016; Bazuelo-Ruiz ve ark., 2015).

Bununla birlikte yük-hız ilişkisi tüm egzersizlerde aynı yapıda değildir. Egzersizin biyomekanik, hareket açıklığı, teknik uygulama biçimi, kullanılan ekipman ve sporcunun antrenman düzeyi hız değerlerini etkileyebilir. Bu nedenle bir egzersiz için elde edilen hız değerleri başka bir egzersize doğrudan genellenmemelidir. Aynı şekilde takım sporcuları, güç sporcuları ya da kuvvet

antrenman deneyimi sınırlı bireyler arasında da yük-hız profillerinin farklılaşabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Pérez-Castilla ve ark., 2019; Marston ve ark., 2022).

VBT’de kullanılan hız değişkenleri, yorumun niteliğini doğrudan etkiler. Ortalama hız (mean velocity; MV), tekrarın konsantrik fazı boyunca üretilen ortalama hareket hızını ifade eder ve pratikte en sık kullanılan değişkenlerden biridir. Ortalama itici hız (mean propulsive velocity; MPV) ise konsantrik fazın yalnızca itici bölümündeki ortalama hızı temsil eder ve özellikle klasik kuvvet egzersizlerinde relatif yükün değerlendirilmesinde önemli görülmektedir. Tepe hız (peak velocity; PV), tekrar sırasında ulaşılan en yüksek anlık hızı ifade eder; özellikle balistik egzersizlerde anlamlı olabilir. Hız kaybı (velocity loss; VL) ise set içinde hızın başlangıç değerine göre ne ölçüde düştüğünü gösterir ve daha çok yorgunluk yönetimi ile set sonlandırma kararlarında kullanılır (Sánchez-Medina ve González-Badillo, 2011; Jovanović ve Flanagan, 2014; Pareja-Blanco ve ark., 2017; Rodríguez-Rosell ve ark., 2020).

Yük-hız ilişkisi oluşturulurken kullanılan yöntem de önemlidir. Bazı uygulamalarda çok noktalı bireysel yük-hız profilleri oluşturulurken, bazı uygulamalarda daha az sayıda yük kullanılarak pratik profiller elde edilmektedir. Temel amaç, sporcunun belirli bir egzersizde hangi hız aralıklarında hangi relatif yükleri taşıdığını ortaya koymaktır. Bu bilgi, hem günlük yük reçetelendirmesinde hem de zaman içindeki performans değişiminin izlenmesinde kullanılabilir. Ancak bu profillerin güvenilir olabilmesi için egzersiz tekniğinin standardize edilmesi, kullanılan cihazın tutarlı ölçüm yapması ve hız verilerinin aynı koşullarda toplanması gerekir (Banyard ve ark., 2019; García-Ramos ve Jaric, 2018; Marston ve ark., 2022).

Hız Temelli Yük Reçetelendirme ve Günlük Yük Ayarlaması

VBT’nin en önemli uygulama alanlarından biri, antrenman yükünün hedef hız bölgelerine göre reçetelendirilmesidir. Geleneksel modelde yük çoğunlukla %1TM üzerinden belirlenirken, VBT’de antrenör belirli bir hız aralığını hedefleyerek sporcunun o gün bu aralığı hangi yükle yakaladığını izleyebilir. Bu yaklaşım, antrenman yükünü geçmişte yapılmış tek bir maksimal teste değil, sporcunun mevcut performansına dayandırması bakımından önemli bir avantaj sağlar (Jovanović ve Flanagan, 2014; González-Badillo ve Sánchez-Medina, 2010).

Hız temelli reçetelendirme, sık aralıklarla doğrudan 1TM testi yapma gereksinimini azaltabilir. Çünkü belirli egzersizlerde hareket hızı, relatif yükün tahmini için kullanılabilir. Bununla birlikte bu tahminin doğruluğu, sporcunun bireysel yük-hız profilinin ne kadar iyi tanımlandığına bağlıdır. Aynı hız değeri

farklı sporcularda veya farklı egzersizlerde aynı relatif yüke karşılık gelmeyebilir. Bu nedenle bireysel profil oluşturma, VBT'nin etkili uygulanmasında merkezi bir yere sahiptir (García-Ramos ve Jaric, 2018; Pérez-Castilla ve ark., 2019; Marston ve ark., 2022).

Günlük yük ayarlaması VBT'nin en güçlü yönlerinden biridir. Sporcu planlanan yükü beklenenden daha düşük hızda kaldırıyorsa bu durum yorgunluk, yetersiz toparlanma ya da günlük performans düşüklüğü ile ilişkili olabilir; buna karşılık yük beklenenden daha yüksek hızda taşıyorsa daha iyi bir hazır oluş düzeyine işaret edebilir. Bu durumda antrenör yükü azaltabilir, artırabilir ya da aynı düzeyde koruyabilir. Böylece antrenman şiddeti, sporcunun o günkü durumuna daha duyarlı biçimde düzenlenmiş olur (Mann ve ark., 2010; Weakley ve ark., 2021a).

Bu sistem özellikle yoğun antrenman dönemlerinde, takım sporlarında ve toparlanma durumunun sık dalgalandığı süreçlerde önem kazanır. Sabit yüzelere bağlı kalmak, bazı günlerde gereğinden fazla yorgunluk oluşturabilir; bazı günlerde ise sporcunun gerçek kapasitesinin altında kalınmasına yol açabilir. Hız verisi bu değişkenliği daha görünür hâle getirir ve yük yönetimini daha hassas bir zemine taşır. Ayrıca anlık hız geri bildiriminin sporcunun hareket niyetini artırabildiği, tekrar kalitesini destekleyebildiği ve motivasyon üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiği de bildirilmektedir (Helms ve ark., 2018; Banyard ve ark., 2019; Randell ve ark., 2011; Weakley ve ark., 2020). Bununla birlikte, antrenman performansını etkileyen tek unsur hareket hızı ve mekanik yük değişkenleri değildir; egzersiz sırasında sunulan geri bildirim ile psikolojik ve çevresel faktörler de performans üzerinde etkili olabilmektedir. Nitekim tercih edilen müzik eşliğinde gerçekleştirilen kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvette anlamlı bir değişiklik oluşturmamasına karşın, kuvvette devamlılığı artırabildiği ve algılanan zorlanmayı azaltabildiği bildirilmiştir (Köse ve ark., 2025).

Velocity Loss Yaklaşımı, Yorgunluk ve Toparlanma

Velocity loss yaklaşımı, set içindeki hareket hızı düşüşünün yüzdesel olarak izlenmesine dayanır. Uygulamada genellikle ilk tekrarın ya da set içindeki en yüksek hızın referans alınmasıyla, sonraki tekrarların bu değere göre ne kadar yavaşladığı hesaplanır. Bu yaklaşımın temel varsayımı, hareket hızındaki düşüşün akut nöromusküler yorgunluğun dışsal bir göstergesi olduğudur. Tekrarlar ilerledikçe hızın azalması, sporcunun o set içindeki mekanik performans kaybını görünür kılar (Sánchez-Medina ve González-Badillo, 2011; Morán-Navarro ve ark., 2019).

Velocity loss yaklaşımının pratik önemi, set sonlandırma kararını yalnızca önceden belirlenmiş tekrar sayısına değil, performans düşüşüne dayandırabilmesidir. Bu durum, her setin sporcu üzerinde yarattığı gerçek yorgunluk düzeyini daha iyi yansıtabilir. Örneğin aynı tekrar sayısı iki farklı günde benzer görünse de, set boyunca yaşanan hız düşüşü farklı olabilir. Dolayısıyla velocity loss, antrenman hacmini ve yorgunluğu daha hassas biçimde düzenleme imkânı sunar (Pareja-Blanco ve ark., 2017).

Düşük velocity loss eşikleri genellikle daha düşük akut yorgunluk, daha yüksek tekrar kalitesi ve patlayıcı performansın daha iyi korunmasıyla ilişkilidir. Bu nedenle düşük hız kaybı, özellikle güç, sprint ve sıçrama performansının öne çıktığı dönemlerde önemli bir araç olarak kullanılabilir. Buna karşılık daha yüksek velocity loss eşikleri daha fazla tekrar hacmi ve daha yüksek metabolik stres oluşturabilir. Bu durum bazı hipertrofi odaklı protokollerde yararlı olabilir; ancak toparlanma maliyetini artırma potansiyeli de taşır (Pareja-Blanco ve ark., 2017; Pareja-Blanco ve ark., 2020; Held ve ark., 2022).

Hipertrofi açısından velocity loss yaklaşımının daha dikkatli yorumlanması gerekir. Daha yüksek hız kaybı daha fazla toplam tekrar ve daha yüksek iç yük oluşturabilir; ancak kas hipertrofisi yalnızca hız kaybıyla açıklanamaz. Mekanik gerilim, toplam hacim, egzersiz seçimi, kas grubuna özgü yüklenme ve toparlanma kapasitesi de belirleyici değişkenlerdir. Bu nedenle velocity loss eşiği tek bir “ideal sayı” olarak görülmemeli; antrenmanın amacı, dönemlemesi, kullanılan egzersizler ve sporcu profili dikkate alınarak belirlenmelidir (Rodríguez-Rosell ve ark., 2020; Schoenfeld, 2010; Weakley ve ark., 2021a).

Performans Çıktıları: Kuvvet, Güç, Sprint, Sıçrama ve Hipertrofi

VBT'nin performans üzerindeki etkileri son yıllarda çok sayıda deneysel çalışma, sistematik derleme ve meta-analizde incelenmiştir. Mevcut bulgular genel olarak, VBT'nin maksimal kuvvet gelişimi açısından geleneksel yüzde temelli kuvvet antrenmanı ile en az benzer düzeyde etkili olabildiğini göstermektedir. Bazı çalışmalarda ise daha düşük toplam hacimle benzer kuvvet kazanımları elde edilebildiği bildirilmiştir. Bu durum, VBT'nin yük yönetimini daha hassas biçimde düzenleyebilmesinin olası bir sonucu olarak yorumlanmaktadır (Liao ve ark., 2021; Orange ve ark., 2022).

VBT'nin güç performansı üzerindeki etkisi özellikle dikkat çekicidir. Hareket hızına dayalı geri bildirim, sporcunun tekrarları daha yüksek hız niyetiyle yapmasını teşvik edebilir ve bu durum güç üretimini destekleyebilir. Benzer şekilde sprint ve sıçrama performansı da yüksek hızda kuvvet üretme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Tekrar kalitesini koruyan ve aşırı yorgunluğu

sınırlayan VBT protokollerinin, özellikle patlayıcı performans göstergeleri açısından avantaj sağlayabildiği bildirilmektedir (Randell ve ark., 2011; Held ve ark., 2022; Baena-Marín ve ark., 2022). Ayrıca akut nöromusküler müdahalelerin de güç çıktıları üzerinde kısa süreli olumlu etkiler oluşturabileceği; örneğin nöromusküler elektrik stimülasyonu uygulamasının loaded squat jump sırasında peak power ve mean propulsive power değerlerini anlamlı biçimde artırabildiği gösterilmiştir (Can ve ark., 2025). Patlayıcı performansın değerlendirilmesinde kullanılan sıçrama temelli testler, VBT uygulamalarının doğrudan bir parçası olmamakla birlikte, nöromusküler performansın ve yorgunluk direncinin izlenmesinde tamamlayıcı değerlendirme araçları olarak kullanılabilir. Nitekim sürekli dikey sıçrama testinden elde edilen toplam iş çıktısının Wingate anaerobik test ve izokinetik yorgunluk testleriyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu, bu nedenle söz konusu testin kas yorgunluğu direncinin pratik biçimde değerlendirilmesinde kullanılabileceği bildirilmiştir (Acar ve ark., 2025).

Düşük velocity loss protokollerinin patlayıcı performansın korunması bakımından yararlı olabileceği ileri sürülmektedir. Çünkü bu protokoller set içinde aşırı hız düşüşüne izin vermeden tekrar kalitesini korumayı amaçlar. Buna karşılık daha yüksek velocity loss uygulamaları, toplam tekrar sayısını ve metabolik stresi artırarak farklı adaptasyonları destekleyebilir. Dolayısıyla VBT'nin etkileri, yalnızca “iyi” ya da “kötü” biçiminde değil; hangi performans çıktısının hedeflendiğine bağlı olarak değerlendirilmelidir (Pareja-Blanco ve ark., 2017; Pareja-Blanco ve ark., 2020).

Hipertrofi açısından tablo daha karmaşıktır. Daha yüksek hız kaybı daha fazla hacim ve metabolik stres sağlayabilir; ancak aşırı yorgunluk bazı nöromusküler adaptasyonları olumsuz etkileyebilir ve toparlanma maliyetini yükseltebilir. Bu nedenle hipertrofi hedeflenen dönemlerde VBT'nin tek başına belirleyici değil, toplam hacim, yüklenme sıklığı, egzersiz seçimi ve toparlanma stratejileriyle birlikte değerlendirilmesi daha uygun görünmektedir. Başka bir ifadeyle, maksimal kuvvet, güç, sprint, sıçrama ve hipertrofi aynı antrenman mantığıyla geliştirilmez; her biri farklı yük, hız ve yorgunluk stratejileri gerektirir (Schoenfeld, 2010; Suchomel ve ark., 2016; Orange ve ark., 2022).

Uygulama İlkeleri, Avantajlar ve Sınırlılıklar

VBT uygulamasında ilk dikkat edilmesi gereken konu ölçüm standardizasyonudur. Hareket açıklığı, başlangıç pozisyonu, teknik uygulama ve tempo değiştiğinde hız verileri de değişebilir. Bu nedenle güvenilir izleme yapabilmek için aynı egzersizin mümkün olduğunca aynı teknikle, benzer hareket açıklığında ve aynı ölçüm protokolüyle uygulanması gerekir. Aksi hâlde

hızdaki değişimin ne kadarının gerçek performans değişiminden, ne kadarının teknik farklılıktan kaynaklandığını ayırt etmek güçleşir (Garnacho-Castaño ve ark., 2015; Weakley ve ark., 2021b; Guppy ve ark., 2023).

İkinci önemli konu cihaz seçimidir. Lineer pozisyon transdüserleri, ivmeölçer tabanlı sistemler, optik sistemler ve mobil uygulamalar VBT uygulamalarında kullanılabilir; ancak bu araçların doğruluk ve güvenilirlik düzeyleri aynı değildir. Ayrıca cihazların hız, güç ve yer değiştirme verilerini farklı algoritmalarla hesaplaması sistematik ölçüm farklarına yol açabilir. Bu nedenle sporcu takibinde mümkün olduğunca aynı cihazın, aynı protokolün ve aynı egzersiz standardizasyonunun kullanılması önerilir (Pérez-Castilla ve ark., 2019; Weakley ve ark., 2021b; Wannouch ve ark., 2025).

VBT'nin en önemli avantajlarından biri yükün bireyselleştirilmesine olanak tanımasıdır. Bu sayede antrenman şiddeti sporcunun gerçek zamanlı performansına göre ayarlanabilir ve günlük dalgalanmalar daha iyi yönetilebilir. Bir diğer avantaj, yorgunluğun objektif biçimde izlenebilmesidir. Velocity loss sayesinde set sonlandırma kararı yalnızca planlanan tekrar sayısına değil, performans düşüşüne göre de verilebilir. Özellikle takım sporlarında, yoğun fikstür dönemlerinde veya toparlanma kapasitesinin kritik olduğu süreçlerde bu özellik önemli bir avantaj sağlayabilir (Mann ve ark., 2010; Jovanović ve Flanagan, 2014; Balsalobre-Fernández ve ark., 2021).

Bununla birlikte VBT'nin sınırlılıkları da vardır. Cihaz maliyeti, teknik bilgi gereksinimi, egzersize özgü hız profilleri, farklı cihazların ürettiği değişken sonuçlar ve literatürdeki protokol heterojenliği uygulamada dikkat edilmesi gereken başlıca sorunlardır. Ayrıca VBT, tek başına tüm antrenman kararlarını belirleyen sihirli bir yöntem olarak görülmemelidir. RPE, RIR, antrenman günlüğü, wellness takibi, performans testleri ve toparlanma göstergeleriyle birlikte kullanıldığında daha güçlü ve bütüncül bir izleme sistemi oluşturabilir (Helms ve ark., 2018; Zourdos ve ark., 2016; Guppy ve ark., 2023).

Sonuç

Hız temelli kuvvet antrenmanı, direnç antrenmanında yükün yalnızca kilogram veya %1TM üzerinden değil, hareket hızını yük yönetiminin temel belirleyicilerinden biri olarak kullanan çağdaş bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, yük-hız ilişkisi, günlük hazır oluş, hız geri bildirimi ve velocity loss gibi değişkenleri bir araya getirerek antrenman yükünün daha dinamik biçimde yönetilmesine olanak tanır. Mevcut literatür, VBT'nin maksimal kuvvet gelişimi açısından geleneksel modellerle benzer düzeyde etkili olabildiğini; buna karşılık bazı koşullarda güç, sprint ve sıçrama performansı gibi patlayıcı

ıktılar bakımından ek avantaj saęlayabildięini göstermektedir (Jovanović ve Flanagan, 2014; Liao ve ark., 2021; Held ve ark., 2022; Orange ve ark., 2022).

Bununla birlikte VBT'nin etkileri kullanılan protokole, hız değişkenine, velocity loss eşiğine, sporcu düzeyine, egzersiz seçimine ve ölçüm kalitesine bağlı olarak değişmektedir. Bu nedenle VBT, hazır bir reçete olarak değil; bireyselleştirilmiş, amaç odaklı ve çok boyutlu bir karar verme erevesi olarak değerlendirilmelidir. Doğru cihaz seçimi, uygun hız değişkenlerinin kullanımı ve standardize edilmiş ölçüm protokolleriyle desteklenen VBT uygulamaları, antrenman yükünün bireyselleştirilmesine, yorgunluğun daha etkin yönetilmesine ve performans gelişiminin daha hassas biçimde izlenmesine önemli katkılar sağlayabilir (Weakley ve ark., 2021a; Balsalobre-Fernández ve ark., 2021).

Kaynakça

- Acar, N. E., Umutlu, G., Ersöz, Y., Akarsu Taşman, G., Güven, E., Sınar Ulutaş, D. S., Kemiş, O., Erdoğan, M., & Aslan, Y. E. (2025). Continuous vertical jump test is a reliable alternative to Wingate anaerobic test and isokinetic fatigue tests in evaluation of muscular fatigue resistance in endurance runners. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, 88. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01143-0>
- Baena-Marín, M., Rojas-Jaramillo, A., González-Santamaría, J., Rodríguez-Rosell, D., Petro, J. L., Kreider, R. B., & Bonilla, D. A. (2022). Velocity-based resistance training on 1-RM, jump and sprint performance: A systematic review of clinical trials. *Sports*, 10(1), 8. <https://doi.org/10.3390/sports10010008>
- Balsalobre-Fernández, C., Kuzdub, M., Poveda-Ortiz, P., & Campo-Vecino, J. D. (2021). The implementation of velocity-based training paradigm for team sports: Framework, technologies, practical recommendations and challenges. *Sports*, 9(4), 47. <https://doi.org/10.3390/sports9040047>
- Banyard, H. G., Tufano, J. J., Delgado, J., Thompson, S. W., & Nosaka, K. (2019). Comparison of the effects of velocity-based training methods and traditional 1RM-percent-based training prescription on acute kinetic and kinematic variables. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 246–255. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0147>
- Bazuelo-Ruiz, B., Padial, P., García-Ramos, A., Morales-Artacho, A. J., Miranda, M. T., & Feriche, B. (2015). Predicting maximal dynamic strength from the load-velocity relationship in squat exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1999–2005. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000840>
- Can, İ., Yerlikaya, G., Bayrakdaroglu, S., Ceylan, H. İ., Subak, G. E., Bayrakdaroglu, Y., Uluç, S., & Nikolaidis, P. T. (2025). The acute effect of neuromuscular electrical stimulation on optimum power performance in healthy individuals. *Journal of Men's Health*, 21(4), 1–10. <https://doi.org/10.22514/jomh.2025.046>
- Conceição, F., Fernandes, J., Lewis, M., González-Badillo, J. J., & Jiménez-Reyes, P. (2016). Movement velocity as a measure of exercise intensity in three lower limb exercises. *Journal of Sports Sciences*, 34(12), 1099–1106. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1090010>
- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power: Part 1—Biological basis of maximal power production. *Sports Medicine*, 41(1), 17–38. <https://doi.org/10.2165/11537690-000000000-00000>

- García-Ramos, A., & Jaric, S. (2018). Two-point method: A quick and fatigue-free procedure for assessment of muscle mechanical capacities and the 1 repetition maximum. *Strength and Conditioning Journal*, 40(2), 54–66. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000359>
- Garnacho-Castaño, M. V., López-Lastra, S., & Maté-Muñoz, J. L. (2015). Reliability and validity assessment of a linear position transducer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(1), 128–136.
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International Journal of Sports Medicine*, 31(5), 347–352. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333>
- Guppy, S. N., Kendall, K. L., & Haff, G. G. (2023). Velocity-based training—A critical review. *Strength and Conditioning Journal*, 46(3), 295–307. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000790>
- Held, S., Hecksteden, A., Meyer, T., Donath, L., & Sperlich, B. (2022). The effectiveness of traditional vs. velocity-based strength training on muscular strength and power: A network meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 13, 926972. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.926972>
- Helms, E. R., Storey, A., Cross, M. R., Brown, S. R., Lenetsky, S., Ramsay, H., Dillen, C., & Zourdos, M. C. (2018). RPE and velocity relationships for the back squat, bench press, and deadlift in powerlifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 292–297. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001517>
- Jovanović, M., & Flanagan, E. P. (2014). Researched applications of velocity based strength training. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 22(2), 58–69.
- Köse, B., Atlı, A., Köse, A., & Şeker, R. (2025). The effects of preferred music during strength training: maximal strength, strength endurance and rating of perceived exertion. *Turkish Journal of Kinesiology*, 11(2), 69–76. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1637900>
- Liao, K.-F., Wang, X.-X., Han, M.-Y., Li, L.-L., Nassis, G. P., & Li, Y.-M. (2021). Effects of velocity based training vs. traditional 1RM percentage-based training on improving strength, jump, linear sprint and change of direction speed performance: A systematic review with meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(11), e0259790. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259790>
- Mann, J. B., Thyfault, J. P., Ivey, P. A., & Sayers, S. P. (2010). The effect of autoregulatory progressive resistance exercise vs. linear periodization on strength improvement in college athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1718–1723. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d82e5e>

- Marston, K. J., Forrest, M. R. L., Gordon, A. M., & Peiffer, J. J. (2022). Load-velocity relationships and predicted maximal strength: A systematic review of the validity and reliability of current methods. *PLOS ONE*, 17(10), e0267937. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267937>
- Morán-Navarro, R., Martínez-Cava, A., Sánchez-Medina, L., Mora-Rodríguez, R., González-Badillo, J. J., & Pallarés, J. G. (2019). Movement velocity as a measure of level of effort during resistance exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(6), 1496–1504. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002017>
- Orange, S. T., Hritz, A., Pearson, L. T., Jeffries, O., Jones, T. W., & Steele, J. (2022). Comparison of the effects of velocity-based versus traditional resistance training methods on adaptations in strength, power and sprint speed: A systematic review, meta-analysis and quality of evidence appraisal. *Journal of Sports Sciences*, 40(11), 1220–1236. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2054849>
- Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., Sánchez-Medina, L., Sanchis-Moysi, J., Dorado, C., Mora-Custodio, R., Yáñez-García, J. M., Morales-Alamo, D., Pérez-Suárez, I., Calbet, J. A. L., & González-Badillo, J. J. (2017). Effects of velocity loss during resistance training on athletic performance, strength gains and muscle adaptations. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(7), 724–735. <https://doi.org/10.1111/sms.12678>
- Pareja-Blanco, F., Villalba-Fernández, A., Cornejo-Daza, P. J., Sánchez-Valdepeñas, J., González-Badillo, J. J., & McBride, J. M. (2020). Effects of velocity loss in the bench press exercise on strength gains, neuromuscular adaptations and muscle hypertrophy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(11), 2154–2166. <https://doi.org/10.1111/sms.13775>
- Pérez-Castilla, A., Jerez-Mayorga, D., Martínez-García, D., & García-Ramos, A. (2019). Reliability and concurrent validity of seven commercially available devices for the assessment of movement velocity at different intensities during the bench press. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(5), 1258–1265. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003118>
- Randell, A. D., Cronin, J. B., Keogh, J. W. L., Gill, N. D., & Pedersen, M. C. (2011). Effect of instantaneous performance feedback during 6 weeks of velocity-based resistance training on sport-specific performance tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(1), 87–93. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181fee834>
- Rodríguez-Rosell, D., Yáñez-García, J. M., Sánchez-Medina, L., Mora-Custodio, R., & González-Badillo, J. J. (2020). Relationship between velocity loss and repetitions in reserve in the bench press and squat exercises. *Journal of*

- Strength and Conditioning Research*, 34(9), 2537–2547.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002881>
- Sánchez-Medina, L., & González-Badillo, J. J. (2011). Velocity loss as an indicator of neuromuscular fatigue during resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(9), 1725–1734.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213f880>
- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e840f3>
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.
<https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
- Wannouch, Y. J., Leahey, S. R., Ramírez-Campillo, R., Banyard, H. G., Dorrell, H. S., Stern, S., Ross, G. J., Laffer, J. C., Chua, K. Y. H., & Comfort, P. (2025). A systematic review using a multi-layered criteria framework for assessing the validity and reliability of velocity monitoring devices in resistance training. *PLOS ONE*, 20(9), e0324606.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324606>
- Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., & García-Ramos, A. (2021a). Velocity-based training: From theory to application. *Strength and Conditioning Journal*, 43(2), 31–49.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000560>
- Weakley, J., Morrison, M., García-Ramos, A., Johnston, R., James, L., & Cole, M. H. (2021b). The validity and reliability of commercially available resistance training monitoring devices: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(3), 443–502. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01382-w>
- Weakley, J., Wilson, K., Till, K., Read, D. B., Darrall-Jones, J., Roe, G., Phibbs, P., & Jones, B. (2020). Show me, tell me, encourage me: The effect of different forms of feedback on resistance training performance. *Sports*, 8(4), 55.
<https://doi.org/10.3390/sports8040055>
- Zourdos, M. C., Klemp, A., Dolan, C., Quiles, J. M., Schau, K. A., Jo, E., Helms, E. R., Esgro, B., Duncan, S., Garcia Merino, S., & Blanco, R. (2016). Novel resistance training-specific rating of perceived exertion scale measuring repetitions in reserve. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 267–275. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001049>

3. Bölüm

Diyabet ve Obezitenin Önlenmesi ve Yönetiminde Fiziksel Aktivitenin Etkisi

Battal ASLAN¹, Dilara ÖZCAN KOÇ²

GİRİŞ

Diyabet ve obezite, günümüzde bireysel sağlık sorunlarının ötesinde toplum sağlığını, sağlık harcamalarını ve yaşam kalitesini etkileyen önemli kronik hastalıklar arasında yer almaktadır (WHO, 2025; Jahanzeb ve Davoody, 2026). DSÖ'nün güncel verileri, fazla kiloluluk ve obezitenin küresel ölçekte ciddi bir halk sağlığı sorunu hâline geldiğini göstermektedir. Buna göre 2022 yılında dünya genelinde 18 yaş ve üzerindeki yaklaşık 2,5 milyar bireyin fazla kilolu olduğu, bu grubun 890 milyonunun ise obeziteyle yaşadığı bildirilmektedir (WHO, 2025). Fiziksel inaktivite de küresel ölçekte önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmekte; 2022 yılı verilerine göre dünya genelindeki yetişkinlerin yaklaşık üçte biri önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşamamaktadır (WHO, 2024). Bu nedenle fiziksel aktivite, diyabet ve obezitenin önlenmesi ile yönetiminde temel yaşam tarzı bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Bull et al., 2020) Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının çalışması sonucunda enerji tüketimini artıran tüm bedensel hareketleri kapsarken; egzersiz, belirli bir amaç doğrultusunda planlı, düzenli ve tekrarlı biçimde gerçekleştirilen fiziksel aktivite türü olarak değerlendirilmektedir. (Colberg vd., 2016). Diyabet ve obezite açısından fiziksel aktivitenin temel etkisi, metabolik dengenin desteklenmesiyle ilişkilidir (Kanaley vd., 2022). Düzenli fiziksel aktivite, kas dokusunda glukoz kullanımını artırarak insülin duyarlılığının gelişmesine katkı sağlamaktadır (Colberg vd, 2016; Kanaley vd., 2022). Özellikle tip 2 diyabette insülin direnci temel sorunlardan biri olduğu için, egzersiz yoluyla kas dokusunun glukozu daha etkin kullanması kan şekeri kontrolünü desteklemektedir (Colberg vd., 2016). Bu nedenle egzersiz, tip 2 diyabet yönetiminde yalnızca yardımcı bir uygulama değil, tedavi sürecinin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir (Riddell ve Iscoe, 2006). Diyabet yönetiminde fiziksel aktivitenin en önemli yararlarından biri glisemik kontrolü desteklemesidir (Colberg vd., 2016). Düzenli aerobik egzersizlerin tip 2 diyabetli bireylerde HbA1c düzeylerinde düşüşe, insülin

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

duyarlılığında artışa ve kardiyovasküler risk faktörlerinde iyileşmeye katkı sağlayabildiği bildirilmektedir (Kanaley vd., 2022). Direnç egzersizleri de kas kütlelerinin korunması ve artırılması yoluyla glukoz metabolizmasını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Kanaley vd., 2022). Aerobik ve direnç egzersizlerinin birlikte uygulanması, yalnızca aerobik ya da yalnızca direnç egzersizine kıyasla bazı bireylerde daha kapsamlı metabolik yararlar sağlayabilmektedir (Kanaley vd., 2022). Bu nedenle diyabetli bireylerde egzersiz programlarının bireyin yaşı, hastalık süresi, komplikasyon durumu, ilaç kullanımı ve fiziksel kapasitesi dikkate alınarak planlanması önerilmektedir (Riddell ve Iscoe, 2006; Colberg vd., 2016).

Obezite yönetiminde fiziksel aktivitenin etkisi yalnızca kilo kaybı ile sınırlı değildir (Piercy vd., 2018). Düzenli fiziksel aktivite enerji harcamasını artırarak kilo kontrolünü desteklemekte, aynı zamanda kardiyovasküler sağlık, kan basıncı, lipid profili ve metabolik risk faktörleri üzerinde olumlu etkiler oluşturabilmektedir (Bull vd., 2020; Piercy vd., 2018). Obez bireylerde egzersiz, yağ kütlelerinin azaltılmasına ve yağsız vücut kütlelerinin korunmasına katkı sağlayabilmektedir (Kanaley vd., 2022). Bununla birlikte fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki yararları her zaman belirgin kilo kaybına bağlı değildir; düzenli hareketlilik kilo değişimi sınırlı olsa bile metabolik sağlığı destekleyebilmektedir (Piercy vd., 2018). Bu nedenle obeziteyle mücadelede fiziksel aktivite, beslenme düzenlemesi ve davranış değişikliğiyle birlikte ele alınmalıdır (WHO, 2025; Piercy vd., 2018; Sandıkçı, 2023). Yetişkinlerin sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla haftalık fiziksel aktivite düzeylerini belirli bir seviyede sürdürmeleri önerilmektedir. Bu kapsamda bireylerin haftada 150–300 dakika orta şiddette aerobik aktivite ya da 75–150 dakika yüksek şiddette aerobik aktivite yapmaları uygun görülmektedir (Bull vd., 2020; WHO, 2024). Ayrıca yetişkinlerin haftada en az iki gün büyük kas gruplarını içeren kas güçlendirici egzersizler yapması önerilmektedir (Bull vd., 2020; WHO, 2024). Tempolu yürüyüş, bisiklet sürme, yüzme ve hafif koşu aerobik aktivitelere örnek gösterilebilirken; direnç bandı, serbest ağırlık, vücut ağırlığı egzersizleri ve makinelerle yapılan kuvvet çalışmaları kas güçlendirici egzersizler arasında değerlendirilebilir (Bull vd., 2020). Diyabetli ve obez bireylerde egzersize düşük yoğunlukla başlanması, sürenin ve şiddetin zamanla artırılması uyum, güvenlik ve sürdürülebilirlik açısından önemlidir (Colberg vd., 2016; Hohberg vd., 2025). Fiziksel aktivite programlarında güvenlik ilkeleri özellikle diyabetli bireyler açısından önem taşımaktadır (Colberg et al., 2016). İnsülin veya hipoglisemi riski oluşturabilen ilaç kullanan bireylerde egzersiz öncesi ve sonrası kan glukoz takibi gerekli olabilir (Hohberg vd., 2025; Riddell ve Iscoe, 2006). Diyabetik nöropati, retinopati, kardiyovasküler hastalık veya ileri obezite gibi durumlarda egzersiz

türü, şiddeti ve süresi bireysel sağlık durumuna göre düzenlenmelidir (Colberg vd., 2016). Bu nedenle diyabet ve obezite yönetiminde egzersiz önerileri bireyselleştirilmeli ve gerektiğinde hekim, diyetisyen, fizyoterapist ya da egzersiz uzmanı iş birliğiyle planlanmalıdır (Heyman vd., 2025).

Sonuç olarak fiziksel aktivite, diyabet ve obezitenin önlenmesi ve yönetiminde bilimsel temeli güçlü, düşük maliyetli ve sürdürülebilir bir yaklaşımdır (WHO, 2024). Düzenli egzersiz glisemik kontrolün desteklenmesine, insülin duyarlılığının artırılmasına, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesine ve kardiyometabolik risklerin azaltılmasına katkı sağlayabilmektedir (Kanaley et al., 2022; Colberg et al., 2016). Obeziteyle mücadelede fiziksel aktivite yalnızca kilo kaybı amacıyla değil, metabolik sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması amacıyla da değerlendirilmelidir (Piercy et al., 2018; WHO, 2025). Bu nedenle diyabet ve obeziteye yönelik sağlık politikalarında, klinik uygulamalarda ve bireysel yaşam tarzı düzenlemelerinde fiziksel aktivitenin merkezi bir yere sahip olması gerekmektedir (Chouk vd., 2025; WHO, 2024).

EGZERSİZİN BİREYSEL SAĞLIK VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

İnsan bedeni, yapısal ve işlevsel özellikleri gereği hareket etmeye uyumlu bir organizmadır. Tarihsel süreçte insanlar, yaşamlarını sürdürebilmek, çevresel tehditlerden korunabilmek ve temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için güçlü bir fiziksel kapasiteye ihtiyaç duymuşlardır. Sanayileşme öncesi dönemlerde hareket, gündelik yaşamın doğal bir parçası olarak görülmüş; çalışma, ulaşım ve üretim süreçleri büyük ölçüde kas gücüne dayalı biçimde gerçekleşmiştir. Buna karşın sanayi devrimiyle birlikte mekanik sistemlerin, elektrik enerjisinin ve teknolojik araçların yaygınlaşması, insan emeğine duyulan fiziksel gereksinimi giderek azaltmıştır. Bu dönüşüm, bireylerin günlük yaşam içerisindeki hareket düzeylerini belirgin biçimde düşürmüş ve daha sedanter bir yaşam biçiminin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Nitekim geçmişte enerji üretimi ve iş gücü büyük oranda insan kas gücüne bağlıyken, günümüzde teknolojik gelişmeler sonucunda bu oran oldukça düşük seviyelere gerilemiştir (Koç ve Koç Özcan, 2026; Zorba, 2004). Teknolojik gelişmelerin günlük yaşama sunduğu kolaylıklar, bireylerin bedensel hareket gereksinimini önemli ölçüde azaltmıştır. Günümüzde birçok insan zamanının büyük bölümünü oturarak geçirmekte; boş zamanlarında ise televizyon izleme, bilgisayar ve telefon kullanımı gibi pasif etkinliklere yönelmektedir. Bunun yanında kısa mesafelerde dahi yürüyüş ya da bisiklet yerine motorlu taşıtların tercih edilmesi, günlük fiziksel aktivite düzeyini daha da düşürmektedir. Hareketsiz yaşam biçimi, sağlıksız beslenme alışkanlıklarıyla

birleştğinde obezite, metabolik bozukluklar ve kronik hastalıklar açısından önemli bir risk oluşturmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite yetersizliği, günümüzde birey ve toplum sağlığını tehdit eden temel sorunlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Sağlığı geliştirmeye yönelik egzersiz uygulamalarının temel hedefi, hareketsiz yaşamın yol açabileceği fizyolojik ve yapısal sorunları azaltmak, bireyin fiziksel kapasitesini desteklemek ve uzun vadede fiziksel uygunluğu korumaktır (Sandıkçı, 2022; Şimşek, 2017; Ertutar, 2023; Ertutar, 2025). Sedanter yaşam biçimi ise özellikle çocuk ve ergenlerde obezite riskini artıran önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Sarı vd., 2022). 1980’li yıllardan itibaren çocuk ve ergenlerde fazla kiloluluk oranlarının belirgin biçimde yükseldiği, bu durumun erken yaşlardan itibaren kardiyovasküler riskleri artırdığı belirtilmektedir (Şemşek, 2017). Özellikle fazla kilolu ve fiziksel aktivite düzeyi düşük çocuklarda hipertansiyon, solunum problemleri, dislipidemi ve insülin direnci gibi risk faktörlerinin daha sık görülmesi, obezitenin yalnızca estetik bir sorun değil, aynı zamanda ciddi bir halk sağlığı problemi olduğunu göstermektedir (Şemşek, 2017; Kızılca ve Tuğa, 2024). Obezite, yaşam kalitesini düşüren, yaşam süresini olumsuz etkileyebilen ve günümüzde yaygınlığı giderek artan kronik bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Çindaş, 2001). Uzun dönemde fiziksel aktivite yetersizliği, kardiyovasküler hastalık riskini ve bu hastalıklara bağlı ölüm oranlarını artırarak bireylerin sağlık kazanımlarını tehdit edebilmektedir (Chandler vd., 2003). Ayrıca fiziksel olarak pasif yaşam tarzı; kalp hastalıkları, inme, kolon kanseri, tip 2 diyabet ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişme riskini artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Sarı ve Mirze, 2023; Karayigit vd., 2020). Sedanter yaşam biçimi, kronik hastalıkların görülme sıklığını artırmasının yanı sıra sağlık hizmetlerine duyulan ihtiyacı ve buna bağlı ekonomik yükü de yükseltebilmektedir (Chandler vd., 2003). Bu nedenle egzersizin sağlık üzerindeki etkilerini yalnızca fizyolojik kazanımlarla açıklamak yeterli değildir. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz programları, çocuk ve gençlerin bedensel gelişimini desteklerken aynı zamanda ekip çalışması, öz disiplin, liderlik, sosyal uyum ve sporcu kimliği kazanımı gibi psikososyal becerilerin gelişmesine de katkı sağlayabilmektedir (Chandler vd., 2003; Çıtanak ve Kahraman, 2024; Kızılca, 2022). Bu yönüyle egzersiz, bireyin yalnızca fiziksel sağlığını güçlendiren bir uygulama değil, aynı zamanda sosyal ve ruhsal gelişimini destekleyen çok boyutlu bir yaşam alışkanlığı olarak değerlendirilebilir. Nitekim düzenli egzersiz, uluslararası düzeyde kabul gören temel sağlık davranışlarından biri olup kas kütlesi ve kas gücünün artırılması, sağlığın korunması ve vücut ağırlığının kontrol altına alınması açısından önemli yararlar sunmaktadır (Allegrante vd., 2019). Düzenli egzersiz, kardiyovasküler sağlığın korunmasında

önemli bir rol oynamaktadır. Egzersiz; kalp-damar sisteminin işlevselliğini desteklemekte, kan basıncının dengelenmesine ve kan lipid düzeylerinin düzenlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu etkiler sayesinde kalp-damar hastalıklarının gelişme riski azalmakta ve kalp kasının daha güçlü ve verimli çalışması desteklenmektedir (Warburton vd., 2006). Bunun yanında egzersiz, kas kütlesinin korunması ve geliştirilmesinin yanı sıra kemik sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle ağırlık taşıma ve direnç egzersizleri, kemik mineral yoğunluğunun korunmasına katkı sağlayarak osteoporoz riskinin azaltılmasında önemli bir işlev görmektedir. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite, yaşlanma sürecinde ortaya çıkabilecek kas-iskelet ve gastrointestinal sistemi sorunlarının önlenmesi ve ileri yaş gruplarında fonksiyonel bağımsızlığın sürdürülmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Bohannon vd., 2007; Kahraman ve Eroglu, 2021; Bilici ve Kızılca, 2025).

KRONİK HASTALIKLARIN GELİŞİMİNDE RİSK FAKTÖRLERİ

Kronik hastalıklar, uzun süre devam eden, yavaş ilerleyen ve bireyin yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan etkileyebilen sağlık sorunlarıdır. Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi bu hastalıkları genellikle en az üç ay süren sağlık problemleri olarak değerlendirirken, Dünya Sağlık Örgütü kronik hastalıkları uzun süreli ve yavaş seyirli durumlar olarak tanımlamaktadır. Kronik durum kavramı ise çoğunlukla yıllar boyunca izlem, tedavi ve bakım gerektiren sağlık sorunlarını ifade etmektedir. Bu hastalıkların gelişiminde tek bir nedenden söz etmek mümkün değildir; genetik yatkınlık, fizyolojik özellikler, çevresel koşullar ve yaşam tarzına bağlı davranışsal faktörler birlikte etkili olabilmektedir (Kubat ve Akın, 2019). Kronik hastalıklar, uzun süre devam eden ve çoğu zaman yaşam boyu izlem, bakım ve tedavi gerektiren sağlık sorunlarıdır. Bu hastalıklar ilerleyen süreçte kalıcı işlev kayıplarına yol açabilir ve farklı sağlık problemlerinin gelişmesine zemin hazırlayabilir. Hastalığın oluşumunda bireyin risk faktörlerine ne kadar süre ve hangi düzeyde maruz kaldığı önemli bir etkidir. Kronik hastalıkların seyri sabit değildir; zaman içinde alevlenmeler, ataklar ve sağlık durumunda değişimler görülebilir. Bu nedenle tedaviye uyum, düzenli takip ve yaşam tarzı düzenlemeleri hastalığın kontrolünde belirleyici rol oynar. Kronik hastalıklar yalnızca bireyi değil, ailesini de fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan etkileyen çok boyutlu bir süreçtir (Kaya, 2019). Kronik hastalıklar, dünya genelinde başlıca ölüm nedenleri arasında yer almakta ve önemli bir halk sağlığı sorunu oluşturmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 Küresel Hastalık Yüklü Raporu'nda, ilk on ölüm nedeninin büyük bölümünün kronik hastalıklarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Kalp hastalıkları, inme, KOAH, akciğer kanserleri, Alzheimer hastalığı ve diyabet bu nedenler

arasında öne çıkmaktadır (Güngör, 2022). Türkiye’deki ölüm nedenleri incelendiğinde, kronik hastalıkların önemli bir paya sahip olduğu görülmektedir. Özellikle dolaşım sistemi hastalıkları, kanserler, solunum sistemi hastalıkları ve endokrin sistem hastalıkları ülkemizde öne çıkan başlıca ölüm nedenleri arasında yer almaktadır (TÜİK, 2018; Güngör, 2022). Bu veriler, kronik hastalıkların yalnızca bireysel sağlık sorunu olmadığını; toplum sağlığı, sağlık politikaları ve ekonomik yük açısından da öncelikli biçimde ele alınması gerektiğini göstermektedir. Kronik hastalıklar, ölüm oranlarının artmasının yanı sıra engellilik, sağlık harcamaları ve iş gücü kaybı gibi önemli sosyal ve ekonomik sonuçlara yol açmaktadır. Tütün kullanımı, fiziksel aktivite yetersizliği, dengesiz beslenme, alkol tüketimi ve obezite gibi değiştirilebilir yaşam tarzı faktörleri, kronik hastalıkların ortaya çıkmasında önemli belirleyiciler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda fiziksel aktivite, özellikle engelli bireylerde yalnızca kronik hastalık riskinin azaltılmasına katkı sağlayan bir yaşam davranışı değil, aynı zamanda bağımsız yaşam becerilerinin geliştirilmesi, fonksiyonel kapasitenin artırılması, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ve toplumsal yaşama katılımın güçlendirilmesi açısından da önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Güngör, 2022; Yılmaz vd., 2019: Aslan ve Ertutar, 2023). Bu nedenle düzenli fiziksel aktivitenin artırılması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi, tütün ve alkol kullanımının azaltılması kronik hastalıkların önlenmesinde temel koruyucu yaklaşımlar arasında değerlendirilmektedir (Yılmaz vd., 2019).

DIYABET, FİZİKSEL AKTİVİTE VE OBEZİTE

Diyabet, farklı klinik türleri bulunan ve vücudun metabolik işleyişini etkileyen karmaşık yapıları kronik bir hastalıktır. Fiziksel aktivite ise iskelet kaslarının devreye girmesiyle enerji tüketimini artıran tüm bedensel hareketleri ifade etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz; kas-iskelet sistemi, dolaşım sistemi ve metabolik işlevlerin daha etkin çalışmasına katkı sağlamaktadır. Diyabet yönetiminde egzersizin önemi tarihsel süreçte de vurgulanmış; Aristoteles ve Hintli hekim Sushruta gibi isimlerin diyabetli bireylerde hareketi tedavi edici bir unsur olarak önerdiği belirtilmiştir. Modern tıp döneminde de düzenli fiziksel aktivitenin insülin gereksinimini azaltabileceği ve diyabet kontrolünü destekleyebileceği ifade edilmektedir (Dewan, 2007). Diyabetli bireylerde fiziksel aktivite önerileri, hastalığın türüne ve bireyin klinik özelliklerine göre farklılık gösterebilmektedir. Diyabet genel olarak tip 1 ve tip 2 diyabet olmak üzere iki temel grupta ele alınmaktadır. Tip 1 diyabet, tüm diyabet vakalarının yaklaşık %5–10’unu oluşturmakta ve pankreastaki beta hücrelerinin otoimmün süreçlerle hasar görmesi sonucunda gelişen mutlak insülin eksikliğiyle

karakterize edilmektedir. Her yaşıta ortaya çıkabilmekle birlikte, beta hücre kaybı genellikle genç bireylerde daha hızlı ilerlemektedir (Ünveren vd., 2020). Tip 2 diyabet ise diyabet olgularının büyük çoğunluğunu kapsamakta; insülin direnci ve zamanla gelişen insülin salgılama yetersizliği ile seyreden kronik bir metabolik hastalık olarak tanımlanmaktadır. Kan glukoz düzeylerinin normalin üzerinde olmasına rağmen diyabet tanı ölçütlerini karşılamadığı durum ise prediyabet olarak adlandırılmakta ve bu durum tip 2 diyabet açısından önemli bir risk oluşturmaktadır. Bununla birlikte düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleriyle tip 2 diyabetin gelişimi önlenabilir ya da geciktirebilir (Colberg vd., 2016). Fiziksel aktivitenin düzenli olarak sürdürülmesi, diyabetli ve prediyabetli bireylerde genel sağlığın korunması ve kan glukoz kontrolünün desteklenmesi açısından önem taşımaktadır. Ancak uygulanacak fiziksel aktivite programı, bireyin sağlık durumu, diyabet tipi, ilaç kullanımı, komplikasyon varlığı ve fiziksel kapasitesi dikkate alınarak planlanmalıdır (Colberg vd., 2016). Egzersizin diyabet yönetimindeki önemi uzun yıllardır bilinmekle birlikte, güncel çalışmalar fiziksel aktivite düzeyi ile tip 2 diyabet gelişme riski arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Nitekim düzenli egzersiz yapan bireylerde, hareketsiz bireylere kıyasla insüline bağımlı olmayan diyabet gelişme riskinin daha düşük olduğu bildirilmektedir (Manson vd., 1991). Yaşlanma süreci genellikle insülin duyarlılığında azalma ile ilişkilendirilse de düzenli dayanıklılık antrenmanı yapan yaşlı bireylerde insülin duyarlılığının daha iyi düzeylerde olabileceği belirtilmektedir. Bu durum, fiziksel aktivitenin yaşa bağlı metabolik olumsuzlukları azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Ancak tip 2 diyabetin gelişimi tek bir nedene bağlı olmadığı gibi, egzersizin insülin direnci ve insülin duyarlılığı üzerindeki etkileri de tek bir mekanizma ile açıklanamaz (Ünveren vd., 2020). Aerobik egzersiz, insülin duyarlılığını artırmada etkili yöntemlerden biri olarak kabul edilmekle birlikte, egzersizin süresi, sıklığı, şiddeti ve kullanılan kas grupları elde edilecek metabolik yanıtı etkileyebilmektedir. Bu nedenle diyabet yönetiminde akut egzersiz etkileri ile uzun süreli antrenman adaptasyonlarının ayrı biçimde değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Zanuso, 2010). Fiziksel aktivite, enerji harcamasını artıran tüm bedensel hareketleri kapsarken; egzersiz, planlı, düzenli ve amaçlı olarak yapılan fiziksel aktivite türüdür. Tip 2 diyabetli bireylerde egzersiz; kan glukoz düzeylerinin düzenlenmesine, kardiyovasküler risklerin azaltılmasına, kilo kontrolünün desteklenmesine ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesine katkı sağlayabilir. Düzenli fiziksel aktivite, tip 2 diyabetin gelişimini geciktirebilir ya da önleyebilir. Tip 1 diyabetli bireylerde ise egzersiz; kardiyovasküler kapasitenin artırılması, kas gücünün geliştirilmesi ve insülin duyarlılığının desteklenmesi açısından yararlı görülmektedir. Ancak egzersizin

kan şekeri üzerindeki etkisi diyabet tipi, aktivitenin türü, süresi, şiddeti ve bireyde var olan komplikasyonlara göre değişebileceğinden, programlar bireysel özelliklere uygun biçimde planlanmalıdır (Ünveren vd., 2020). Günlük yaşamda hareketliliğin artırılması, enerji harcamasını yükselterek kilo kontrolüne katkı sağlamakta ve uzun süreli oturma davranışını azaltmaktadır. İşe yürüyerek gidip gelmek, ev işleri yapmak, bahçe işleriyle uğraşmak veya kısa süreli yürüyüşler gibi günlük aktiviteler fiziksel aktivite düzeyini destekleyebilir. Özellikle yemek sonrasında yapılan 3–15 dakikalık kısa yürüyüşlerin, prediyabetli ve diyabetli bireylerde postprandiyal hiperglisemiye azaltarak glukoz kontrolüne katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Ünveren vd., 2020). Obezite ise vücut yağ oranının sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde artmasıyla ortaya çıkan önemli bir metabolik sağlık sorunudur. Aşırı kilo ve obezitenin değerlendirilmesinde farklı yöntemler bulunsa da pratik, ucuz ve yaygın uygulanabilir olması nedeniyle Vücut Kitle İndeksi sık kullanılan ölçütlerden biridir (Mei vd., 2002). Obezite, çocuk, ergen ve yetişkinlerde fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik ve sosyal yaşamı da etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan obezite, ilerleyen süreçte insülin direnci, tip 2 diyabet, hiperlipidemi, hipertansiyon ve metabolik sendrom gibi sağlık sorunlarının gelişme riskini artırabilmekte; uzun vadede kardiyovasküler hastalıklara zemin hazırlayabilmektedir (Martin vd., 2018; Tırtıroğlu, 2024). Aşırı kilo, bireyin fiziksel aktivite kapasitesini azaltarak hareketsiz yaşam biçimini güçlendirebilir ve özgüven kaybı gibi psikososyal sorunlara yol açabilir (Tırtıroğlu, 2024). Obezitenin gelişiminde genetik yatkınlık, yaş, cinsiyet, hormonal ve metabolik etkenler, çevresel koşullar, aile alışkanlıkları, beslenme düzeni, sedanter yaşam tarzı ve bazı ilaç kullanımları birlikte rol oynamaktadır (Tırtıroğlu, 2024). Ayrıca ailede obezite öyküsünün bulunması, özellikle ebeveynlerin her ikisinin de obez olması, çocuklarda obezite riskini belirgin biçimde artırabilmektedir (Mühlig vd., 2014).

SONUÇ

Sonuç olarak diyabet, obezite ve kronik hastalıklar, günümüzde bireysel sağlığı olduğu kadar toplum sağlığını, yaşam kalitesini ve sağlık harcamalarını da direkt etkileyen önemli sağlık sorunlarından. Bu hastalıkların ortaya çıkışında genetik ve fizyolojik etkenlerin yanı sıra yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, sedanter yaşam biçimi, tütün ve alkol kullanımı gibi değiştirilebilir risk faktörleri belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle modern yaşamın getirdiği hareketsizlik, bireylerin enerji harcamasını azaltmakta, kilo kontrolünü zorlaştırmakta ve metabolik dengenin bozulmasına zemin hazırlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, diyabet ve obezitenin

önlenmesi ile yönetiminde etkili, düşük maliyetli ve sürdürülebilir bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Egzersiz; kan glukoz düzeylerinin düzenlenmesine, insülin duyarlılığının artırılmasına, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesine, kardiyovasküler risklerin azaltılmasına ve kas-iskelet sistemi sağlığının korunmasına katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin etkileri yalnızca fizyolojik kazanımlarla sınırlı değildir; düzenli egzersiz bireyin psikolojik iyi oluşunu, sosyal katılımını, öz disiplini ve yaşam kalitesini de destekleyen çok boyutlu bir sağlık davranışıdır.

Dişabetli, obez veya kronik hastalık riski taşıyan bireylerde egzersiz programlarının güvenli, bireyselleştirilmiş ve sürdürülebilir biçimde planlanması büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte bireyin yaşı, hastalık durumu, ilaç kullanımı, komplikasyon varlığı, fiziksel kapasitesi ve yaşam koşulları dikkate alınmalıdır. Özellikle riskli gruplarda egzersiz önerilerinin hekim, diyetisyen, fizyoterapist ve egzersiz uzmanı iş birliğiyle düzenlenmesi, hem güvenliği artırmakta hem de programlara uyumu kolaylaştırmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivitenin günlük yaşamın doğal bir parçası hâline getirilmesi, dişabet, obezite ve kronik hastalıklarla mücadelede temel stratejilerden biridir. Kısa süreli yürüyüşler, uzun süreli oturmaının azaltılması, kas güçlendirici egzersizlerin uygulanması ve bireye uygun düzenli egzersiz alışkanlığının kazandırılması, hem hastalıkların önlenmesine hem de mevcut hastalıkların kontrol altına alınmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle fiziksel aktivite, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplum sağlığı politikaları ve koruyucu sağlık hizmetleri açısından da merkezi bir unsur olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Allegrante, J. P., Wells, M. T., ve Peterson, J. C. (2019). Interventions to support behavioral self-management of chronic diseases. *Annual Review of Public Health*, 40, 127–146. <https://doi.org/10.1146/annurevpublhealth-040218-044008>
- 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.
- Bohannon, R. W. (2007). Reference values for extremity muscle strength obtained by handheld dynamometry from adults aged 20 to 79 years. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 88(11), 1368–1373.
- 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. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719906/>
- Bilici, M. F., & Kızılca, S. (2025). Yaşlılıkta egzersizin gastrointestinal sistem üzerine etkileri. Ö. Kaynar, Y. K. Haspolat & V. Kavak (Ed.), *Spor ve yaşlılık içinde* (ss. 126-135). Orient Yayınları.
- Chandler, T., Cronin, M., ve Vamplew, M. (2007). Sport and physical education: The key concepts. Taylor & Francis.
- Chouk, K., Triki, R., Dergaa, I., Ceylan, H. I., Bougrine, H., Raul-Ioan, M., & Ben Abderrahman, A. (2025). Effects of combined diet and physical activity on glycemic control and body composition in male recreational athletes with type 2 diabetes mellitus. *Frontiers in Endocrinology*, 16, 1525559.
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., ... ve Tate, D. F. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes care*, 39(11), 2065.
- Çindaş, A. (2001). Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri. *Geriatri*, 4(2), 77–84.
- Çıtanak, S. A., & Kahraman, M. Z. (2024). Çocuklarda beslenme ve performans gelişimi. M. F. Bilici & E. Yasun (Ed.), *Egzersiz ve sağlık: Yaş ve cinsiyete özgü bilimsel yaklaşımlar* içinde (ss. 1-15). Akademisyen Kitabevi.

- Dewan, M. A. (2007). Prospective study of physical activity and its role in management and prevention of diabetes. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 3(2), 111–119.
- 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.
- 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.
- Güngör, G. (2022). Kronik hastalıklarda tedaviye uyum ile ilaç inançları ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Heyman, E., Peters, T. M., Lespagnol, E., Parent, C., Brazeau, A. S., & Yardley, J. E. (2025). Exploring gender differences in physical activity and related barriers in children and adults living with type 1 diabetes: A narrative review. *Diabetic Medicine*, 42(11), e70132.
- Hohberg, V., Lichtenstein, E., Kreppke, J. N., Zanitti, C., Streckmann, F., Gerber, M., & Faude, O. (2025). Effects of Lifestyle Interventions to Promote Physical Activity on Physical Activity and Glycated Hemoglobin in Patients with Type 2 Diabetes: a Systematic Review and Meta-Analysis: V. Hohberg et al. *Sports medicine*, 55(5), 1165-1181.
- Jahanzeb, S., & Davoody, N. (2026). Quality and Guideline Adherence of Mobile Nutrition Management Apps for Diabetes: Evaluation Study. *JMIR diabetes*, 11(1), e80890.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/physical activity in individuals with type 2 diabetes: A consensus statement from the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(2), 353–368. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8802999/>
- Kaya, N. (2019). Dâhili polikliniklere başvuran kronik hastalığı olan hastalarda öz bakım yönetimi ve ilaç uyumu (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Kahraman, M. Z., & Eroğlu, O. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam. E. Dorukan & O. Kızır (Ed.), *Spor bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler - III* içinde (ss. 167-180). Gece Kitaplığı.,

- Kızılcıca, S., & Tuğra, O. (2024). Çocuklarda düzenli fiziksel aktivitenin solunum sistemine etkisi. M. F. Bilici & E. Yasun (Ed.), *Egzersiz ve sağlık içinde* (ss. 17-27). Akademisyen Yayınevi.
- Kızılcıca, S. (2022). *Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin vücut farkındalığı ve postür düzeylerinin değerlendirilmesi*. Gece Kitaplığı.
- Kubat, B. G., ve Akın, S. (2019). Yaşlılıkta kronik hastalıkların yönetimi ile ilişkili faktörler. *Sağlık ve Toplum*, 29(2), 17–25.
- Koç, H., & Özcan Koç, D. (2026). Spor Farkındalığının Sedanter Bireylerin Fiziksel Aktivite Katılımına Etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 252-268. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1852581>
- Lippincott Williams & Wilkins. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription.
- Manson, J. E., Stampfer, M. J., Colditz, G. A., Willett, W. C., Rosner, B., Hennekens, C. H., ... ve Krolewski, A. S. (1991). Physical activity and incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *The Lancet*, 338(8770), 774-778.
- Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. J., ve Saunders, D. H. (2018). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1).
- Mei, Z., Grummer-Strawn, L. M., Pietrobelli, A., Goulding, A., Goran, M. I., ve Dietz, W. H. (2002). Validity of body mass index compared with other body-composition screening indexes for the assessment of body fatness in children and adolescents. *The American journal of clinical nutrition*, 75(6), 978-985.
- Mühlig, Y., Wabitsch, M., Moss, A., ve Hebebrand, J. (2014). Weight loss in children and adolescents. *Deutsches Ärzteblatt International*, 111(48), 818–824.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Riddell, M. C., & Iscoe, K. E. (2006). Physical activity, sport, and pediatric diabetes. *Pediatric diabetes*, 7(1), 60-70.
- Sandıkçı, M. B. (2023). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin fiziksel aktivite ve genel öz yeterlilik inancı arasındaki ilişki. *Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti*

- Sandıkçı, M. B., Ö.Bilgin, S., Koç, H. & Turhan, M (2022). Examination Of The Correlation Between Exercise Addictions And Orthorexia Nervosa (Obsession With Healthy Eating) Of Sports Center Members. International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 7(20), 2287-2312.
- Sarı, C., & Mirze, F. (2023). Kanserin önlenmesinde ve tedavisinde egzersizin rolü. M. Uçar & F. Mirze (Ed.), Sağlık ve spor alanında güncel yaklaşımlar içinde (ss. 35–51). Efe Akademi
- Sarı, C., Han, M. ve Türker, A. (2022). Çocuklarda ve Gençlerde Yüksek Şiddetli AralıklıAntrenmanların Faydaları ve Riskleri: Geleneksel Derleme. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 14(3), 347-56.
- Şemşek, Ö. (2017). Spor bilimlerine giriş. Spor Yayınevi
- Tırtıroğlu, A. (2024). 14–18 yaş aralığındaki adolesanlarda fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluklarına ve obeziteye etkisi: Sistematik derleme (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Ünveren, A., Harmancı, H., ve Kayhan, M. (2020). Diyabet ve Egzersiz. İçinde.Diyabete Multidisipliner Yaklaşım. 1. Baskı.(189-204)
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., ve Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity. Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801809.
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yılmazel, G., Çetinkaya, F., Naçar, M., ve Baykan, Z. (2019). Yeni bir kentsel epidemi olarak bulaşıcı olmayan hastalıklar. Turkish Journal of Family Medicine and Primary <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.528035>
- Zanuso, S., Jimenez, A., Pugliese, G., Corigliano, G., ve Balducci, S. (2010). Exercise for the management of type 2 diabetes. Acta Diabetologica, 47, 15–22. <https://doi.org/10.1007/s00592-009-0126-3>
- Zorba, E. (2004). Yaşam boyu spor. Marmara İletişim Yayınları.

4. Bölüm

Sporcu Eğitiminde Bilişsel Performansın Geliştirilmesine Yönelik Yaklaşımlar: Life Kinetik, Algısal-Bilişsel Antrenmanlar ve Nöromotor Eğitim Uygulamaları Üzerine Bir Derleme

Büşra YILMAZ¹

GİRİŞ

İnsan performansı, bireyin fiziksel, bilişsel, psikolojik ve çevresel özelliklerinin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik ve çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde performansın geliştirilmesine yönelik yaklaşımlar, yalnızca fiziksel kapasitenin artırılmasına odaklanmamakta; dikkat, algı, karar verme, bilgi işleme hızı ve problem çözme gibi bilişsel süreçlerin de performansın ayrılmaz bileşenleri olduğunu kabul etmektedir (Boyanmış vd., 2025). Bu doğrultuda spor bilimlerinde fiziksel ve bilişsel gelişimi birlikte ele alan eğitim modellerine yönelik ilgi giderek artmaktadır. Bu gelişmeler, performansın değerlendirilmesinde fiziksel özelliklerin tek başına yeterli olmadığını, bilişsel süreçlerin de performansın oluşumu ve sürdürülebilirliğinde belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Öğrenme, bireyin deneyim ve yaşantıları sonucunda bilgi, beceri ve davranışlarında meydana gelen kalıcı değişimleri ifade etmektedir. Motor öğrenme ise bu sürecin hareket becerilerinin kazanılması, geliştirilmesi ve farklı çevresel koşullara uyarlanmasıyla ilişkilidir (Schmidt ve Lee, 2025). Günümüzde motor öğrenme yalnızca hareket tekrarına dayalı bir süreç olarak değerlendirilmemekte; dikkat, algı, geri bildirim, karar verme ve yürütücü işlevler gibi bilişsel mekanizmalarla birlikte ele alınmaktadır. Bu bakış açısı, sporcu eğitiminde fiziksel uygulamalar ile bilişsel süreçlerin birbirinden bağımsız değil, birbirini tamamlayan iki temel unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Nörobilim alanında gerçekleştirilen çalışmalar, beynin yaşam boyu deneyimlere bağlı olarak yapısal ve işlevsel değişiklikler gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Nöroplastisite olarak tanımlanan bu özellik, uygun öğrenme

¹ busra.yilmaz.academic@gmail.com
Orcid: 0000-0002-3098-6670

deneyimleri sayesinde yeni sinaptik bağlantıların oluşturulabileceğini ve mevcut sinir ağlarının yeniden düzenlenebileceğini göstermektedir (Kleim ve Jones, 2008). Bu durum, bilişsel süreçleri harekete geçiren eğitim uygulamalarının yalnızca öğrenme üzerinde değil, motor performansın geliştirilmesinde de önemli katkılar sağlayabileceğini düşündürmektedir.

İnsan performansının en önemli uygulama alanlarından biri olan spor da bu bilimsel gelişmelerden doğrudan etkilenmiştir. Geleneksel sporcu eğitimi uzun yıllar fiziksel uygunluk, teknik beceri ve taktik gelişim üzerine yoğunlaşırken, günümüzde bu anlayışın yerini fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişimi birlikte ele alan bütüncül sporcu eğitimi yaklaşımı almaktadır. Özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında dikkatin sürdürülmesi, doğru karar verme ve bilişsel esneklik gibi özelliklerin sportif başarı üzerinde belirleyici olduğu bildirilmektedir (Vestberg vd., 2017).

Bilişsel performansın geliştirilmesine yönelik yaklaşımlar arasında algısal-bilişsel antrenmanlar, dual-task uygulamaları, nöromotor eğitim modelleri ve koordinatif egzersiz temelli yaklaşımlar öne çıkmaktadır. Son yıllarda bu yaklaşımlar içerisinde dikkat çeken yöntemlerden biri Life Kinetik yaklaşımıdır. Horst Lutz tarafından geliştirilen Life Kinetik, koordinatif hareketleri görsel algı ve bilişsel görevlerle bir araya getiren bütüncül bir eğitim modeli olarak tanımlanmaktadır (Lutz, 2017). Daha sonraki çalışmalar, bu yaklaşımın bilişsel performans üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini bildirmiştir (Büyüktaş vd., 2024). Algısal-bilişsel antrenmanlar ve Life Kinetik yaklaşımını konu alan çalışmaların sayısı son yıllarda artış göstermesine rağmen, bu yaklaşımları sporcu eğitimi perspektifinden bütüncül olarak değerlendirilmektedir.

Bu derleme çalışmasında, sporcu eğitiminde bilişsel performansın geliştirilmesine yönelik güncel yaklaşımların kuramsal temelleri doğrultusunda incelenmesi; algısal-bilişsel antrenmanlar, nöromotor eğitim uygulamaları ve Life Kinetik yaklaşımına ilişkin mevcut bilimsel bulguların bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi, literatürdeki bilgi birikiminin sentezlenmesi ve gelecekte yürütülecek araştırmalara kuramsal bir çerçeve sunulması amaçlanmaktadır.

1. Sporcu Eğitimi Kavramı ve Temel Yaklaşımlar

Sporcu eğitimi, bireyin sportif performansını en üst düzeye ulaştırmayı amaçlayan; fiziksel, teknik, taktik, bilişsel ve psikososyal gelişim alanlarını kapsayan planlı ve uzun dönemli bir gelişim sürecidir (Bompa ve Buzzichelli, 2019). Günümüzde sporcu gelişimi yalnızca fiziksel uygunluğun artırılmasıyla açıklanamamakta; dikkat, karar verme, problem çözme, yürütücü işlevler ve öz düzenleme gibi bilişsel süreçlerin de performansın önemli belirleyicileri olduğu

kabul edilmektedir (Côté ve Hancock, 2016; Schmidt ve Lee, 2025). Bu nedenle çağdaş sporcu eğitim programları, motor öğrenme ilkeleri ile bilişsel gelişimi bütünleştiren uygulamalara daha fazla yer vermektedir.

Uzun dönemli sporcu gelişim modelleri, yaşa ve gelişim dönemine uygun planlanan antrenmanların sürdürülebilir sportif başarı açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır (Lloyd et al., 2015). Özellikle çocuk ve genç sporcularda koordinasyon, denge, reaksiyon zamanı, dikkat ve karar verme becerilerinin erken yaşlardan itibaren geliştirilmesi, ilerleyen dönemlerde teknik ve taktik performansın gelişmesine katkı sağlamaktadır (Schmidt ve Lee, 2025). Bu doğrultuda geleneksel antrenman yöntemleri; algısal-bilişsel antrenmanlar, dual-task uygulamaları ve Life Kinetik gibi nöromotor temelli yaklaşımlarla desteklenmektedir (Vestberg vd., 2017).

Son yıllarda spor bilimlerinde elde edilen bulgular, fiziksel ve bilişsel antrenmanların birlikte planlanmasının hem performans gelişimine hem de öğrenmenin kalıcılığına katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Vestberg vd., 2017). Bu nedenle sporcu eğitimine ilişkin güncel yaklaşımların kuramsal temellerinin incelenmesi, Life Kinetik gibi bütüncül eğitim modellerinin değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

1.2. Sporcu Eğitiminde Bütüncül Yaklaşım ve Bilişsel Gelişim

Sporcu eğitiminde bütüncül yaklaşım, fiziksel performansın yanı sıra bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişim alanlarının birlikte ele alınmasını esas almaktadır. Ayrıca spor dallarını etkileyen medyanında dikkate alınması gerektiği ifade edilmektedir (Çelik vd., 2025). Günümüzde sportif başarının yalnızca kuvvet, dayanıklılık ve teknik becerilere bağlı olmadığı; dikkat, algı, karar verme, bilişsel esneklik ve yürütücü işlevlerin de performansı doğrudan etkilediği kabul edilmektedir (Vestberg vd., 2017; Schmidt ve Lee, 2025). Bu nedenle modern antrenman programlarında fiziksel ve bilişsel gelişimi bütünleştiren uygulamalara giderek daha fazla yer verilmektedir.

Nörobilim alanındaki gelişmeler, öğrenme süreçleriyle birlikte beynin yapısal ve işlevsel olarak değişebildiğini göstermektedir. Nöroplastisite olarak tanımlanan bu özellik, uygun öğrenme deneyimleri ve tekrar edilen bilişsel-motor uygulamalar sayesinde yeni sinaptik bağlantıların oluşabileceğini ortaya koymaktadır (Kleim ve Jones, 2008). Bu durum, sporcu eğitiminde yalnızca fiziksel yüklenmelerin değil, bilişsel uyarım sağlayan uygulamaların da önemli olduğunu göstermektedir.

1.3. Bütüncül Sporcu Gelişimi Kavramı

Sporcu eğitimi anlayışı son yıllarda yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesine odaklanan geleneksel yaklaşımlardan uzaklaşarak sporcunun fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimini birlikte ele alan bütüncül bir yapıya dönüşmüştür. Günümüzde sportif başarının yalnızca fiziksel özelliklerle açıklanamayacağı; dikkat, karar verme, motivasyon ve sosyal becerilerin de performansı etkilediği kabul edilmektedir (Lloyd vd., 2015). Bu nedenle modern spor bilimleri, sporcunun tüm gelişim alanlarını birlikte destekleyen eğitim modellerini benimsemektedir (Côté ve Hancock, 2016).

1.3.1. Bütüncül Sporcu Gelişiminin Temel Bileşenleri

Bütüncül sporcu gelişimi modeli fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişim olmak üzere dört temel bileşenden oluşmaktadır. Fiziksel gelişim performansın temelini oluştururken; bilişsel gelişim dikkat, karar verme ve reaksiyon süresi gibi becerileri geliştirmektedir. Psikolojik gelişim motivasyon ve dayanıklılığı desteklerken, sosyal gelişim iletişim, takım çalışması ve etik değerlerin kazanılmasına katkı sağlamaktadır (Bean vd., 2022; Hacıcaferoğlu vd., 2017; Vestberg vd., 2017). Bu kapsamda, zihinsel dayanıklılığın sportif performansı etkileyen önemli bir psikolojik bileşen olduğu ve fiziksel ile teknik hazırlığın yanı sıra mental dayanıklılığı geliştirmeye yönelik uygulamaların da sporcu eğitim programlarının ayrılmaz bir parçası olması gerektiği vurgulanmaktadır (Tanyeri vd., 2025).

1.3.2. Günümüzde Bütüncül Sporcu Gelişimi

Modern sporcu gelişimi antrenör, spor psikoloğu, fizyoterapist, beslenme uzmanı ve performans analistlerinden oluşan multidisipliner ekipler tarafından desteklenmektedir. Ayrıca dijital teknolojiler sayesinde eğitim programları bireyselleştirilebilmekte ve sporcuların gelişimleri daha ayrıntılı biçimde takip edilebilmektedir.

2. Sporcu Eğitiminde Güncel Antrenman Yaklaşımları

Geleneksel antrenman modelleri son yıllarda bilişsel performansı destekleyen uygulamalarla zenginleştirilmektedir. Algısal-bilişsel antrenmanlar, dual-task uygulamaları ve nöromotor temelli yaklaşımlar; sporcuların dikkat, reaksiyon süresi, karar verme ve oyun içi performanslarını geliştirmeyi amaçlamaktadır (Vestberg vd., 2017; Kleim ve Jones, 2008). Bu yaklaşımlar içerisinde Life Kinetik yöntemi, koordinatif hareketleri bilişsel görevlerle birleştirerek çok yönlü gelişimi destekleyen yenilikçi uygulamalardan biri olarak öne çıkmaktadır (Lutz, 2017; Demirakca vd., 2016).

Bu kapsamda algısal-bilişsel antrenmanlar, dual-task uygulamaları, koordinatif egzersizler ve Life Kinetik gibi yaklaşımlar sporcuların hem motor becerilerini hem de dikkat, reaksiyon zamanı ve karar verme performansını geliştirmeyi hedeflemektedir (Lutz, 2017; Demirakca vd., 2016). Literatürde yer alan bulgular, bu tür uygulamaların özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında performans gelişimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Vestberg vd., 2017). Buna ek olarak, motor imgeleme temelli antrenmanların fiziksel antrenmanlarla birlikte uygulanmasının hedefe yönelik teknik performansı artırdığı, motor imgeleme becerilerini geliştirdiği ve propriyoseptif duyuyu desteklediği bildirilmektedir (Boz ve Kul, 2026).

2.1. Kanıta Dayalı Sporcu Eğitimi (Evidence-Based Coaching)

Spor bilimlerinde son yıllarda yaşanan bilimsel ve teknolojik gelişmeler, sporcu eğitimine yönelik geleneksel yaklaşımların yeniden değerlendirilmesini gerekli kılmıştır. Uzun yıllar boyunca antrenman planlamaları büyük ölçüde antrenörlerin deneyimlerine, kişisel gözlemlerine ve geçmiş uygulamalardan elde edilen bilgi birikimine dayandırılmıştır. Deneyim, antrenörlük mesleğinin temel bileşenlerinden biri olmakla birlikte, yalnızca deneyime dayalı karar verme süreçlerinin her sporcu için aynı düzeyde başarı sağlamadığı günümüzde daha iyi anlaşılmıştır. Sporcuların yaş, cinsiyet, biyolojik olgunluk, performans düzeyi, öğrenme özellikleri ve psikolojik yapıları bakımından birbirlerinden farklı olmaları, antrenman uygulamalarının bilimsel kanıtlarla desteklenmesini zorunlu hâle getirmiştir (Nash ve Collins, 2006). Aynı zamanda sporun cinsiyet farklılıkları gözetilerek uygulanması performansa olumlu yönden etkili olduğu görülmektedir (Öztürk, 2019a).

Bu doğrultuda gelişen kanıta dayalı sporcu eğitimi (Evidence-Based Coaching) yaklaşımı, antrenman planlaması ve sporcu gelişimine ilişkin kararların yalnızca antrenör deneyimine değil, aynı zamanda güncel bilimsel araştırmalara, performans verilerine ve sporcunun bireysel özelliklerine dayandırılmasını ifade etmektedir (Côté ve Gilbert, 2009). Böylece antrenman süreçleri daha sistematik, objektif ve ölçülebilir hâle gelmekte; sporcuların bireysel gereksinimlerine uygun eğitim programları geliştirilebilmektedir.

2.2. Kanıta Dayalı Sporcu Eğitiminin Temel Bileşenleri

Kanıta dayalı sporcu eğitimi üç temel bileşen üzerine yapılandırılmaktadır. Bunlardan ilki bilimsel araştırmalardan elde edilen güncel kanıtlardır. Deneyisel çalışmalar, sistematik derlemeler ve meta-analizler hangi antrenman yöntemlerinin daha etkili olduğuna ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. İkinci bileşen antrenörün saha deneyimidir. Üçüncü bileşen ise sporcunun yaşı,

performans düzeyi, sağlık durumu ve öğrenme özellikleri gibi bireysel farklılıklarıdır (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

Bu üç bileşenin birlikte değerlendirilmesi, standart antrenman modellerinden uzaklaşarak sporcunun ihtiyaçlarına göre şekillendirilen eğitim programlarının uygulanmasına olanak sağlamaktadır. Böylece performans gelişimi desteklenirken gereksiz yüklenmelerin ve sakatlık risklerinin azaltılması hedeflenmektedir.

2.3. Sporcu Eğitime Katkıları

Kanıtı dayalı sporcu eğitimi yaklaşımı performans gelişiminin bilimsel yöntemlerle izlenmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Düzenli performans testleri, fizyolojik ölçümler, hareket analizleri ve müsabaka istatistikleri sayesinde sporcuların gelişimleri objektif ölçütlerle takip edilebilmektedir. Bunun yanında antrenman yüklenmelerinin bireysel olarak planlanması, toparlanma süreçlerinin doğru yönetilmesi ve sakatlık riskinin azaltılması mümkün hâle gelmektedir (Bishop, Turner, ve Read, 2018).

Son yıllarda sportif başarının yalnızca fiziksel performansa bağlı olmadığı; dikkat, karar verme, reaksiyon zamanı ve bilişsel esneklik gibi süreçlerin de önemli rol oynadığı gösterilmiştir. Başarılı ve sürdürülebilir sporcu gelişimi, yaşam döngüsü boyunca planlı, kuramsal temelli ve bütüncül bir eğitim yaklaşımıyla mümkündür (Yılmaz, 2025). Bu nedenle kanıtı dayalı sporcu eğitimi fiziksel gelişimin yanında bilişsel performansın geliştirilmesini de eğitim sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirmektedir (Vestberg vd., 2017).

2.4. Günümüzde Kanıtı Dayalı Sporcu Eğitimi

Dijital teknolojilerde yaşanan gelişmeler, kanıtı dayalı sporcu eğitiminin uygulanabilirliğini önemli ölçüde artırmıştır. Günümüzde GPS sistemleri, giyilebilir sensörler, video analiz yazılımları ve yapay zekâ destekli performans analiz sistemleri sayesinde sporcuların yüklenme düzeyleri, hareket kalitesi ve teknik performansları ayrıntılı olarak değerlendirilebilmektedir (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

Kanıtı dayalı sporcu eğitiminin yaygınlaşması, modern spor bilimlerinde yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesini değil; bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimi de kapsayan bütüncül eğitim modellerinin önem kazanmasını sağlamıştır. Bu anlayış bir sonraki bölümde ele alınacak olan Bütüncül Sporcu Gelişim Yaklaşımı için kuramsal bir temel oluşturmaktadır.

3. Sporcu Eğitiminde Güncel Antrenman Yaklaşımları

3.1. Geleneksel Antrenman Anlayışından Bütüncül Yaklaşım Geçiş

Spor bilimlerinde uzun yıllar boyunca uygulanan geleneksel antrenman anlayışı, performans gelişimini büyük ölçüde kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik ve teknik becerilerin geliştirilmesine dayandırmıştır. Bu yaklaşım, fiziksel kapasitenin artırılmasını temel hedef olarak benimsemiş ve sporcu başarısını daha çok fizyolojik gelişim üzerinden açıklamıştır (Bompa ve Buzzichelli, 2019). Ancak güncel çalışmalar, sportif performansın yalnızca fiziksel özelliklerle açıklanamayacağını; dikkat, algı, karar verme, bilişsel esneklik ve yürütücü işlevlerin de performans üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir (Vestberg vd., 2017). Ayrıca performansın arttırımında ilgili spor dalının gerçekleştirileceği spor tesislerinin yönetimi, konumu, yapısı ve altyapısı gibi özelliklerinin de önemi oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir (Hacıcaferoğlu vd., 2012; Özel vd., 2025).

3.2. Algısal-Bilişsel Antrenmanlar

Algısal-bilişsel antrenmanlar, sporcuların çevreden gelen uyarınları daha hızlı algılamasını, değerlendirmesini ve uygun motor yanıtı oluşturmalarını amaçlayan uygulamalardır. Bu antrenmanlarda dikkat, görsel tarama, karar verme ve reaksiyon zamanı geliştirilmektedir (Williams ve Ford, 2008).

3.3. Dual-Task (Çift Görev) Antrenmanları

Dual-task antrenmanları, motor ve bilişsel görevlerin eş zamanlı uygulanmasına dayanmaktadır. Bu yöntem sporcuların gerçek müsabaka koşullarındaki çoklu görev gereksinimlerine uyumunu geliştirmeyi amaçlamaktadır (Woollacott ve Shumway-Cook, 2002; Levin vd., 2017).

3.4. Nöromotor Antrenmanlar

Nöromotor antrenmanlar koordinasyon, denge, çeviklik, propriosepsiyon ve reaksiyon süresini geliştirmeye yönelik uygulamalardır. Özellikle çocuk ve genç sporcularda uzun dönemli gelişim açısından önemli kabul edilmektedir (Lloyd vd., 2015).

3.5. Teknoloji Destekli Bilişsel Antrenmanlar

FitLight, BlazePod, Senaptec ve sanal gerçeklik tabanlı sistemler; reaksiyon zamanı, görsel algı, dikkat ve karar verme becerilerinin geliştirilmesinde kullanılmaktadır. Bu teknolojiler antrenmanları daha objektif ve ölçülebilir hâle getirmektedir (Appelbaum ve Erickson, 2018). Son yıllarda dijital teknolojilerin spor eğitiminde öğretim süreçlerini dönüştürdüğü, veri temelli uygulamaları

desteklediği ve sporcu gelişiminde teknoloji okuryazarlığının önemini artırdığı da vurgulanmaktadır (Yılmaz vd., 2025). Küreselleşen dünyada birçok beceri, yaklaşım ve teknolojik uygulamanın farklı disiplinler arasında kullanılabildiği ve disiplinler arası bilgi transferinin giderek önem kazandığı görülmektedir (Gedik vd., 2025).

3.6. Uzun Dönem Sporcu Gelişim Modeli (LTAD)

LTAD modeli, sporcuların biyolojik gelişim özelliklerine uygun olarak planlanan uzun dönemli bir eğitim modelidir. Çocukluk döneminde temel hareket becerileri ve koordinasyon geliştirilirken, ilerleyen dönemlerde branşa özgü teknik ve taktik becerilere ağırlık verilmektedir. Böylece erken uzmanlaşmanın olumsuz etkilerinin azaltılması ve sürdürülebilir performans gelişimi amaçlanmaktadır (Balyi, Way, ve Higgs, 2013; Lloyd vd., 2015).

4. Life Kinetik

Life Kinetik yaklaşımı, temellerini 2006 yılında Dr. Kawashima tarafından ortaya konulan “beyin egzersizi” kavramından almakta olup, zaman içerisinde geliştirilerek eğitim, sağlık ve spor başta olmak üzere farklı alanlarda yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır. Beyin egzersizleri, bilişsel işlevlerin geliştirilmesini desteklemenin yanı sıra koruyucu sağlık uygulamalarında da önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Aktaş, 2023).

Alman antrenör Horst Lutz tarafından geliştirilen Life Kinetik, görsel algı, dikkat, konsantrasyon ve koordinasyon becerilerini geliştirmeyi amaçlayan; sinir sistemini uyarak öğrenme süreçlerini destekleyen nöromotor temelli bir egzersiz yaklaşımıdır (Yarım vd., 2019). Bu yaklaşımın temelinde, bilişsel görevlerle motor aktivitelerin eş zamanlı olarak uygulanması yer almaktadır. Böylece beynin farklı bölgelerinin birlikte çalışması teşvik edilmekte ve yeni sinirsel bağlantıların oluşumuna katkı sağlanmaktadır (Arslan, 2022).

Life Kinetik egzersizleri, fiziksel hareket ile zihinsel süreçleri bütünleştiren yapısıyla bilişsel performansın geliştirilmesini hedeflemektedir. Hareket sırasında bireyin dikkatini sürekli canlı tutması, farklı uyaranlara hızlı tepki vermesi ve değişen görev koşullarına uyum sağlaması beklenmektedir. Bu özellikleri sayesinde uygulamalar, zihinsel yorgunluğun azaltılmasına katkıda bulunurken dikkat, reaksiyon hızı, refleks, bilişsel esneklik ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesini de desteklemektedir. Günlük yaşamda karşılaşılan bilişsel yükün yönetilmesine yardımcı olmasının yanında, sporcularda performansın geliştirilmesine yönelik önemli bir antrenman yöntemi olarak da değerlendirilmektedir. Görsel farkındalığı artıran ve zihinsel süreçleri sürekli aktif tutan bu sistem, sporcuların performansını sınırlandıran bilişsel

eksikliklerin giderilmesine katkı sağlayabilecek yenilikçi uygulamalar sunmaktadır. Antrenmanlarda giderek artan zorluk düzeyine sahip görevlerin kullanılması sayesinde sporcuların bilişsel kapasitelerine uygun gelişim süreçleri desteklenmektedir. Bu yönüyle Life Kinetik, fiziksel egzersiz ile bilişsel gelişimi bütüncül bir yaklaşımla bir araya getirerek yaşam boyu öğrenmeyi destekleyen özgün uygulamalardan biri olarak kabul edilmektedir (Aycan, 2022).

Life Kinetik yaklaşımı, bireylerin yaşamın farklı dönemlerinde karşılaştıkları gelişimsel gereksinimleri dikkate alan bir anlayışa sahiptir. Çocukluk döneminde öğrenme ve kimlik gelişimini desteklemeyi amaçlarken, yetişkinlikte aile ve iş yaşamı arasındaki dengeyi sürdürmeye katkı sağlayabilecek bilişsel becerilerin geliştirilmesini hedeflemektedir. İleri yaşlarda ise zihinsel ve fiziksel fonksiyonların korunmasına destek olabilecek bir uygulama olarak öne çıkmaktadır. Sporcular açısından değerlendirildiğinde ise yüksek performansın sürdürülebilmesi için gerekli olan bilişsel süreçlerin güçlendirilmesini amaçlamakta; bireylerin hedeflerine ulaşmalarını kolaylaştırarak yaşam doyumlarını artırmayı hedeflemektedir (Peker, 2014).

Bu egzersiz yaklaşımının en belirgin özelliklerinden biri, hareketlerin sürekli tekrar edilmesine rağmen uygulamaların ezbere dayalı olmamasıdır. Egzersizler bireyin performans düzeyine göre kademeli olarak zorlaştırılmakta ve her yeni görev farklı bilişsel talepler içerecek biçimde planlanmaktadır. Life Kinetik'in temel felsefesi, alışılmış hareket kalıplarının dışına çıkarak bireyi sürekli yeni uyaranlarla karşı karşıya bırakmaktır. Böylece otomatikleşmiş hareketlerin önüne geçilmekte, beynin sürekli aktif kalması ve öğrenme süreçlerinin desteklenmesi amaçlanmaktadır (Lutz, 2017).

Life Kinetik uygulamalarının önemli avantajlarından biri de kolay uygulanabilir ve esnek bir yapıya sahip olmasıdır. Basit materyaller, örneğin tenis topları kullanılarak dahi etkili uygulamalar gerçekleştirilebilmekte; bireyler fiziksel hareketleri yerine getirirken aynı zamanda bilişsel olarak analiz yapma, karar verme ve problem çözme süreçlerini de eş zamanlı yürütmektedir. Sürekli güncellenen, tekrarın en aza indirildiği ve eğlenceli bir öğrenme ortamı sunan bu egzersizler, farklı yaş gruplarında uzun süre uygulanabilecek özellik taşımaktadır (Lutz, 2010).

Uygulamalarda koordinasyon, denge ve motor kontrolün geliştirilmesini desteklemek amacıyla farklı özelliklerde materyallerden yararlanılmaktadır. Egzersizinin çocukların sağlıklı gelişimi için önemli bir etken olduğu görülmektedir (İşeri vd., 2020). Farklı renk, boyut ve ağırlıklardaki toplar, ipler, kukalar, renkli halkalar ve göz bantları en sık kullanılan araçlar arasında yer almaktadır. Kullanılacak materyaller ile egzersizlerin içeriği; bireysel sporlar,

takım sporları veya raket sporları gibi uygulamanın gerçekleştirileceği branşın özelliklerine göre çeşitlendirilebilmektedir (Yarım vd., 2019).

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sporcu eğitimi, günümüzde yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesine odaklanan geleneksel antrenman anlayışının ötesine geçerek bilişsel, psikolojik, sosyal ve motor gelişimi birlikte ele alan bütüncül bir eğitim süreci olarak değerlendirilmektedir. Bu bölümde ele alınan sporcu eğitimi kavramı, bütüncül sporcu gelişimi, kanıta dayalı sporcu eğitimi, güncel antrenman yaklaşımları ve Life Kinetik uygulamaları birlikte değerlendirildiğinde, çağdaş spor eğitiminde başarının yalnızca teknik ve fizyolojik yeterliliklerle açıklanamayacağı açıkça görülmektedir. Günümüz spor ortamında sporculardan beklenen performans; çevresel uyaranları doğru algılayabilme, hızlı ve doğru karar verebilme, dikkatini sürdürebilme, bilişsel esneklik gösterebilme ve değişen oyun koşullarına kısa sürede uyum sağlayabilme gibi çok boyutlu becerileri de kapsamaktadır. Bu nedenle sporcu eğitim süreçlerinin fiziksel gelişimin yanı sıra bilişsel gelişimi de sistematik biçimde destekleyen bilimsel yaklaşımlar doğrultusunda planlanması önem taşımaktadır.

Bölüm kapsamında incelenen bütüncül sporcu gelişimi yaklaşımı, sporcunun yalnızca performans çıktılarıyla değil; bilişsel kapasitesi, psikolojik dayanıklılığı, sosyal uyumu, etik değerleri ve yaşam becerileriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda kanıta dayalı sporcu eğitimi anlayışı, antrenman planlamalarının bilimsel araştırma bulguları, uygulayıcı deneyimi ve sporcunun bireysel özelliklerinin birlikte değerlendirilmesi esasına dayandırılması gerektiğini göstermektedir. Böyle bir yaklaşım, sporcu gelişiminde standart uygulamaların ötesine geçilmesini sağlayarak bireysel farklılıkları dikkate alan, ölçülebilir ve sürdürülebilir eğitim modellerinin oluşturulmasına katkı sunmaktadır. Örneğin temel motor becerisi düzenli yapılan spor eğitimiyle, otizmlili çocuklarda düzelme gösterdiği görülmektedir. Öğrenilen becerilerin, günlük hayatta genellemesiyle otizmlili bireylerin yaşamsal standartlarını olumlu yönde katkıların yanında aynı zamanda bir takım yaşamsal anlamda kolaylık, beceri ve özgüven sağlamaktadır (Öztürk, 2019b).

Güncel antrenman yaklaşımları incelendiğinde algısal-bilişsel antrenmanlar, çift görev (dual-task) uygulamaları, nöromotor antrenmanlar ve teknoloji destekli bilişsel antrenman sistemlerinin ortak amacının sporcuların bilişsel süreçleri ile motor performanslarını eş zamanlı geliştirmek olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlar, sporcunun dikkatini yönetebilme, çevresel bilgileri daha hızlı işleyebilme, uygun karar verebilme, hareket doğruluğunu

koruyabilme ve yüksek bilişsel yük altında performansını sürdürebilme becerilerini desteklemektedir. Özellikle sporun giderek hızlandığı ve karar verme süresinin kısaldığı günümüzde, bilişsel performansın fiziksel performans kadar önemli bir belirleyici hâline geldiği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda bilişsel antrenman uygulamalarının klasik antrenman programlarını tamamlayan yardımcı çalışmalar olarak değil, antrenman planlamasının temel bileşenlerinden biri olarak ele alınması gerektiği değerlendirilmektedir.

Bölümde ayrıntılı olarak ele alınan Life Kinetik yaklaşımı ise bilişsel görevlerle koordinatif hareketleri bütünleştiren yapısı sayesinde sporcu eğitiminde dikkat çeken uygulamalardan biri olarak öne çıkmaktadır. Farklı bilişsel ve motor görevlerin eş zamanlı uygulanmasına dayanan bu yaklaşımın dikkat, reaksiyon zamanı, koordinasyon, bilişsel esneklik ve motor öğrenme süreçlerine katkı sağlayabileceği görülmektedir. Bununla birlikte Life Kinetik'in tek başına bir performans yöntemi olarak değerlendirilmesinden ziyade algısal-bilişsel antrenmanlar, nöromotor uygulamalar, çift görev çalışmaları ve uzun dönem sporcu gelişim modeli ile birlikte planlanmasının daha bütüncül bir sporcu gelişimi sağlayacağı düşünülmektedir. Bu durum, sporcu eğitiminde farklı yaklaşımların birbirini tamamlayan uygulamalar olarak ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Bu bölümde değerlendirilen yaklaşımlar birlikte ele alındığında, sporcu eğitiminde geleceğin antrenman anlayışının fiziksel, bilişsel ve teknolojik bileşenlerin bütünleştiği çok disiplinli bir yapı üzerine şekilleneceği öngörülmektedir. Özellikle yapay zekâ destekli uygulamalar, dijital performans analiz sistemleri, giyilebilir teknolojiler ve bilişsel performans değerlendirme araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte sporcu eğitim süreçlerinin daha bireyselleştirilmiş ve bilimsel verilere dayalı biçimde planlanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte teknolojik gelişmelerin, antrenör bilgi ve deneyiminin yerini alan unsurlar değil; bilimsel karar verme süreçlerini destekleyen tamamlayıcı araçlar olarak değerlendirilmesi daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

Sonuç olarak, sporcu eğitiminde bilişsel performansın geliştirilmesine yönelik yaklaşımlar yalnızca performans artışını hedefleyen yeni antrenman modelleri olarak değil; sporcunun çok yönlü gelişimini destekleyen bütüncül eğitim anlayışının önemli bileşenleri olarak değerlendirilmelidir. Bu bütüncül yaklaşımın gerekliliği, elit düzey sporcuların performansının yalnızca antrenman süreçlerinden değil, psikolojik, çevresel, fizyolojik ve sosyo-kültürel faktörlerden de etkilendiğini ortaya koyan güncel çalışmalarla desteklenmektedir (Boz vd., 2025).

Öneriler

Sporcu eğitim programlarının planlanmasında bütüncül gelişim anlayışı temel alınmalı; fiziksel, teknik ve taktik çalışmaların yanında bilişsel performansı geliştirmeye yönelik uygulamalara da sistematik biçimde yer verilmelidir. Kanıta dayalı sporcu eğitimi yaklaşımının yaygınlaştırılması amacıyla antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri ve performans uzmanlarının güncel bilimsel gelişmeleri takip edebilecekleri sürekli mesleki gelişim programları desteklenmelidir. Özellikle algısal-bilişsel antrenmanlar, çift görev uygulamaları, nöromotor eğitimler ve Life Kinetik yaklaşımı, sporcuların gelişim dönemleri dikkate alınarak uzun dönem sporcu gelişim modellerine entegre edilmelidir. Teknoloji destekli bilişsel antrenman sistemlerinin erişilebilirliğinin artırılması, bu uygulamaların bilimsel ölçme ve değerlendirme yöntemleriyle desteklenmesi ve farklı spor branşlarına özgü uygulama modellerinin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra üniversiteler, spor federasyonları, kulüpler ve eğitim kurumları arasında kurulacak disiplinler arası iş birliklerinin güçlendirilmesi, bilişsel performans temelli uygulamaların saha pratiğine aktarılmasını kolaylaştıracaktır. Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda farklı yaş grupları ve performans düzeylerinde uzun süreli uygulama programlarına yer verilmesi, bilişsel antrenman yöntemlerinin uzun dönem etkilerinin daha kapsamlı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda, sporcu eğitiminde fiziksel ve bilişsel gelişimi birlikte ele alan bütüncül, kanıta dayalı ve sürdürülebilir eğitim modellerinin yaygınlaştırılmasının, geleceğin sporcu yetiştirme anlayışına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, C. (2023). *Life kinetik antrenmanlarının sporcuların dikkat, reaksiyon süresi ve zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 801344).
- Appelbaum, L. G., & Erickson, G. (2018). Sports vision training: A review of the state-of-the-art in digital training techniques. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 160-189.
- Arslan, Y. (2022). *10–14 yaş futbolcularda life kinetik egzersizlerinin teknik beceri ve motor beceri performansına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir.
- Aycan, İ. (2022). *Life kinetik antrenmanlarının futbolcu performansları üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 772381).
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Bean, C., Newman, T. J., Camiré, M., & Strachan, L. (2022). Reimagining positive youth development and life skills in sport through a social justice lens. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1058-1076.
- Bishop, C., Turner, A., & Read, P. (2018). Effects of inter-limb asymmetries on physical and sports performance: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(10), 1135-1144.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Boyanmış, A. H., Akın, M., & Küçükkuş, N. (2025). Combining Mind and Movement: A Review of The Effects of Life Kinetik Exercises. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 11(4), 334-341.
- Boz, E., Adatepe, E., Çelik, H., Kırkbir, H., Öktem, T., Ünlü, Y., ... & Yılmaz, B. (2025). Keys to female athlete performance in Paris 2024. *Frontiers in Psychology*, 16, 1718337.
- Boz, E., & Kul, M. (2026). Investigation of the effects of imagery practices on target-aimed punch, motor imagery skills and proprioceptive senses of karate players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 30(1), 89-100.
- Büyüktaş, B., Dinç, Z. F., & Türkeri, C. (2024). *10-14 Yaş grubu tenisçilerde life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Adana İli Örneği)*.

- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.
- Çelik, S., Gedik, U., Hacıcıferoglu, S., & Hacıcıferoğlu, B. (2025). Sosyal Medya ve Dijitalleşme: Spor Organizasyonları Üzerindeki Etkisi. *Spor & Bilim 2025: Spor Yönetimi ve Liderlik*. İstanbul: Efe Kitapevi.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain: Changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. *Neural Plasticity*, 2016(1), 8240894.
- Gedik, U., Çelik, S., Hacıcıferoglu, S., & Hacıcıferoğlu, B. (2025). Spor Endüstrisinin Globalleşmesi ve Yönetim Stratejileri. *Spor & Bilim 2025: Spor Yönetimi ve Liderlik*. İstanbul: Efe Kitapevi.
- Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., & Hacıcıferoğlu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin spor tesislerine ve organizasyonlarına karşı düşüncelerinin değerlendirilmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 42-51.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcıferoğlu, B., Kayhan, R. F., & Doganay, G. (2017). Capoeira'nın Sosyalleşmeye Etkisinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 3(4), 206–213.
- İşeri, M. C., Mendeş, B., Öztürk, H., & Bingölbali, A. (2020). The Effect of Rope Exercise on Some Physical Fitness Components in Children. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(69), 4118-4123.
- Kleim, J. A., & Jones, T. A. (2008). Principles of experience-dependent neural plasticity: Implications for rehabilitation after brain damage. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51(1), S225-S239.
- Levin, O., Netz, Y., & Ziv, G. (2017). The beneficial effects of different types of exercise interventions on motor and cognitive functions in older age: A systematic review. *European Review of Aging and Physical Activity*, 14(1), 20.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., ... & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development-part 1: A pathway for all youth. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1439-1450.

- Lutz, H. (2010). *Fußball spielen mit Life Kinetik* (1–143). Münih: Blv Buchverlag GmbH & Co. KG.
- Lutz, H. (2017). *Life Kinetik: Bewegung macht Hirn*. Meyer & Meyer Verlag. ISBN 978-3-8403-7566-8.
- Nash, C., & Collins, D. (2006). Tacit knowledge in expert coaching: Science or art?. *Quest*, 58(4), 465-477.
- Özel, F., Hacıcıferoglu, S., & Hacıcıferoğlu, B. (2025). Spor Yönetimi ve Liderlik Eğitiminde Öğretim Yöntemleri: Gelenekselden Yenilikçiye. *Spor & Bilim 2025: Spor Yönetimi ve Liderlik*. İstanbul: Efe Kitapevi.
- Öztürk, H. (2019a). The Factors Affecting Selection Of Parks And Recreation Areas For Physical Activity Purposes. *Human Kinetics. Sport Sciences*, 14(4), 1308-7266.
- Öztürk, H. (2019b). The Impact of Sport Activities on Basic Motor Skills of Children With Autism. *Pedagog. Psychol. Med.-Biol. Probl. Phys. Train. Sports*, 23(3), 138-143.
- Peker, A. T. (2014). *Life kinetik antrenmanlarının koordinatif yetenekler üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2025). *Motor learning and performance: From principles to application*. Human Kinetics.
- Tanyeri, L., Kırkbir, H., Çınan, İ., Yılmaz, B., & Hacıcıferoğlu, S. (2025). Investigation of mental endurance levels of canoe athletes in sport: A cross-sectional study. *Physical Education of Students*, 29(3), 194-201.
- Vestberg, T., Reinebo, G., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2017). Temel yürütme işlevleri, genç elit futbolcularda başarıyla ilişkilidir. *PloS Bir*, 12(2), e0170845.
- Woollacott, M., & Shumway-Cook, A. (2002). Attention and the control of posture and gait: A review of an emerging area of research. *Gait & Posture*, 16(1), 1-14.
- Yarım, İ., Çetin, E., & Orhan, Ö. (2019). Life kinetiğin performans sporcuları üzerine etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 181–186.
- Yılmaz, B. (2025). Sporcu Gelişiminde Bütüncül Eğitim Yaklaşımları: Kuramdan Uygulamaya. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 19-30.
- Yılmaz, B., Hacıcıferoğlu, S., & Hacıcıferoğlu, B. (2025). Teknoloji Destekli Spor Eğitimi ve Yönetimi; Dijital Dönüşüm. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 126-143.

5. Bölüm

Geleneksel Sporlar: Tarihsel Gelişimi ve Temel Özellikleri

Ahmet DÜZGÜNCE¹

1.GİRİŞ

Geleneksel Türk toplumunda geleneksel sporların ortaya çıkışı ve gelişimi, bozkır yaşamının gerektirdiği fiziksel yeterlilikler ile askerî ihtiyaçların doğal bir sonucu olarak şekillenmiştir. Erken dönemlerden itibaren bireylerin savaş koşullarına hazırlanmasını amaçlayan bu uygulamalar, dayanıklılık, çeviklik, mücadele becerisi ve stratejik düşünme yeteneğinin geliştirilmesine katkı sağlamıştır. At binme, okçuluk, cirit, güreş, gülle atma ve yırtıcı kuşlarla avcılık gibi faaliyetler, günlük yaşamın önemli bir parçasını oluşturmuş ve Türk topluluklarının askerî başarılarını destekleyen temel uygulamalar arasında yer almıştır. Bunun yanında kadınların da çeşitli top oyunlarına katıldığı, bu oyunların Hunlar döneminden itibaren Türk topluluklarında oynandığı ve Göktürkler döneminde Çin'e kadar yayıldığı bilinmektedir (Kafesoğlu, 1998). Tarihsel süreç içerisinde geleneksel sporlar, askerî amaçların ötesine geçerek toplumun sosyal ve kültürel yaşamında önemli işlevler üstlenmeye başlamıştır. Bu sporlar bireyler arasındaki iletişimi güçlendiren, dayanışma ve paylaşma kültürünü destekleyen, ortak değerlerin korunmasına katkı sağlayan uygulamalar olarak toplumsal yaşamda yer edinmiştir. Geleneksel sporlar, yalnızca sportif etkinlikler olarak değil, aynı zamanda toplumların tarihsel geçmişini, ortak değerlerini ve kültürel kimliğini yaşatan sosyal uygulamalar olarak da değerlendirilmektedir. Bu yönüyle kültürel mirasın korunmasına, toplumsal aidiyetin pekişmesine ve kültürel değerlerin gelecek nesillere aktarılmasına katkı sağlamaktadır. Geleneksel sporların kültürel öneminin anlaşılabilmesi, öncelikle gelenek kavramının değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Gelenek; ritüel ve sembolik özellikler taşıyan, geçmiş ile günümüz arasında süreklilik kuran ve belirli değerleri gelecek kuşaklara aktarmayı amaçlayan uygulamalar bütünüdür (Hobsbawm ve Ranger, 2006). Benzer şekilde, bir davranışın gelenek olarak kabul edilebilmesi için en az üç kuşak boyunca devam etmesi, toplumsal bir değer ifade etmesi, norm oluşturması ve geçmiş ile bugün arasında süreklilik sağlaması gerektiğini belirtmektedir (Özbudun, 2002). Bu çerçevede geleneksel sporlar, yalnızca fiziksel rekabeti

¹ Dr., ORCID ID: 0000-0003-2603-5554

esas alan faaliyetler olarak değil, toplumların tarihsel birikimini, kültürel kimliğini ve ortak değerlerini yaşatan kültürel miras unsurları olarak da değerlendirilmektedir. Spor, toplumların yaşam biçimi, kültürel değerleri ve sosyal yapısından bağımsız düşünilemeyen toplumsal bir olgudur (Ersan, 2012). Bu kapsamda geleneksel sporlar, temel özelliklerini koruyarak günümüze ulaşan, yöresel farklılıklar gösterebilen ve millî ile dinî değerleri bünyesinde barındıran kültürel uygulamalar niteliği taşımaktadır. Kuşaklar boyunca belirli değişimlere uğramış olsalar da özünü oluşturan ritüellerini büyük ölçüde muhafaza eden bu sporlar; rekabetin yanında dostluk, kardeşlik, dayanışma, centilmenlik ve toplumsal birliktelik gibi değerlerin yaşatılmasına katkı sağlamaktadır (Elias, 2002). Günümüzde ise geleneksel sporlar yalnızca kültürel mirasın korunmasına hizmet eden faaliyetler olarak değil, bireylerin fiziksel ve bilişsel gelişimini destekleyen, sosyal etkileşimi güçlendiren ve kültürel sürdürülebilirliğe katkı sunan önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Elveren ve Celebi, 2024).

2. GELENEKSEL SPORLARIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Geleneksel spor ve oyunlar, toplumların kültürel çeşitliliğini, tarihsel birikimini ve yaşam biçimini yansıtan önemli somut olmayan kültürel miras unsurları arasında yer almaktadır. Bu uygulamalar yalnızca rekreatif faaliyetler olarak değil; hoşgörü, karşılıklı anlayış, saygı ve toplumsal dayanışmayı destekleyen, kuşaklar arası kültürel aktarımı güçlendiren ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı sağlayan kültürel değerler olarak değerlendirilmektedir. Küreselleşme ve spor kültürünün giderek standartlaşması sonucunda birçok geleneksel spor ve oyunun yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalması, bu mirasın korunmasına yönelik uluslararası girişimlerin önemini artırmıştır. Bu doğrultuda UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) ve TAFISA (The Association For International Sport for All), geleneksel spor ve oyunların korunması, geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasına yönelik uluslararası iş birliğinin güçlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Bronikowska ve Prabucki, 2014). Her ne kadar geleneksel spor ve oyunlar dünyanın farklı kültürlerinde benzer özellikler gösterse de uzun yıllar bilimsel çalışmalarda sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Oysa bu uygulamalar yalnızca oyun veya sportif etkinlik olarak değerlendirilmemeli; ait oldukları toplumların tarihsel geçmişini, kültürel değerlerini, sosyal ilişkilerini ve yaşam anlayışını yansıtan önemli kültürel göstergeler olarak ele alınmalıdır. Bu yönüyle geleneksel spor ve oyunlar, yalnızca toplumların değil, aynı zamanda yerel toplulukların ve bireylerin sosyo-kültürel yapısını yansıtan birer kültürel ayna niteliği taşımaktadır (Bronikowska vd., 2015). Geleneksel spor ve oyunlar; spor

türü, düzenlenme zamanı, coğrafi özellikler, gelenek ve ritüeller ile katılımcıların yaş ve cinsiyet özellikleri dikkate alınarak farklı biçimlerde sınıflandırılmaktadır. Bu kapsamda top oyunları, atış sporları, dövüş sanatları, hayvanlarla gerçekleştirilen sporlar, lokomotor oyunları, akrobatik oyunlar, akıl oyunları ve fırlatma oyunları geleneksel sporların temel kategorilerini oluşturmaktadır (Bjeljac vd., 2020). Geleneksel spor ve oyunların korunması ve yaşatılması amacıyla UNESCO'nun yanı sıra TAFISA, ISCA (International Sport and Culture Association), ETSGA, ITSGA, Dünya Etnospor Konfederasyonu ve Dünya Etnospor Topluluğu gibi uluslararası kuruluşlar da önemli çalışmalar yürütmektedir. Bu kuruluşlar; geleneksel sporların araştırılması, belgelenmesi, tanıtılması, yaygınlaştırılması ve gelecek kuşaklara aktarılmasına yönelik bilimsel, kültürel ve organizasyonel faaliyetler gerçekleştirerek uluslararası iş birliğinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Çurčić vd., 2022). Dünya genelinde yerli topluluklara, farklı milletlere ve etnik gruplara özgü binlerce geleneksel spor ve oyun bulunmakta olup, Dünya Sporları Ansiklopedisi'nde bunların üç binden fazlasına yer verilmektedir. Bu durum, geleneksel sporların insanlığın ortak kültürel mirası içerisindeki yerini ve evrensel zenginliğini açıkça ortaya koymaktadır. Nitekim UNESCO tarafından da geleneksel spor ve oyunlar korunması gereken önemli bir kültürel miras alanı olarak kabul edilmekte; bu doğrultuda bilimsel araştırmalarla desteklenmesi, sistematik biçimde belgelenmesi ve kültürel sürdürülebilirlik ilkesi çerçevesinde gelecek kuşaklara aktarılması temel bir sorumluluk olarak değerlendirilmektedir (Linaza vd., 2013).

3.GELENEKSEL SPORLARIN ÖZELLİKLERİ

Geleneksel Türk spor oyunları, Türk toplumunun tarihsel yaşam biçimi, kültürel değerleri ve coğrafi koşullarının etkisiyle şekillenmiş, kendine özgü özellikler taşıyan kültürel uygulamalardır. Bu oyunlar, yazılı kurallardan çok toplumun ortak kabulüne dayanan sözlü gelenek içerisinde gelişmiş; kuşaktan kuşağa usta-çırak ilişkisiyle aktararak günümüze ulaşmıştır. Kuralların yazılı olmaması düzensiz bir yapıyı değil, toplum tarafından benimsenmiş ortak normlar çerçevesinde sürdürülen geleneksel bir düzeni ifade etmektedir. Gerektiğinde uygulamalarda sınırlı değişiklikler yapılabilmekte, ancak bu değişiklikler katılımcıların ortak görüşü doğrultusunda şekillenmektedir. Özellikle tecrübeli kişilerin değerlendirmeleri ve kararları, oyunların uygulanmasında belirleyici kabul edilmektedir. Bunun yanında geleneksel ve dinî ritüellerin korunması, organizasyonlarda toplumun önde gelen kişilerine önemli roller verilmesi ve kültürel değerlerin yaşatılması, geleneksel Türk spor oyunlarının ayırt edici özellikleri arasında yer almaktadır. Geleneksel Türk

sporları, tarihsel süreç boyunca panayır, şenlik ve çeşitli sosyal etkinlikler kapsamında uygulanmış; resmî kurumlar veya yerel halkın gönüllü katkılarıyla düzenlenen organizasyonlar aracılığıyla yaşatılarak kuşaktan kuşağa aktarılmış ve günümüze kadar varlığını sürdürmüştür (Yıldıran, 2000). Geleneksel Türk spor oyunlarının temel özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Doğal süreç içerisinde kendiliğinden gelişen etkinlikler olması,
- Coğrafi ve iklim koşullarının etkisiyle şekillenmesi,
- Yazılı olmayan, uzlaşıya dayalı ve esnek kurallarla uygulanması,
- Kuralların bölgelere göre küçük farklılıklar gösterebilmesi,
- Usta-çırak ilişkisi temelinde öğrenilmesi ve aktarılması,
- Tecrübeli kişilere saygı duyulması ve geniş inisiyatif tanınması,
- Spor dalının ve sporcuların toplum tarafından önemsenmesi,
- Organizasyonlarda ağırlıklı olarak erkek egemen bir yapının bulunması,
- Günümüz sporlarına kıyasla daha sade giysi ve ekipman kullanımının yeterli olması,
- Geleneksel ve dinî ritüelleri koruyan bir yapıya sahip olması,
- Zamana karşı yarıştan ziyade kazanma ve mücadeleyi esas alması,
- Sonucun çoğunlukla güç ve fiziksel yeterlilikle ilişkilendirilmesi,
- Organizasyonlarda toplumun önde gelen kişilerine önemli görevler verilmesi,
- Başarının temel motivasyonunun maddi kazançtan çok itibar ve onur elde etmek olması,
- Kategorilerin fiziksel özelliklerden ziyade önceki başarı düzeyine göre oluşturulmasıdır (Karahüseyinoğlu, 2008).

Bu özellikler değerlendirildiğinde, geleneksel Türk spor oyunlarının yalnızca fiziksel performansa dayalı sportif faaliyetler olmadığı; aynı zamanda kültürel mirasın korunmasına, toplumsal değerlerin yaşatılmasına ve kuşaklar arasında kültürel aktarımın sürdürülmesine katkı sağlayan önemli sosyal ve kültürel uygulamalar olduğu görülmektedir (Karahüseyinoğlu, 2008).

4. GELENEKSEL GÜREŞLER

Güreş, insanlık tarihinin en eski spor dallarından biri olup birçok toplumun kültürel gelişiminde önemli bir yer edinmiştir. Türk kültüründe ise yalnızca fiziksel mücadeleyi ifade eden bir spor dalı olmanın ötesinde, tarihsel sürekliliği, toplumsal değerleri ve kültürel kimliği temsil eden temel unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (İğrek ve Karataş, 2000). Arkeolojik ve tarihî bulgular, güreşin Türk toplulukları arasında çok eski dönemlerden itibaren uygulandığını ortaya koymakta; Hiyung-Nu ve Koryak Türklerine ilişkin bulgular bu geleneğin köklü geçmişini desteklemektedir (Güven, 1992).

Bu nedenle güreş, Türk toplumunda tarihsel mirası ve kültürel devamlılığı simgelemesi bakımından "ata sporu" olarak nitelendirilmektedir (Bardakçı ve Caz, 2018). Güreşin kökeninin, bireyin yaşamını sürdürme ve kendini savunma amacıyla gerçekleştirdiği doğal hareketlerin zamanla kurallı mücadeleye dönüşmesine dayandığı kabul edilmektedir (Polga, 1998). Eski Türkçedeki "küreş" sözcüğünden türeyen güreş kavramı, Kaşgarlı Mahmut tarafından güç ve cesaret bakımından birbirine denk iki kişinin mücadelesini ifade eden bir kavram olarak açıklanmış; tarihsel süreçte farklı Türk lehçelerinde ve komşu kültürlerde çeşitli biçimlerde kullanılmıştır (Avcuoğulları, 1993). Günümüzde ise güreş, iki sporcunun teknik, taktik ve fiziksel üstünlüklerini kullanarak rakibine üstünlük sağlamayı amaçladığı kurallı bir mücadele sporu olarak tanımlanmaktadır (Tayga, 1990). Türklerin Orta Asya'daki yaşam biçimiyle bütünleşen güreş, zaman içerisinde Anadolu'ya taşınarak farklı kültürlerle etkileşim içinde gelişmiş ve Türk spor kültürünün en güçlü geleneklerinden biri hâline gelmiştir (Stokes, 1996). Bölgesel farklılıklar doğrultusunda yağlı güreş, karakucak, aba, şalvar ve kuşak güreşi gibi farklı uygulama biçimleri gelişmiş; bu çeşitlilik geleneksel Türk spor kültürünün zenginliğini yansıtmıştır (Yıldıran, 2000). Günümüzde de düzenlenen çok sayıdaki resmî ve mahallî organizasyon sayesinde güreş, Türk kültüründe güreş, yalnızca sportif rekabeti değil; cesaret, yiğitlik, onur ve kahramanlık gibi toplumsal değerleri de temsil etmektedir. Bu durum, Manas Destanı ile Dede Korkut Hikâyeleri'nde güreşin kahramanlığın ve toplumsal saygınlığın simgesi olarak ele alınmasında açık biçimde görülmektedir. Bu yönüyle güreş, millî kimliğin korunmasına ve kültürel mirasın kuşaktan kuşağa aktarılmasına katkı sağlayan temel geleneksel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Gül vd., 2018). Güreşle uğraşan kişiler Türk kültüründe pehlivan, pelvan veya pelvehân olarak adlandırılmış; geleneksel güreşlerde pehlivanlar pırpıt adı verilen kıyafetlerle mücadele etmiştir (Ahmetbeyoğlu, 2017). Dügün, bayram, şölen ve diğer toplumsal törenlerde düzenlenen güreş müsabakaları toplumsal dayanışmayı güçlendirirken, İslamiyet öncesi Türk topluluklarında defin ve anma törenlerinde gerçekleştirilen güreşler bu sporun aynı zamanda kültürel bir ritüel niteliği taşıdığını göstermektedir (Dalkıran, 2018). Benzer biçimde düğünlerde yapılan temsili güreşler de aile yapısını ve toplumsal rolleri simgeleyen geleneksel uygulamalar arasında yer almaktadır (Dever ve İslam, 2015). Bu özellikleriyle güreş, tarihsel sürekliliği, kültürel kimliği ve toplumsal hafızayı günümüze taşıyan önemli bir somut olmayan kültürel miras unsuru olmayı sürdürmektedir.

Aba Güreşi: Türkiye'de ise aba güreşi, uygulanış biçimine göre aşırıtmalı aba güreşi ve kapışmalı aba güreşi olmak üzere iki farklı kategoride

değerlendirilmektedir. Geleneksel uygulamalarda güreşçiler, yarım kollu ve kaban uzunluğunda, kalın kumaş ya da keçe kılından dokunan aba ile mücadele etmektedir. Köyün ortak malı kabul edilen bu kıyafetlerden her köyde birkaç adet bulunmakta, müsabakalar ortalama yedi dakika sürerken yer güreşi bölümü genellikle iki dakikayı geçmemektedir (Öztürk, 1998). Geçmişte aba güreşlerinde şampiyonluk, maddi kazançtan çok manevi bir değer taşımış; başarılı güreşçiye "top" adı verilen birkaç metrelik kumaş hediye edilmiştir. Güreşçinin bu ödülü sopasının ucuna asarak davul ve zurna eşliğinde köyüne dönmesi, toplumsal saygınlığın ve başarının önemli bir göstergesi olarak kabul edilmiştir (Gül vd., 2018). Günümüzde ise aba güreşleri, çevresi tribünlerle çevrili modern organizasyon alanlarında kadın ve erkek seyircilerin birlikte izlediği sportif etkinlikler hâline gelmiştir. Bu değişim, geleneksel atmosferin kısmen dönüşmesine neden olmakla birlikte, aba güreşinin yaşatılmasına ve daha geniş kitlelere ulaşmasına katkı sağlamıştır (Karahüseyinoğlu, 2007). Bununla birlikte ödüllendirme anlayışı da değişmiş; geçmişte manevi değeri ön planda olan "top" ödülünün yerini altın, para, halı ve çeşitli hediyelerin aldığı belirtilmektedir (Şahin, 2003).

Şalvar güreşi: Şalvar Güreşi: Şalvar güreşi, Türk geleneksel güreşleri arasında köklü bir geçmişe sahip olup ilk örneklerine M.S. 9. yüzyılda Tıva Türkleri arasında rastlanmaktadır. Günümüzde ise Kırgızistan, Türkmenistan ve Türkiye'de yaşatılmaya devam etmektedir (Gül vd., 2018). Pehlivanların geniş şalvar giyerek belden yukarısını çıplak bıraktıkları bu güreş türü, Türkiye'de özellikle Kahramanmaraş ve çevresindeki ilçe ve köylerde yaygın olarak düzenlenmekte, tarihsel süreçte Türkmen toplulukları arasında da önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Gürsoy, 1996). Şalvar güreşinde tüm müsabakalar ayakta gerçekleştirilmekte olup, rakibin göbeği yukarı bakacak şekilde yere getirilmesi galibiyetin temel ölçütü olarak kabul edilmektedir. Bu yönüyle yağlı güreş ve karakucak güreşiyle benzerlik göstermektedir. Geleneksel uygulamalarda galip gelen pehlivanın, mağlup güreşçinin taraftarlarından en az iki kişiyle daha güreşmeden şalvarını çıkarmaması, bu güreş türüne özgü önemli ritüellerden biridir. Ayrıca şalvar güreşi, yağlı güreş ve karakucak güreşinde olduğu gibi davul ve zurna eşliğinde icra edilerek geleneksel yapısını günümüzde de sürdürmektedir (Güven, 1992).

Yağlı Güreş: Yağlı güreş, kökeni Orta Asya'da Karakurum, Altay ve Tanrı Dağları çevresinde şekillenen Türk güreş geleneğine dayanan, Türk ve İslam kültürünün en önemli sembollerinden biri olarak kabul edilmektedir. Tarihsel kaynaklar, yağlı güreşin yaklaşık 4500 yıllık bir geçmişe sahip olduğunu ve eski toplumlar tarafından uygulandığını göstermektedir. Türklerin Anadolu'ya yerleşmesiyle birlikte Orta Asya güreş geleneği Rumeli kültürüyle etkileşime

girmiş, bu süreçte güreşte yağ kullanımı yaygınlaşmıştır. Bu nedenle yağlı güreş, günümüzde özellikle Trakya ve Balkan coğrafyasında güçlü bir gelenek olarak varlığını sürdürmektedir. Edirne Sarayı'nda her yıl düzenlenen Kırkpınar Yağlı Güreşleri, Türklerin Rumeli'ye geçişini simgeleyen tarihî olaylarla ilişkilendirilmekte ve bu geleneğin en önemli temsilcisi olarak kabul edilmektedir (Yıldıran, 2000). Dostluk, kardeşlik ve yiğitlik gibi değerler üzerine şekillenen yağlı güreş, tarihsel süreç içerisinde geleneksel yapısını büyük ölçüde koruyarak günümüze ulaşmıştır. Müsabakalarda pehlivanlar, kispet adı verilen deriden yapılmış özel kıyafetler giyerek vücutlarına yağ sürmekte ve belirlenmiş kurallar çerçevesinde mücadele etmektedir. Diğer geleneksel Türk güreşlerinde olduğu gibi yağlı güreş müsabakaları da geniş ve düz çayırlarda gerçekleştirilmektedir. Güreşlerin ayrılmaz unsurları arasında yer alan cazgırlar, pehlivanları dualar ve maniler eşliğinde tanıtırken, davul ve zurna eşliğinde icra edilen müzikler müsabakaların geleneksel atmosferini güçlendirmektedir. Yağlı güreşte müsabakalar mutlaka bir pehlivanın üstünlüğüyle sonuçlanmakta, beraberliğe yer verilmemektedir (Ayağ, 1983). Geçmiş dönemlerde süre sınırlamasının bulunmaması nedeniyle bazı karşılaşmaların günlerce devam ettiği, günümüzde ise belirlenen kurallar doğrultusunda sürdürüldüğü bilinmektedir.

Karakucak Güreşi: Kökeni Orta Asya Türk kültürüne dayanan ve Türklerin en eski geleneksel güreş türlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Güven, 1992). Yaklaşık on asırlık bir geçmişe sahip olduğu belirtilen bu güreş, tarih boyunca düğün, yayla şenlikleri, panayır ve çeşitli toplumsal kutlamaların önemli bir parçası olmuş; böylece yalnızca sportif bir faaliyet olarak değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı ve kültürel birlikteliği güçlendiren geleneksel bir uygulama niteliği kazanmıştır. Temel kurallarını büyük ölçüde koruyarak günümüze ulaşan karakucak güreşi, Türkiye'nin birçok bölgesinde düzenlenen mahallî organizasyonlarla yaşatılmaya devam etmektedir (Gürsoy, 1996). Karakucak güreşi, düz zeminlerde, çayır, harman yeri veya toprak alanlarda gerçekleştirilmektedir. Müsabakalarda pehlivanlar göbekten yukarısı çıplak, alt bedenlerinde ise pırpıt adı verilen özel kıyafetle ve yalın ayak mücadele etmektedir (Gürsoy, 1996). Bu güreş türü, teknik özellikleri bakımından yağlı güreşe benzemekle birlikte, vücuda yağ sürülmeden icra edilmesi bakımından ondan ayrılmaktadır. Geleneksel uygulamalarda siyah kıldan örülen veya beyaz kumaştan dikilen pırpıtlar kullanılırken, günümüzde bazı yerel organizasyonlarda kısa spor şortlarıyla da müsabakalar gerçekleştirilebilmektedir. Karakucak güreşinde başarı; yalnızca fiziksel güçle değil, denge, çeviklik, teknik beceri ve doğru zamanlamayla da ilişkilendirilmektedir. Bu özellikleri sayesinde karakucak güreşi, serbest güreşin

gelişimine katkı sağlayan temel geleneksel disiplinlerden biri olarak değerlendirilmekte ve Türk güreş kültürünün yaşatılmasında önemli bir işleve sahip olmaya devam etmektedir (Güven, 1992).

Kuşak Güreşi: Kuşak güreşi, Kırım Türklerinin geleneksel spor kültürünün önemli unsurlarından biri olup Kırım lehçesinde "küre" olarak adlandırılmaktadır. Bu güreş türü, özellikle Hıdırellez kutlamaları, tepreş adı verilen bahar şenlikleri ve düğünlerde gerçekleştirilen geleneksel etkinlikler arasında önemli bir yere sahiptir. Kırım Türkleri arasında yaygın olarak kullanılan "tepreş" veya "tepreç" kavramının, depremek fiilinden ya da Arapça kökenli "teferrüç" sözcüğünden türediği ve dinlenme, eğlenme ile açık alanda bir araya gelme anlamlarını taşıdığı ifade edilmektedir. Baharın gelişiyile birlikte düzenlenen bu etkinlikler, yalnızca eğlence amacı taşımamakta, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı güçlendiren ve kültürel kimliğin kuşaktan kuşağa aktarılmasına katkı sağlayan önemli geleneksel organizasyonlar olarak değerlendirilmektedir (Demiral, 2018). Kuşak güreşinde kuşak tutuşu bütün tekniklerin temelinde yer almaktadır. Bu teknik sayesinde sporcular rakiplerinin belindeki kuşağı bırakmadan mücadele ederler (Sağım, 2015).

Kuşak güreşi, kendine özgü kuralları ve müsabaka yapısıyla diğer geleneksel güreş türlerinden ayrılmaktadır. Güreşçiler, yalnızca ceket ve ayakkabılarını çıkararak bellerine yaklaşık iki metre uzunluğunda özel dokuma bir kuşak bağlamakta ve rakiplerinin kuşağını kavrayarak mücadele etmektedir. Müsabakalar yaş ve kilo kategorilerine göre düzenlenmekte olup temel amaç, rakibi "şalka" olarak adlandırılan pozisyona getirerek her iki omzunun yere temas etmesini sağlamaktır (Demiral, 2018). Bu teknik özellikleriyle kuşak güreşi, denge, kuvvet ve teknik becerinin ön plana çıktığı geleneksel güreş türlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Türkiye'de kuşak güreşi, ağırlıklı olarak Eskişehir ve çevresinde yaşayan Kırım Türkleri tarafından yaşatılmaktadır. Günümüzde bu güreş türü, mahallî organizasyonların yanı sıra Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu tarafından hazırlanan resmî müsabaka yönetmelikleri doğrultusunda düzenlenen organizasyonlarla sürdürülmekte ve böylece geleneksel yapısı korunurken kurumsal bir kimlik de kazanmaktadır. Geleneksel güreş çeşitleri ve özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır (Çevik, 2015; Değer, 2018; Kuter, 2012).

Tablo 1. Geleneksel güreş çeşitleri ve özellikleri

	Kökeni	Tarihi Geçmişi	Giyim	Yağ Kullanımı	Müsabaka Alanı
Aba Güreşi	Hatay ve çevresi	Yüzyıllardır sürdürülen geleneksel güreş türüdür.	Aba adı verilen yün dokuma ceket ve şalvar	Yağ kullanılmaz.	Çim veya toprak zemin
Şalvar Güreşi	Kahramanmaraş başta olmak üzere Güney Anadolu	Anadolu'da uzun yıllardır düğün, şenlik ve festivallerde yapılan geleneksel bir güreş türüdür.	Kalın kumaştan yapılmış şalvar	Yağ kullanılmaz.	Çim veya toprak zemin
Yağlı Güreş	Edirne ve Trakya başta olmak üzere Anadolu	Yaklaşık 650 yıllık geçmişe sahip Osmanlı geleneğidir.	Kispet adı verilen manda veya dana derisinden yapılmış pantolon	Yağ kullanılır.	Çim saha
Karakucak Güreşi	Anadolu'nun birçok bölgesi (özellikle İç Anadolu, Doğu Anadolu ve Karadeniz)	Türklerin en eski geleneksel güreşlerinden biridir ve Orta Asya'dan Anadolu'ya taşınmıştır.	Pırpıt (özel güreş kıyafeti) veya şalvar	Yağ kullanılmaz.	Çim veya toprak zemin
Kuşak Güreşi	Orta Asya Türk kültürü	Türklerin Orta Asya'dan günümüze taşıdığı en eski güreş türlerinden biridir.	Kuşak (kemer), ceket veya özel güreş kıyafeti	Yağ kullanılmaz.	Minder, çim veya toprak zemin

5. SONUÇ

Geleneksel sporlar, toplumların tarihsel süreç içerisinde oluşturdukları kültürel birikimin önemli bir parçası olup, yalnızca fiziksel performansa dayalı sportif faaliyetler değil, aynı zamanda toplumsal değerleri, yaşam biçimlerini ve kültürel kimliği yansıtan önemli miras unsurlarıdır. Türk kültüründe geleneksel sporlar, Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan süreçte sosyal yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş; savaş hazırlığı, şölen, düğün ve çeşitli toplumsal törenlerde hem fiziksel gelişimi destekleyen hem de birlik, dayanışma ve aidiyet duygusunu güçlendiren uygulamalar olarak varlığını sürdürmüştür. Bu geleneksel sporlar içerisinde güreş, tarihsel geçmişi, kültürel değeri ve toplumsal işlevi bakımından ayrıcalıklı bir konuma sahiptir. Yağlı güreş, karakucak güreşi, aba güreşi, şalvar güreşi ve kuşak güreşi gibi farklı geleneksel güreş türleri, uygulama biçimleri, kuralları ve ritüelleri bakımından birbirinden ayrılmakla birlikte; tamamı Türk spor kültürünün ortak değerlerini yansıtmaktadır. Bu güreş türleri, yalnızca sportif rekabeti değil, dürüstlük, cesaret, saygı, dayanışma ve sportmenlik gibi toplumsal değerleri de gelecek kuşaklara aktaran önemli kültürel uygulamalar olarak öne çıkmaktadır. Günümüzde geleneksel güreşler, yerel organizasyonlar ve Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu tarafından düzenlenen faaliyetlerle yaşatılmaya devam etmektedir. Bununla birlikte, kentleşme, küreselleşme ve değişen yaşam alışkanlıkları, geleneksel sporların uygulanma biçiminde önemli dönüşümlere neden olmaktadır. Bu durum, geleneksel güreşlerin yalnızca müsabaka yönüyle değil; tarihsel geçmişi, ritüelleri ve kültürel anlamlarıyla birlikte korunmasını gerekli kılmaktadır. Bu kapsamda bilimsel araştırmaların artırılması, eğitim programlarında geleneksel sporlara daha fazla yer verilmesi ve yerel organizasyonların desteklenmesi, bu kültürel mirasın sürdürülebilirliği açısından önem taşımaktadır. Sonuç olarak geleneksel Türk güreşleri, geçmişten günümüze aktarılan sportif uygulamalar olmanın ötesinde, Türk toplumunun tarihsel hafızasını, kültürel kimliğini ve ortak değerlerini yaşatan önemli bir somut olmayan kültürel miras unsurudur. Geleneksel güreş türlerinin özgün yapılarının korunması, bilimsel çalışmalarla desteklenmesi ve gelecek kuşaklara aktarılması, yalnızca Türk spor kültürünün devamlılığı açısından değil, aynı zamanda ulusal kültürel mirasın korunması ve uluslararası düzeyde tanıtılması bakımından da önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahmetbeyoğlu, A. (2017). İslam öncesi türk toplumunda eğitim aracı olarak spor. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 117(231), 127-136.
- Avcuoğulları, C. (1993). *Türkiye güreş ligine katılan kulüplerin çalışma şartları ve sporcu kaynakları* Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Ayağ, A. (1983). *Türklerde spor geleneği ve Kırkpınar güreşleri*. Divan Yayınları.
- Bardakçı, S., ve Caz, Ç. (2018). Güreş sporuna yönelik guttman tutum ölçeği geliştirilmesi. SETSCI-Conference Proceedings,
- Bjeljac, T., Brankov, J., Ćurčić, N., ve Pešić, A. M. (2020). Traditional sports and games in the function of sustainable development of rural tourism – A case study of Vojvodanska Olimpijada Starih Sportova, Paper Presented at the inovative aspects of the development service and tourism Conference, Stavropol, Russia.
- Bronikowska, M., Petrovic, L., Horvath, R., Hazelton, L., Ojaniemi, A., Alexandre, J., ve Silva, C. F. (2015). History and cultural context of traditional sports and games in selected European countries. *Tafisa Recall, Games of the Past, Sports for Today*, 1-19.
- Bronikowska, M., ve Prabucki, B. (2014). TAFISA and UNESCO joint effort for building cultural capital through traditional sports. An analysis of The 5th World Sport for All Games. *Studia Humanistyczne AGH*, 13(1).
- Ćurčić, N., Bjeljac, Ž., ve Brankov, J. (2022). Rural Olympiads as promoters of old folk sports and games. *Contemporary Issues in Tourism*, 23.
- Çevik, M. (2015). *Geleneksel Türk Güreşleri ve Halk Kültürü*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Dalkıran, A. (2018). Çağdaş Türk resminde hayvan mücadele sahneleri. *Tarihin Peşinde Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (19), 1-31.
- Değer, A. (2018). *Türk Güreş Kültürü ve Geleneksel Güreşler*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Demiral, S. (2018). Geleneksel kuşak güreşi ve geleneksel japon judo sporunun benzer ve farklı yönlerinin incelenmesi: saha çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 19-29.
- Dever, A., ve İslam, A. (2015). Tarihsel süreç içerisinde Türk kültüründe spor algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 46-61.
- Elias, N. (2002). Spor ve şiddet üzerine. *Toplumbilim Dergisi*, 16, 89-100.
- Elveren, A., ve Celebi, M. (2024). Bisiklet kullanımının yaygınlaştırılmasında ulusal bisiklete binme politikalarını oluşturan faktörlerin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(1), 73-98.
- Ersan, M. (2012). Anadolu Selçukluları'nda Oyun, Eğlence ve Spor. *İ. Yıldırım, & T. Gültekin içinde, Anadolu Uygarlıklarında Spor*, 114-116.

- Gül, M., Uzun, R. N., ve Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).
- Gürsoy, Ö. (1996). Güreş Öğretim Yöntemleri, Ankara: Yeni Doğu Matbaacılık.
- Güven, Ö. (1992). *Türklerde spor kültürü*. Türk Tarih Kurumu Basımevi
- Hobsbawm, E., ve Ranger, T. (2006). *Gelenek'in icadı. İstanbul: Agora Kitaplığı*.
- İğrek, M., ve Karataş, A. (2000). *Son yüzyılda türk güreşi. Baskı, İstanbul, Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri*.
- Kafesoğlu, İ. (1998). *Türk Millî Kültürü, İstanbul: Ötüken Yayınları*.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2007). *Küreselleşme ve geleneksel Türk sporları* Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel türk sporlarındaki modern spor yansımaları. *Sport Sciences*, 3(3), 130-137.
- Kuter, F. Ö. (2012). *Geleneksel Türk Sporları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Linaza, M., Moran, K., ve O'Connor, N. E. (2013). Traditional sports and games: a new opportunity for personalized access to cultural heritage. UMAP Workshops,
- Özbudun, S. (2002). *Bir yanlış ikilem geleneksel kültür küreselleşen kültür. küreselleşme ve geleneksel kültür seksiyon bildirileri. TC Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara*.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Bağırhan Yayımevi.
- Polga, Đ. (1998). *Milli takım seviyesindeki greko-romen ve serbest stil türk güreşçilerin sosyo-ekonomik yapılarının araştırılması. [Yüksek Lisans Tezi], Gazi Üniversitesi, Ankara*.
- Sağım, O. (2015). *Türk Kültüründe Kuşak Güreşi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi*.
- Stokes, M. (1996). *'Strong as a Turk': power, performance and representation in Turkish Wrestling*.
- Şahin, H. M. (2003). *Türk spor kültüründe aba güreşi. Gaziantepspor kulübü spor eğitim yayınları*.
- Tayga, Y. (1990). *Türk spor tarihine genel bakış. TC Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü*.
- Yıldıran, İ. (2000). Geleneksel yağlı güreşin, kültürel, yapısal ve bilimsel açıdan modern minder güreşiyle farklılıklarının değerlendirilmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 5(1), 53-62.

6. Bölüm

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ekolojik Vatandaşlık Düzeylerinin İncelenmesi

Gülşah SEDEF¹, Ahmet Rasim PEKER²

Özet

Bu araştırma, ekolojik vatandaşlık kavramını ve bireylerin çevreye karşı geliştirdiği bilinç ve sorumluluklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın temel hedefi, ekolojik vatandaşlık davranışlarının çevre sorunlarının çözümüne katkılarını ve bireylerin çevresel farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik öneriler geliştirmektir. Bu bağlamda, bireylerin tüketim alışkanlıkları, çevre etiği farkındalıkları ve sürdürülebilirliğe yönelik tutumları araştırmanın odak noktalarını oluşturmaktadır. Araştırma, genel tarama modeli kapsamında betimsel tarama yöntemi ile yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencileri; örneklemini ise Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 200 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, demografik bilgileri içeren “Kişisel Bilgi Formu” ve Karatekin ve Uysal (2018) tarafından geliştirilen “Ekolojik Vatandaşlık Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 26 programı ile gerçekleştirilmiş, betimsel istatistikler, t-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, cinsiyet, yaş, bölüm, genel ağırlıklı not ortalaması (GANO) ve sivil toplum kuruluşu üyeliği değişkenlerine göre ekolojik vatandaşlık düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. Ancak sınıf değişkeni ile sorumluluk alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlar, ekolojik vatandaşlık düzeylerinin bireylerin akademik ve demografik özelliklerinden ziyade çevresel farkındalık, eğitim, kişisel değerler ve toplumsal deneyimlerden etkilendiğini göstermektedir. Literatür incelemeleri de çevresel tutum ve davranışların gelişiminde bireysel ve sosyal öğrenme süreçlerinin daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ekolojik Vatandaşlık, Vatandaşlık, Spor Bilimleri

¹ Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ORCID no: 0000-0002-6491-5942

² Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı
ORCID no: 0009-0005-9628-0055

Examination of Ecological Citizenship Levels of Sports Sciences Faculty Students

Abstract

This research aims to examine the concept of ecological citizenship and individuals' awareness and responsibilities toward the environment. The primary objective of the study is to explore how ecological citizenship behaviors contribute to solving environmental problems and to develop recommendations for enhancing individuals' environmental awareness levels. In this context, the research focuses on individuals' consumption habits, awareness of environmental ethics, and attitudes toward sustainability. The study was conducted using a descriptive survey method within the framework of the general survey model. The population consists of students at Yozgat Bozok University during the 2025–2026 academic year, while the sample includes 200 students enrolled in the Faculty of Sports Sciences. Data were collected through a "Personal Information Form," which includes demographic details, and the "Ecological Citizenship Scale" developed by Karatekin and Uysal (2018). The data were analyzed using SPSS 26 software, applying descriptive statistics, t-tests, and ANOVA tests. The findings indicate no significant differences in ecological citizenship levels based on gender, age, department, grade point average (GPA), or membership in a non-governmental organization (NGO). However, a statistically significant difference was found between the class variable and the responsibility sub-dimension. The results suggest that ecological citizenship levels are influenced more by environmental awareness, education, personal values, and societal experiences rather than individuals' academic and demographic characteristics. Literature reviews also highlight that individual and social learning processes play a more decisive role in developing environmental attitudes and behaviors.

Keywords: Ecological Citizenship, Citizenship, Sports Sciences

GİRİŞ

Çevre, ekonomik, kültürel ve doğal unsurları kapsamakta olup, canlı ve cansız varlıkların hareketlerini etkileyen biyolojik, fiziksel, kimyasal ve toplumsal değerlerin bütünü olarak ifade edilmektedir (Cansaran ve Yıldırım, 2017). Doğa tahribatının ulaştığı boyutlar göz önünde bulundurulduğunda, yalnızca çevre korumacı yaklaşımlar ile bu sorunların üstesinden gelmenin mümkün olmadığı görülmektedir. Tahribatın engellenmesi, doğrudan bu zararları oluşturan faktörlerin değiştirilmesini gerektirmektedir (Kırışık, 2013). Çevresel sorunlar, birbiriyle karşılıklı etkileşim içinde sistematik bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, çevre sorunlarının karmaşıklığını anlayabilen, çözüm odaklı yaklaşan ve yeni sorunların oluşmasını önlemek için aktif önlemler alabilen bireylerin varlığına ihtiyaç duyulmaktadır (Goldman vd., 2020). Çevre bilincini geliştirmek ve dünyamızı korumayı öğrenmek, dünyadaki tüm bireyler için büyük bir önem taşımaktadır (Witt ve Kimple, 2008).

Vatandaşlık kavramı, bireyin doğum yerinin bulunduğu ülkeye ya da yasaların öngördüğü belirli kriterlerin karşılanmasına bağlı olarak belirlenen ve bireylerin hangi devlet ya da millete ait olduğunu ifade eden bir kimlik olarak tanımlanmaktadır (Kara, 2016). Vatandaşlık kavramı geleneksel anlamda, bir devletin egemenliği altında bulunan siyasal toplumun, özel bir topluluğa bağlılık durumu gözetilmeksizin, haklara ve sorumluluklara sahip bireylerini ifade etmektedir (Ünsal, 1998).

İnsanlık, varoluşundan itibaren doğaya doğrudan ya da dolaylı olarak zarar vermiştir. Özellikle Sanayi Devrimi'nden sonra bu zarar kontrol edilemez boyutlara ulaşmış; ekolojik sistemdeki farklılaşmalar ile birlikte çevresel problemler daha görünür hale gelmiştir. Sanayileşmenin bilinçsiz ilerleyişi doğayı kirleterek tüm canlıların geleceğini tehdit etmiştir (Doğan ve Katıtaş, 2020; Kırışık, 2013).

Ekolojik vatandaşlık, ekosistemdeki tüm canlılara karşı hak ve sorumluluklarını bilen, adaletle yaklaşan, çevre sorunlarına yönelik katılımcı davranışlar sergileyen ve sürdürülebilir bir yaşam için çevresel ayak izlerini kontrol edebilme yetkinliğine sahip bir vatandaşlık modelidir (Karatekin ve Uysal, 2018). Ekolojik vatandaşlar, sürdürülebilir bir çevrenin sağlanabilmesi için sürdürülebilir kalkınmayı zorunlu kılar. Bu durum, vatandaşların aktif katılımını gerektirir. Ekolojik vatandaşlar yalnızca birbirlerine karşı değil, aynı zamanda doğadaki ağaçlar, bitkiler ve hayvanlar gibi pek çok canlıya karşı da sorumluluk taşımaktadır (Dobson, 2003).

Ekolojik vatandaşlar gelecekteki nesillere karşı sorumluluk taşıdığının farkındadır ve bugünkü eylemlerinin, yarınki insanlara olan etkisini gözetir

(Dobson, 2003). İnsanlar, çevrenin tamamının kendi hizmetlerinde olduğunu ve doğal kaynakları sınırsızca kullanma hakkına sahip olduklarını düşünerek pek çok çevre sorununun ortaya çıkmasına yol açmıştır (Çobanoğlu ve Karakaya, 2009). Çevre etiği, insanın yaşadığı çevreye saygı göstermesi gerektiğini insanlar kadar doğadaki tüm canlılarında yaşam hakkına sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bir canlının yaşamı olumsuz etkilendiğinde bu duruma cesaretle yaklaşılması gerektiği ve bizlerden sonra yaşamlarını sürdürecektir canlılara karşı sorumluluk bilincinin taşınması gerektiği belirtilmiştir (Laçın Şimşek, 2011). Çevrenin ayrılmaz bir parçası olan insanların, sorumluluk bilinci geliştirerek bu bilinç doğrultusunda hareket etmeleri ve çevreye saygı göstermeleri büyük önem taşımaktadır (Karaismailoğlu, 2018).

Çevresel sürdürülebilirlik kapsamında, tüketim alışkanlıklarında değişim sağlamak, topluluk bahçelerinde yer almak ve çevreyi iyileştirici tutumlar geliştirmek gibi katılımcı ve aktif roller üstlenmek ekolojik vatandaşlık olarak tanımlanmaktadır (Kennedy, 2017). Sürdürülebilir topluluk özelliklerini taşıyan sosyal gruplar, yapılı çevre ile doğa arasında bir denge ve uyum sağlamayı amaçlamaktadır. Bu grupların yaşam tarzı, sürdürülebilir kalkınma ve yönetim alanlarında ilham verici bir rol üstlenmiştir (Bostancı ve Albayrak, 2017). Kişilerin faydalı bir çevre etiği farkındalığı geliştirmesi, diğer canlılara karşı daha olumlu tutumlar sergilemelerine katkı sağlarken, çevreye zarar vermemek konusunda da içsel bir sorumluluk ve güvence oluşturmaktadır (Soleimanpour Omran, 2014).

Doğa koruma bilinci bulunan bireyler, korunacak doğal varlıkların yanı sıra canlı ve cansız unsurların doğadaki görevlerini, rollerini ve değerini anlaması gerekmektedir (Erten & Aydoğdu, 2011). Çevre problemlerinin üstesinden gelmenin ve bireyleri çevre konusunda bilinçlendirmenin okullarda verilen eğitimlerle mümkün olduğu uzmanlar tarafından vurgulanmaktadır (Moorthy ve Akwen, 2020). Çevre sorunlarına karşı tutumları geliştirilmenin en önemli faktörü bireylere çevre eğitimi vermektir. Çevre sorunlarını çözme konusunda, belirli bir eğitim ve duyarlılığa sahip bireylerin daha aktif rol oynadığı bilinen bir gerçektir (Yenice ve Alpak Tunç, 2018).

Bu araştırma, ekolojik vatandaşlık kavramını ve bireylerin çevreye karşı geliştirdiği bilinç ve sorumlulukların derinlemesine incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin farklı değişkenleri ile ekolojik vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca, ekolojik vatandaşlık modelinin sürdürülebilir bir gelecek oluşturmadaki rolü, literatürdeki güncel yaklaşımlar ışığında değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin tüketim alışkanlıkları, çevre etiği farkındalıkları ve

çevresel sürdürülebilirliğe yönelik tutumları çalışmanın ana odak noktalarını oluşturmaktadır.

Bu araştırmada ise bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır.

- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık düzeyi ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık düzeyi ile yaşları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık düzeyi ile bölümleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık düzeyi ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık düzeyi ile genel akademik not ortalamaları (GANO) arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık düzeyi ile bir sivil toplum kuruluşuna (STK) üye olup olmama durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Genel tarama modeli çerçevesinde yürütülen bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, bireylerin belirli bir olay veya konu hakkındaki ilgi, yetenek ve tutumlarını belirlemek amacıyla çeşitli sorular sormaya dayanır (Büyüköztürk vd., 2018).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ise aynı üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 200 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklem seçim yöntemi olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Monette, Sullivan ve De Jong (1990)'a göre bu yöntem, ekonomik ve pratik olmasından dolayı sıklıkla tercih edilen ve araştırmacının kolaylıkla ulaşabileceği örneklem elemanlarını seçtiği yöntemidir.

Çalışma grubuna ait demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.Çalışma grubuna ait demografik bilgilerin dağılımı

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Erkek	124	62.0
	Kadın	76	38.0
Yaş	18-20 Yaş	62	31.0
	21-22 Yaş	86	43.0
	23 ve üzeri	52	26.0
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	36	18.0
	Antrenörlük Eğitimi Bölümü	79	39.5
	Spor Yöneticiliği Bölümü	85	42.5
Sınıf	1. Sınıf	8	4.0
	2. Sınıf	74	37.0
	3. Sınıf	63	31.5
	4. Sınıf	55	27.5
	1.99 ve altı	22	11.0
Genel Ağırlıklı Not Ortalaması (GANO)	2.00-2.99	111	55.5
	3.00-3.49	59	29.5
	3.50-4.00	8	4.0
Sivil Toplum Kuruluşu Üyeliğiniz Var Mı?	Evet	82	41.0
	Hayır	118	59.0
Toplam		200	100.0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan toplam 200 öğrencinin %62'si erkek, %38'i kadındır. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %31'inin 18-20 yaş aralığında, %43'ünün 21-22 yaş aralığında ve %26'sının ise 23 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bölüm dağılımına bakıldığında, öğrencilerin %18'inin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %39,5'inin Antrenörlük Eğitimi ve %42,5'inin Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeylerine göre incelendiğinde, öğrencilerin %4'ü birinci sınıf, %37'si ikinci sınıf, %31,5'i üçüncü sınıf ve %27,5'i ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Akademik başarı göstergesi olarak değerlendirilen genel ağırlıklı not ortalaması (GANO) incelendiğinde, öğrencilerin %11'inin 1.99 ve altı, %55,5'inin 2.00-2.99, %29,5'inin 3.00-3.49 ve %4'ünün ise 3.50-4.00 arasında not ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin %41'inin sivil toplum kuruluşlarına üye olduğu, %59'unun ise herhangi bir üyeliğinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Örneklem grubunda Yozgat Bozok üniversitesi fakülteler arasında yapılan çalışmada spor bilimleri fakültesinde okuyan bireylerin demografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu ve ekolojik vatandaşlık ölçeği uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri (cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, GANO ve STK üyeliği durumu) hakkında veri toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

Ekolojik Vatandaşlık Ölçeği: Araştırmada sınıf öğretmeni adaylarının ekolojik vatandaşlık düzeylerini belirlemek için Karatekin ve Uysal (2018) tarafından geliştirilen “Ekolojik Vatandaşlık Ölçeği (EVÖ)” kullanılmıştır. Ölçek, katılım, sürdürülebilirlik, sorumluluk ve hak ve adalet olmak üzere dört boyuttan ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış; güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin toplam Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0.890 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin ekolojik vatandaşlık düzeylerini ölçmek için güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler öncelikle kişisel bilgisayara kaydedilmiştir. Verilerin eksiksiz olduğunun doğrulanmasının ardından, SPSS Statistics 26 programına aktarılmış ve istatistiksel analizlere başlanmıştır. Verilerin dağılım şeklinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Fark analizlerinde, her bir alt ölçeğin bağımsız değişken kategorilerindeki dağılımının normalliği değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, iki kategoriye ayrılan değişkenler için bağımsız gruplara t-testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla değişkene sahip gruplarda ise ANOVA testi uygulanmıştır. Bu süreçteki analizler, verilerin istatistiksel anlamlılığını ve kategoriler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için yapılmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının betimsel verileri Tablo 2 ‘de verilmiştir.

Tablo 2. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutları betimsel verileri

Ölçek ve Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	Ort.	ss.	Çarpıklık	Basıklık
Katılım	200	1.00	5.00	3.14	.94	.149	-.329
Sürdürülebilir	200	1.00	5.00	3.34	.82	.061	-.087
Sorumluluk	200	1.17	5.00	3.43	.88	.017	-.372
Hak ve adalet	200	1.00	5.00	3.51	.97	-.260	-.476
Toplam	200	25.00	120.00	79.71	19.44	.278	-.112

Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 arasında olması normal dağılım göstermektedir. Bulgular incelendiğinde çarpıklık ve basıklık sonuçları doğrultusunda verilerimizin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması t testi bulguları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ekolojik Vatandaşlık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları Puan Ortalaması Karşılaştırması T Testi Bulguları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Katılım	Erkek	124	3.23	.84	1.597	.113
	Kadın	76	3.00	1.08		
Sürdürülebilir	Erkek	124	3.37	.76	.468	.641
	Kadın	76	3.31	.92		
Sorumluluk	Erkek	124	3.44	.86	.147	.883
	Kadın	76	3.42	.92		
Hak ve Adalet	Erkek	124	3.50	.95	-.327	.744
	Kadın	76	3.54	1.02		
Toplam	Erkek	124	80.56	18.30	.793	.429
	Kadın	76	78.32	21.23		

Tablo 3 incelendiğinde, yapılan analiz sonucunda ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyutu ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ekolojik vatandaşlık ölçeği alt boyutlarından; Katılım, sürdürülebilirlik, sorumluluk ve hak ve adalet boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Cinsiyet değişkeninin ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması karşılaştırması ANOVA testi bulguları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması karşılaştırması Anova testi bulguları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	p
Katılım	18-20 Yaş	62	3.13	.93	1.182	.309
	21-22 Yaş	86	3.05	.91		
	23 ve üzeri	52	3.31	1.02		
	Toplam	200	3.14	.95		
Sürdürülebilir	18-20 Yaş	62	3.23	.82	1.500	.226
	21-22 Yaş	86	3.34	.75		
	23 ve üzeri	52	3.49	.95		
	Toplam	200	3.35	.83		
Sorumluluk	18-20 Yaş	62	3.35	.83	.802	.450
	21-22 Yaş	86	3.42	.83		
	23 ve üzeri	52	3.56	1.02		
	Toplam	200	3.42	.88		
Hak ve Adalet	18-20 Yaş	62	3.37	.98	1.056	.350
	21-22 Yaş	86	3.58	.90		
	23 ve üzeri	52	3.59	1.08		
	Toplam	200	3.52	.98		
Toplam	18-20 Yaş	62	77.82	18.72	1.114	.330
	21-22 Yaş	86	79.05	17.90		
	23 ve üzeri	52	83.06	22.49		
	Toplam	200	79.71	19.44		

Tablo 4 incelendiğinde, yaş grupları ile ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ekolojik vatandaşlık ölçeği alt boyutlarından; Katılım, sürdürülebilirlik, sorumluluk ve hak ve adalet boyutları ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Yaş değişkeninin ekolojik vatandaşlık toplam ve alt boyutları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması karşılaştırması ANOVA testi bulguları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Bölüm değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması karşılaştırması Anova testi bulguları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Bölüm	N	Ort.	ss.	F	p
Katılım	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	36	2.91	1.14	1.979	.141
	Antrenörlük Eğitimi Bölümü	79	3.11	.93		
	Spor Yöneticiliği Bölümü	85	3.27	.85		
	Toplam	200	3.14	.95		
Sürdürülebilir	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	36	3.27	1.04	.312	.732
	Antrenörlük Eğitimi Bölümü	79	3.32	.78		
	Spor Yöneticiliği Bölümü	85	3.40	.78		
	Toplam	200	3.35	.83		
Sorumluluk	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	36	3.40	1.05	.309	.734
	Antrenörlük Eğitimi Bölümü	79	3.50	.82		
	Spor Yöneticiliği Bölümü	85	3.39	.87		
	Toplam	200	3.44	.88		
Hak ve Adalet	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	36	3.54	1.17	.035	.966
	Antrenörlük Eğitimi Bölümü	79	3.53	.95		
	Spor Yöneticiliği Bölümü	85	3.49	.92		
	Toplam	200	3.52	.98		
Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	36	77.22	23.55	.423	.656
	Antrenörlük Eğitimi Bölümü	79	79.68	18.61		
	Spor Yöneticiliği Bölümü	85	80.79	18.41		
	Toplam	200	79.71	19.44		

Tablo 5 incelendiğinde, bölüm değişkeni ile ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ekolojik vatandaşlık ölçeği alt boyutlarından; Katılım, sürdürülebilirlik, sorumluluk ve hak ve adalet boyutları ile bölüm değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bölüm değişkeninin ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların sınıf değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması karşılaştırması ANOVA testi bulguları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Sınıf değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması karşılaştırması Anova testi bulguları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Sınıf	N	Ort.	Ss.	F	p	Games-Howell
Katılım	1. Sınıf	8	3.45	1.19	1.364	.255	
	2. Sınıf	74	2.98	.87			
	3. Sınıf	63	3.25	.97			
	4. Sınıf	55	3.20	.97			
	Toplam	200	3.14	.95			
Sürdürülebilir	1. Sınıf	8	3.89	.92	1.806	.147	
	2. Sınıf	74	3.23	.83			
	3. Sınıf	63	3.40	.73			
	4. Sınıf	55	3.36	.90			
	Toplam	200	3.35	.83			
Sorumluluk	1. Sınıf (1)	8	4.08	.75	4.536	.004*	2 <1,3
	2. Sınıf (2)	74	3.19	.89			
	3. Sınıf (3)	63	3.63	.68			
	4. Sınıf (4)	55	3.44	1.01			
	Toplam	200	3.43	.88			
Hak ve Adalet	1. Sınıf	8	4.08	.92	1.746	.159	
	2. Sınıf	74	3.36	.97			
	3. Sınıf	63	3.56	.87			
	4. Sınıf	55	3.59	1.08			
	Toplam	200	3.51	.98			
Toplam	1. Sınıf	8	91.62	21.82	2.536	.058	
	2. Sınıf	74	75.64	18.86			
	3. Sınıf	63	82.25	17.33			
	4. Sınıf	55	80.55	21.31			
	Toplam	200	79.71	19.44			

*= $p < 0.05$

Tablo 6 incelendiğinde, sınıf değişkeni ile ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ekolojik vatandaşlık ölçeği alt boyutlarından; katılım, sürdürülebilirlik ve hak ve adalet boyutları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ancak, sorumluluk alt boyutunda sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre, 2. sınıf öğrencilerinin sorumluluk puanlarının, 1. ve 3. sınıf öğrencilerine göre anlamlı derecede düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların genel ağırlıklı not ortalaması değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması karşılaştırması ANOVA testi bulguları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Genel ağırlıklı not ortalaması (GANO) değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması karşılaştırması Anova testi bulguları

Ölçek ve Alt Boyutlar	GANO	N	Ort.	Ss.	F	p
Katılım	1.99 ve altı	22	3.20	1.00	.696	.555
	2.00-2.99	111	3.07	.95		
	3.00-3.49	59	3.21	.90		
	3.50-4.00	8	3.50	1.13		
	Toplam	200	3.14	.95		
Sürdürülebilir	1.99 ve altı	22	3.38	.96	1.362	.256
	2.00-2.99	111	3.27	.82		
	3.00-3.49	59	3.41	.74		
	3.50-4.00	8	3.82	1.09		
	Toplam	200	3.34	.83		
Sorumluluk	1.99 ve altı	22	3.45	1.02	1.716	.165
	2.00-2.99	111	3.32	.85		
	3.00-3.49	59	3.60	.81		
	3.50-4.00	8	3.77	1.33		
	Toplam	200	3.43	.88		
Hak ve Adalet	1.99 ve altı	22	3.58	1.13	2.221	.087
	2.00-2.99	111	3.36	.90		
	3.00-3.49	59	3.75	.93		
	3.50-4.00	8	3.71	1.55		
	Toplam	200	3.51	.98		
Toplam	1.99 ve altı	22	80.68	23.26	1.442	.232
	2.00-2.99	111	77.46	19.25		
	3.00-3.49	59	82.39	16.95		
	3.50-4.00	8	88.50	26.20		
	Toplam	200	79.71	19.44		

Tablo 7 incelendiğinde, GANO değişkeni ile ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ekolojik vatandaşlık ölçeği alt boyutlarından; katılım, sürdürülebilirlik, sorumluluk ve hak ve adalet boyutları ile GANO değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Genel akademik not ortalaması değişkeninin ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların sivil toplum kuruluşuna üyelik durumu değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması t testi bulguları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Sivil toplum kuruluşuna üyelik durumu değişkenine göre ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutları puan ortalaması karşılaştırması t testi bulguları

Ölçek ve Alt Boyutlar	STK	N	Ort.	Ss.	t	p
Katılım	Evet	82	3.23	.81	1.112	.267
	Hayır	118	3.08	1.03		
Sürdürülebilir	Evet	82	3.38	.70	.569	.570
	Hayır	118	3.32	.91		
Sorumluluk	Evet	82	3.49	.90	.786	.433
	Hayır	118	3.39	.87		
Hak ve Adalet	Evet	82	3.53	.95	.162	.871
	Hayır	118	3.51	.99		
Toplam	Evet	82	81.09	17.07	.833	.406
	Hayır	118	78.75	20.96		

Tablo 8 incelendiğinde, sivil toplum kuruluşu (STK) üyeliği değişkeni ile ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ekolojik vatandaşlık ölçeği alt boyutlarından; katılım, sürdürülebilirlik, sorumluluk ve hak ve adalet boyutları ile STK üyeliği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Sivil toplum kuruluşuna üyelik durumu değişkeninin ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam ve alt boyutları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yüksek öğretim döneminde bulunan bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazandırmak için kurumlar ve kuruluşlar arası protokoller oluşturularak daha sağlıklı yaşam geçiren genç bireylerin sayılarının artması sağlanabilir (Özbek, E. vd.). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ekolojik vatandaşlık düzeyleri farklı değişkenler açısından incelendiğinde, cinsiyet, yaş, bölüm, genel ağırlıklı not ortalaması (GANO) ve sivil toplum kuruluşuna üye olma değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak sınıf değişkenine göre yapılan incelemede, ekolojik vatandaşlık ölçeğinin toplam puanı ve katılım, sürdürülebilirlik, hak ve adalet alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken, sorumluluk alt boyutunda sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkeninin, ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyut ve alt boyutlar üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu,

literatürde farklı çalışma gruplarıyla yapılan araştırmalarla da örtüşmektedir. Akdeniz ve Durmaz (2024) tarafından sosyal bilgiler öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmada, cinsiyet değişkeninin ekolojik vatandaşlık düzeyleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Yılmaz vd. (2019), fen bilgisi öğretmen adayları açısından cinsiyetin ekolojik vatandaşlık düzeylerini etkileyen bir değişken olmadığını belirlemiştir. Ayrıca, Yılmaz, Genç ve Taştan (2023) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekorekreatif tutumlarını inceleyen araştırmada da cinsiyet değişkeninin anlamlı farklılık oluşturmadığı gözlemlenmiştir. Ancak, bazı araştırmalar cinsiyetin belirli alt boyutlarda farklılık yaratabileceğini göstermektedir. Uysal ve Karatekin (2022) tarafından yapılan çalışmada, sınıf öğretmeni adaylarının ekolojik vatandaşlık düzeylerinde, hak ve adalet boyutunda kadın öğretmen adaylarının lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Doğan (2013) tarafından biyolog ve öğretmen adaylarının çevreye yönelik tutumlarını inceleyen araştırmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla çevreye yönelik daha yüksek tutum sergiledikleri ve bu durumun toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Bu ifadeye göre kadınların çevresel konulara daha duyarlı olabileceği ve bunun toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Bu duruma göre, ekolojik vatandaşlık düzeyindeki farklılıkların, biyolojik cinsiyetten ziyade toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel yapı gibi sosyo-kültürel faktörlerle ilişkili olduğu söylenebilir.

Yaş değişkeninin, ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyut ve alt boyutlar üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Yaş arttıkça ölçek puanlarında yükseliş görülse de bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, literatürdeki benzer çalışmalarla da örtüşmektedir. Altıparmak (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin çevreye yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada, yaş değişkeninin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Şahin ve Doğu (2018) tarafından yapılan araştırmada da okul öncesi öğretmen adaylarının yaşlarının, çevre sorunlarına yönelik tutum ve davranış düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, ekolojik vatandaşlık düzeylerinin yaşa bağlı olarak farklılık göstermese de bireysel deneyimleri ve zamanla değişen toplumsal algıların etkisiyle şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Bölüm değişkeninin, ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyut ve alt boyutlar üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, bulgularımızla benzer şekilde Yılmaz, Genç ve Taştan (2023) tarafından yapılan, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekorekreatif düzeyleri üzerine

gerçekleştirilen araştırmada da bölüm değişkeninin belirleyici bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin bölüm bazında olmasa da alanlarının çevre ile etkileşimiyle ilişkilendirilebilir. Rekreasyonun bireylerde olumlu duyguların gelişimini desteklediğini ve doğayla kurulan etkileşimin ekolojik farkındalık ile ekolojik vatandaşlık bilincinin güçlenmesine katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir (Cihan, Ilgar ve Karavelioğlu, 2021). Bireylerin spor bilimleri alanlarında çevresel bilinç ve tutumlar geliştirmesiyle ekolojik vatandaşlık düzeyleri farklılık gösterebilir. Dolayısıyla bölüm değişkeninin ekolojik vatandaşlık düzeyi üzerinde belirleyici bir faktör olmaması beklenebilir.

Sınıf değişkeni ile ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyutunda ve alt boyutlarından katılım, sürdürülebilirlik ve hak ve adalet boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak sorumluluk alt boyutunda sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre, 2. sınıf öğrencilerinin sorumluluk puanlarının, 1. ve 3. sınıf öğrencilerine göre anlamlı derecede düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, sınıf değişkeninin ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam puanı ve çoğu alt boyutu üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını, ancak sorumluluk alt boyutunda farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Sorumluluk boyutunda sınıflar arasında gözlemlenen anlamlı farklılık, öğrencilerin akademik süreçleri boyunca ekolojik vatandaşlık sorumlulukları konusunda farklı tutumlar geliştirebileceğini göstermektedir. Ekolojik vatandaşlık teorisi, bireylerin çevresel sorumluluğunu kişilerarası politik ilişkiler çerçevesinde ele almaktadır. Bu sorumluluk, yalnızca belirli eylemleri değil, bireylerin yaşam tarzlarını ve sosyal-çevresel ilişkilerini köklü şekilde dönüştürmeyi amaçlar. Geleneksel vatandaşlık anlayışlarına kıyasla, ahlaki düşünceler doğrultusunda davranış değişimini daha kapsamlı bir perspektiften ele alır (Bostancı & Yıldırım, 2019). Bu bağlamda, literatürde yapılan çalışmalar da ekolojik vatandaşlık düzeyini etkileyen faktörler incelenmiştir. Akdeniz ve Durmaz (2024) tarafından yapılan araştırmada, sınıf değişkeninin öğretmen adaylarının ekolojik vatandaşlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, 1. sınıf öğrencileri lehine ortaya çıkan bu farklılığın, son yıllarda ilköğretim, ortaokul ve lise kademelerinde gerçekleştirilen çevre projelerinin etkisinden kaynaklanabileceği ifade edilmektedir. Benzer şekilde, Uysal ve Karatekin (2022) tarafından yapılan araştırmada, sınıf öğretmeni adaylarının ekolojik vatandaşlık düzeylerinin sınıf düzeyindeki artışla birlikte katılım ve sürdürülebilirlik boyutlarında olumlu yönde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, sınıf düzeyi arttıkça öğretmen adaylarının yeterlilik, sorumluluk, sosyal etkileşim ve kültürel eğilimlerinde olumlu değişiklikler

olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, Yılmaz vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada, sınıf düzeyinin fen bilgisi öğretmen adaylarının ekolojik vatandaşlık düzeylerini etkileyen bir değişken olduğu ve sınıf düzeyindeki artışla birlikte çevreye yönelik etik tutumun da arttığı gözlemlenmiştir. Bu duruma göre, çevresel farkındalığın ve ekolojik vatandaşlık bilincinin gelişim sürecinin çok boyutlu ve dinamik olduğunu göstermektedir. Sınıf düzeyleri arttıkça öğrencilerin çevresel bilinç ve sorumluluk anlayışlarında değişimler gözlemlenebilir, ancak bu değişimler her boyutta tutarlı ilerlemeyebilir. Farklı sınıf düzeylerinde anlamlı farklılıkların görülmesi, bireylerin akademik ve kişisel gelişim süreçlerinde farklı geçiş dönemlerinden geçmeleriyle ilişkilendirilebilir.

Akademik not ortalamasının, ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam boyut ve alt boyutlar üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Yılmaz vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada, fen bilgisi öğretmen adaylarının ekolojik vatandaşlık düzeylerinde ve bu düzeyi oluşturan sürdürülebilirlik, sorumluluk ile hak ve adalet boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın, akademik not ortalaması yüksek olan öğretmen adayları lehine olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan, Şahin ve Doğu (2018) tarafından yapılan araştırmada, okul öncesi öğretmen adaylarının akademik not ortalamasının çevre sorunlarına yönelik davranış puanlarını etkileyen bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, akademik not ortalamasının, çevre sorunlarına yönelik tutum puanlarını etkileyen bir faktör olduğu ve akademik notu düşük olan okul öncesi öğretmen adaylarının çevreye yönelik tutumlarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu duruma göre, akademik başarının ekolojik vatandaşlık üzerinde doğrudan ve kesin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Akademik başarı genellikle bilişsel düzeyde bilgi edinmeyi ölçerken, ekolojik vatandaşlık yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duyuşsal ve davranışsal faktörlerle de şekillenir. Bu bağlamda, çevreye yönelik tutum ve davranışların yalnızca akademik başarı ile değil, bireyin kişisel değerleri, yaşam tarzı ve sosyal çevresiyle de ilişki içinde olduğu söylenebilir.

Sivil toplum kuruluşlarına (STK) üyeliğin, ekolojik vatandaşlık ölçeği toplam puanı ve alt boyutları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki benzer çalışmalarla da tutarlıdır. Altıparmak (2012) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin herhangi bir çevre kuruluşuna üye olup olmamalarının ekolojik vatandaşlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Arık ve Yılmaz (2017) tarafından yapılan araştırmada, öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumlarının, çevre ile ilgili derneklere üye olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca, Karahan (2009)

tarafından yapılan araştırmada, hemşirelik ğrencilerinin evre ile ilgili derneklere üyelik durumlarına göre ekosentrik, antroposentrik ve çevreye yönelik antipatik tutum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, çevresel bilinç ve tutumun yalnızca bireyin örgütsel aidiyetinden ziyade kişisel farkındalığı, evre etkinliklerine aktif katılımı ve çevresel değerleri doğrultusunda şekillendiğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, Ekolojik vatandaşlığın yalnızca bireyin akademik başarısı, yaşı, cinsiyeti, bölümü veya sivil toplum kuruluşu yeliği gibi değerşkenlerle doğrudan şekillenmediği belirlenmiştir. Literatür incelemeleri de benzer sonuçlar sunmakta olup, çevresel farkındalığın hem erkek hem de kadın bireylerde eşit şekilde gelişmesini sağlamak için bilinçlendirme çalışmaları artırılmalıdır. Bireyin yaş faktörünün ekolojik vatandaşlık üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisi bulunmamakla birlikte, çevreye yönelik tutum ve davranışları zaman içinde değerşim gösterebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, evre bilincinin küçük yaşlardan itibaren kazandırılması ve yaşam boyu öğrenme çerçevesinde sürdürülebilir farkındalık etkinliklerinin yaygınlaştırılması önem arz etmektedir. Sivil toplum kuruluşlarına ye olmanın ötesinde, bireylerin bu kuruluşlar bünyesinde çevreye duyarlı projelere etkin şekilde katılımını teşvik eden programlar oluşturulmalıdır. Gönüllü alışmalar ve saha uygulamalarının yaygınlaştırılmasıyla bireylerin çevresel sorumluluklarını doğrudan deneyimleyerek içselleştirmeleri desteklenebilir.

ÖNERİLER

Gelecekteki araştırmalar, ekolojik vatandaşlık düzeylerini şekillendiren sosyo-kültürel faktörleri daha geniş örneklemelerle ele alarak kapsamlı bulgular ortaya koyabilir.

Bireylerin toplum içindeki rolleri, kültürel değerleri ve çevresel sorumluluk bilincinin nasıl geliştirileceği üzerine odaklanan çalışmalar, ekolojik farkındalığın artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Sürdürülebilir evre bilincinin oluşturulmasına yönelik stratejiler geliştirilmelidir. Ekolojik farkındalık seviyelerini artırmak amacıyla, öğrencilerin doğa ile etkileşimde bulunabilecekleri etkinlikler düzenlenebilir.

Çevresel duyarlılığı artırmaya yönelik eğitim ve farkındalık programları hazırlanarak öğrencilerin çevreye olan tutumları geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, Ş. N & Durmaz, A. (2024). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının ekolojik vatandaşlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(4), 2314-2326.
- Altıparmak, S. (2012). Üniversite öğrencilerinin çevreye yönelik tutumları. *Uluslararası Hakemli Akademik Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 2(2), 95-107.
- Arık, S., & Yılmaz, M. (2017). Fen bilimleri öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumları ve çevre kirliliğine yönelik metaforik algıları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1147-1164.
- Bostancı, S. H., & Albayrak, A. N. (2017). The role of eco-municipalities in climate change for a sustainable future. In *Climate Change and Environmental Concerns: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 506-524). Igi Global.
- Bostancı, S. H., & Yıldırım, S. (2019). Sürdürülebilir Topluluklar ve Ekolojik Vatandaşlık Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (EK SAYI (2019)), 203-218.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Cansaran, A., ve Yıldırım, C. (2017). *Çevre bilimi ile ilgili başlıca terimler ve kavramlar*. Pegem Atıf İndeksi, 1-9.
- Cihan, B. B., Ilgar, E. A., & Karavelioğlu, B. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Kavramına İlişkin Metaforik Algılarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 255-269.
- Çobanoğlu, E. O., & Karakaya, Ç. (2009). The viewpoints of primary education pre-service science teachers about the environment according to anthropocentric and non-anthropocentric approaches. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 2513-2518.
- Dobson, A. (2003). *Citizenship and the environment*. New York: Oxford University Press.
- Doğan, E. E. (2013). Biyolog ve öğretmen adaylarının çevreye yönelik tutumları ve bilgi düzeyleri. *İlköğretim online*, 12(2), 1-13.
- Doğan, M., & Katıtaş, S. (2020). Çevre Sorunlarının ve Çevresel Vatandaşlığın Türkiye Büyük Millet Meclisi Tasarılarındaki Kapsamı. *Kent Akademisi*, 13(1), 1-9.

- Erten, S., & Aydoğdu, C. (2011). Türkiyeli ve Azerbaycanlı öğrencilerde, ekosentrik, antroposentrik ve çevreye karşı antipatik tutum anlayışları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41).
- Goldman, D., Hansmann, R., Činčera, J., Radović, V., Telešienė, A., Balžekienė, A., & Vávra, J. (2020). Education for environmental citizenship and responsible environmental behaviour. *Conceptualizing environmental citizenship for 21st century education*, 115-137.
- Kara, C. (2016). Değişen Birey-Devlet İlişkileri Bağlamında Sosyal Bilgiler, Vatandaşlık ve İnsan Hakları Eğitimi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 20-51.
- Karahan, G. (2009). *Hemşirelik öğrencilerinin ekosentrik, antroposentrik ve çevreye yönelik antipatik tutumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karaismailoğlu, S.E. (2018). *Öğretmenlerin çevre bilinci düzeyinin belirlenmesi: Ankara Etimesgut örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karatekin, K., & Uysal, C. (2018). Ecological citizenship scale development study. *International Electronic Journal of Environmental Education*, 8(2), 82-104.
- Kennedy, M. (2017). *Community Gardens And Ecological Citizenship: Their Potential And Limitations In Fostering Environmentalism*. Master of Science. Southern Illinois University Carbondale, Department of Geography and Environmental Resources, Carbondale.
- Kırıışık, F. (2013). Ekolojik Sorunların Çözümünde Derin Ekoloji Yaklaşımı. *International Journal of Economic & Social Research*, 9(2).
- Laçın Şimşek, C. (2011). “Okul dışı öğrenme ortamları ve fen eğitimi”. Laçın Şimşek, C. (ed.). *Fen öğretiminde okul dışı öğrenme ortamları* (s. 1-23). Ankara: Pegem Akademi.
- Monette, D. R., Sullivan, T., ve De Jong, C. R. (1990). *Applied Social Research*. New York: Harcourt Broce Jovanovich.
- Moorthy, R., & Akwen, G. T. (2020). Environmental ethics through value-based education. *Bangladesh Journal of Bioethics*, 11(2), 1-9.
- Özbek, E., Aydoğan, M., & Tekce, D. (2024). Farklı Fakültelerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (2), 155-161.

- Soleimanpour Omran, M. (2014). The effect of educating environmental ethics on behavior and attitude to environment protection. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 3(3 (s)), pp-141.
- Şahin, H. G., & Doğu, S. (2018). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Çevre Sorunlarına İlişkin Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi. *Ilkogretim Online*, 17(3).
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., and Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: pearson.
- Uysal, C., & Karatekin, K. (2022). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Ekolojik Vatandaşlık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 371-392.
- Ünsal, A. (1998). *75 yılda tebaa'dan yurttaş'a doğru*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Witt, S. D., & Kimple, K. P. (2008). 'How does your garden grow?' Teaching preschool children about the environment. *Early Child Development and Care*, 178(1), 41-48.
- Yenice, N., ve Alpak Tunç, G. (2018). Fen bilgisi öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik farkındalıkları ile yenilenebilir enerji kaynaklarına yönelik tutumlarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 207-222.
- Yılmaz, G., Genç, N., ve Taştan, Z. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ekorekreatif Tutumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(1), 42-53.
- Yılmaz, M., Karakaya, F., Cimen, O., & Adiguzel, M. (2019). Fen bilgisi öğretmen adaylarının ekolojik vatandaşlık düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 13(30), 98-113.

7. Bölüm

Farklı Yaş Gruplarında Fiziksel Aktivite ve Spor

Esen AYYILDIZ¹, İskender GÜLER²

1. GİRİŞ

Bu çalışmanın temel amacı; büyüme ve gelişme süreçlerinin, fiziksel uygunluk bileşenlerinin, endokrin sistemde meydana gelen değişimlerin ve egzersize verilen fizyolojik yanıtların bilimsel bir çerçevede ayrıntılı biçimde incelenmesidir. Araştırma, amacı doğrultusunda aşağıda yer alan konular sistematik bir bütünlük içerisinde araştırılmış ve incelenmiştir:

- Çocukluk döneminde büyüme ve gelişme süreçlerinin biyolojik ve fizyolojik açıdan değerlendirilmesi,
- Çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin fiziksel, fizyolojik ve motorik kapasiteler temelinde incelenmesi,
- Çocuklarda endokrin sistemde meydana gelen gelişimsel değişimler ve spora başlama yaşının belirlenmesinde etkili faktörler,
- Çocuklar ve yetişkinlerde egzersize verilen akut ve kronik yanıtların karşılaştırılması ve egzersizin temel amaçlarının açıklanması,
- Çocuk ve yetişkinlerde aerobik ve anaerobik performans kapasitelerinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması,
- Özel gereksinimli çocuklarda gelişim süreçleri: hareket eğitimi, motor beceri gelişimi ve beceri öğrenimi yaklaşımlarının incelenmesi,
- Ergenlik döneminde spor yaralanmalarının oluşum nedenleri, risk faktörleri ve spora başlayacak bireylerde sağlık taramalarının önemi,
- Çocuklar ve yetişkinler için antrenman programlarının planlanması: dayanıklılık, kuvvet, sürat, esneklik ve koordinasyon antrenmanlarının etkilerinin değerlendirilmesi,
- Kadınların anatomik ve fizyolojik özelliklerinin incelenmesi: erkeklerle karşılaştırmalı değerlendirme,
- Kadın ve erkeklerde aerobik ve anaerobik kapasite, kan parametreleri ve vücut yağ oranı gibi fizyolojik göstergelerin karşılaştırılması,

¹ Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya/TÜRKİYE, esenayildiz38@hotmail.com, ORCID: 0009-0004-1448-1316

² Doç. Dr., Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Amasya, TÜRKİYE, iskender.guler@amasya.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8792-7690

- Yoğun egzersizin adet döngüsü üzerine etkileri ve gebelik sürecinde fiziksel aktivitenin rolünün değerlendirilmesi,
- Yaşlanma ve yaşlılık kavramlarının tanımlanması; yaşlanmaya bağlı morfolojik ve fizyolojik değişimlerin incelenmesi,
- Yaşlanma ve yaşlılığa bağlı fiziksel iş kapasitesi değişimlerinin değerlendirilmesi; yoğun fiziksel aktivitenin yaşlı sağlığı üzerindeki olası etkilerinin tartışılması.

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlıklı bir yaşamının sürdürülmesiyle birlikte kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavi sürecinin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Beden eğitimi ve spor literatüründe, sistemli ve doğru planlanmış egzersiz programlarının kardiyovasküler, solunum, kas-iskelet ve metabolik sistemler üzerinde koruyucu ve geliştirici etkiler oluşturduğu önemle vurgulanmaktadır. Ayrıca egzersizin, hastalık belirtileri ortaya çıkmadan önce önleyici bir işlev gördüğü; mevcut hastalıklarda ise iyileşme sürecini destekleyerek yaşam kalitesini artırdığı ifade edilmektedir. Bununla birlikte, egzersizin şiddetinin, süresinin, sıklığının ve türünün bireyin yaşına, cinsiyetine, gelişim düzeyine ve fizyolojik özelliklerine uygun şekilde planlanması gerektiği önemle belirtilmektedir (Çabuk vd., 2020).

Bu araştırmanın; çocukluk döneminden yaşlılığa kadar uzanan süreçte fizyolojik, morfolojik ve performansa dayalı değişimlerin bilimsel temeller çerçevesinde ele alınmasına ve konuya ilişkin kuramsal bilgi birikiminin derinleştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE BÜYÜME VE GELİŞME SÜREÇLERİNİN BİYOLOJİK VE FİZYOLOJİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çocukluk dönemi, bireyin hem yapısal hem de fonksiyonel değişimlerinin hızlı şekilde gerçekleştiği ve yaşam boyu gelişimin temellerinin atıldığı kritik bir evredir. Bu dönemde büyüme, hücre sayısı ve hacmindeki artışa bağlı olarak boy ve vücut kütlelerinin kazanımı şeklinde tanımlanırken, gelişme organ ve sistemlerin fonksiyonel olgunlaşmasını, motor ve bilişsel becerilerin kazanılmasını kapsar. Büyüme ve gelişme süreci, genetik yapı, beslenme, hormonal düzenleme ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşimi ile şekillenir. Genetik yapı, erişkin boy potansiyelini belirlerken; beslenme ve çevresel koşullar bu potansiyelin ne ölçüde gerçekleşeceğini etkiler (Güler, 2021).

2.1. Erken Çocukluk Dönemi (0-6 Yaş)

Erken çocukluk dönemi, doğumdan itibaren yaklaşık 6 yaşa kadar olan süreyi kapsar ve temel motor becerilerin kazanıldığı bir evredir. Bu dönemde çocuklar koşma, atlama, denge gibi kaba motor becerileri öğrenirken, ince motor beceriler de gelişir. Biyolojik açıdan beyin gelişimi çok hızlıdır, sinir-kas bağlantıları oluşur ve kemikler esnektir. Fizyolojik açıdan çocuklar düşük kas kuvvetine sahip olmalarına rağmen yüksek hareketliliğe sahiptir ve enerji ihtiyacı yüksektir (Ünsal ve Özmert, 2025; MEB, 2023).

2.2. Orta Çocukluk Dönemi (6-12 Yaş)

Orta çocukluk dönemi, çocukların sosyal çevreyle etkileşiminin arttığı ve eğitim hayatının başladığı evredir. Bu dönemde fiziksel büyüme hızı önceki yaşlara göre daha dengelidir ancak motor beceriler ve koordinasyon gelişimi devam eder. Kardiyorespiratuvar sistem kapasitesi artar, kas iskelet sistemi olgunlaşır ve çocuklar daha karmaşık fiziksel aktiviteleri yerine getirebilirler. Aerobik kapasite artarken, anaerobik kapasite hâlen sınırlıdır; bu nedenle kısa süreli yüksek yoğunluklu aktivitelerde performans yetişkinler kadar gelişmiş değildir (Küçük, 2019; Güler, 2021; Nalçakan, 2010).

2.3. Ergenlik Dönemi (12-18 Yaş)

Ergenlik dönemi, biyolojik, bilişsel ve duygusal olarak çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı evredir. Bu dönemde hormonal aktivasyon ile birlikte hızlı bir fiziksel büyüme, kemik ve kas kütlelerinde artış, sekonder cinsiyet özelliklerinde belirginleşme görülür. Kardiyorespiratuvar kapasite, oksijen tüketimi ve metabolik sistemler hızla gelişir. Sinir sistemi olgunlaşması ile motor koordinasyon ve kısa süreli yüksek yoğunluklu performans kapasitesi artar (MEB, 2023; Nalçakan, 2010).

2.4. Fiziksel Aktivite ve Büyüme İlişkisi

Çocukluk döneminde düzenli fiziksel aktivite, yalnızca motor becerilerin gelişimini değil, aynı zamanda kardiyovasküler sistemin, kas-iskelet sisteminin ve metabolik verimliliğin artmasını sağlar. Düzenli spor yapan çocukların VO₂max, kas kuvveti, esneklik ve koordinasyon ölçümleri sedanter çocuklara göre anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgular, fiziksel uygunluğun sadece performans değil, aynı zamanda sağlıklı büyüme ve gelişim için kritik olduğunu göstermektedir (Uçan vd., 2018; Akpınar Kocakulak, 2018).

3. ÇOCUKLARIN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN FİZİKSEL, FİZYOLOJİK VE MOTORİK KAPASİTELER TEMELİNDE İNCELENMESİ

Çocukluk dönemi, bireyin hem yapısal hem de fonksiyonel değişimlerinin hızlı şekilde gerçekleştiği ve yaşam boyu gelişimin temellerinin atıldığı kritik bir evredir. Bu dönemde büyüme, hücre sayısı ve hacmindeki artışa bağlı olarak boy ve vücut kütesinin kazanımı şeklinde tanımlanırken, gelişme organ ve sistemlerin fonksiyonel olgunlaşmasını, motor ve bilişsel becerilerin kazanılmasını kapsar. Büyüme ve gelişme süreci, genetik yapı, beslenme, hormonal düzenleme ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşimi ile şekillenir. Genetik yapı, erişkin boy potansiyelini belirlerken; beslenme ve çevresel koşullar bu potansiyelin ne ölçüde gerçekleşeceğini etkiler (Küçük, 2019).

3.1. Fiziksel Uygunluk ve Tanımı

Fiziksel uygunluk, bir bireyin günlük yaşam aktivitelerini yorgunluk hissetmeden sürdürebilmesi ve beklenmeyen fiziksel durumlara karşı yeterli performans gösterebilmesi yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Çocukluk döneminde fiziksel uygunluk, kardiyorespiratuvar dayanıklılık, kas kuvveti, esneklik, sürat, denge ve koordinasyon gibi çok boyutlu parametreleri kapsar. Bu kapsamda çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri, yalnızca sportif performans göstergesi değil, aynı zamanda sağlıklı büyüme ve gelişim açısından da önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir (Saygın vd., 2005; Uçan vd., 2018; Küçük, 2019).

3.2. Fiziksel Kapasiteler

Fiziksel kapasite, kas kuvveti, kuvvet dayanıklılığı ve esnekliği içermektedir. Orta çocukluk döneminde kas-iskelet sistemi hızlı bir gelişim gösterir, ancak puberte öncesi dönemde kas hipertrofisi sınırlıdır; bu nedenle kuvvet artışı daha çok nöromüsküler koordinasyon ve motor öğrenmeye bağlıdır. Örneğin, 10-12 yaş grubu çocuklara uygulanan 16 haftalık hareket eğitimi programının dikey sıçrama, kas kuvveti ve esneklik üzerinde anlamlı artış sağladığı görülmüştür. Bu bulgular, düzenli egzersizin fiziksel kapasiteyi artırmadaki etkisini açıkça ortaya koymaktadır (Saygın vd., 2005; Küçük, 2019).

3.3. Fizyolojik Kapasiteler

Fizyolojik kapasite, özellikle kardiyorespiratuvar sistemin işlevsel yeterliliğini ifade eder. Çocuklarda maksimal oksijen tüketimi, yaş ve cinsiyete bağlı olarak artış gösterir. Aerobik kapasite, çocuklarda genellikle yüksek seviyededir; buna karşın anaerobik kapasite sınırlıdır, bu nedenle kısa süreli

yüksek yoğunluklu aktivitelerde performans yetişkinlerle kıyaslandığında düşüktür. Düzenli fiziksel aktivite ile kardiyorespiratuvar kapasite artışı sağlanmakta ve metabolik sistemler olgunlaşmaktadır (Küçük, 2019; Gözel, 2023).

3.4. Motorik Kapasiteler

Motorik kapasite, sürat, çeviklik, denge ve koordinasyon gibi performans bileşenlerini kapsar. Çocukluk döneminde sinir sistemi plastisitesinin yüksek olması motor öğrenmenin hızlı gerçekleşmesini sağlar. Düzenli spor ve hareket programları motor becerilerin gelişimini hızlandırır ve fiziksel uygunluk düzeyini olumlu yönde etkiler (Akpınar Kocakulak, 2018; Uçan vd., 2018).

3.5. Fiziksel Uygunluk ile Sağlıklı Gelişim İlişkisi

Fiziksel uygunluk, yalnızca sportif performans değil, çocukların sağlıklı büyüme, metabolik ve kardiyovasküler sistemlerinin gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite ve oyun, çocuklarda kas ve kemik gelişimini destekler, enerji sistemlerinin olgunlaşmasını sağlar ve motor becerilerin kazanımını hızlandırır. Bu nedenle çocuklar için yaşa ve gelişim düzeyine uygun fiziksel aktivite programları planlanmalıdır (Saygın vd., 2005; Gözel, 2023).

4. ÇOCUKLARDA ENDOKRİN SİSTEMDE MEYDANA GELEN GELİŞİMSEL DEĞİŞİMLER VE SPORA BAŞLAMA YAŞININ BELİRLENMESİNDE ETKİLİ FAKTÖRLER

4.1. Endokrin Sistem ve Çocuk Gelişimi

Endokrin sistem, çocuklarda büyüme ve gelişimin düzenlenmesinde kritik rol oynar. Büyüme hormonu, insülin benzeri büyüme faktörleri (vücutta hücre büyümesini, çoğalmasını ve doku onarımını düzenleyen proteinlerdir), tiroid hormonları ve cinsellik steroidleri, büyüme hızını, kas ve kemik gelişimini ve metabolik süreçleri doğrudan etkiler. Bu hormonların salgılanma düzeyi ve aktivitesi, çocuğun genetik yapısı, beslenme durumu ve çevresel faktörlerle etkileşim içindedir (Ünsal ve Özmert, 2025).

4.2. Gelişimsel Değişimler ve Puberte

Ergenlik öncesi dönemde endokrin sistemde bazı geçici değişiklikler görülür. Puberte başlangıcına kadar büyüme ve tiroid hormonlarının etkisi belirgindir. Puberte ile birlikte östrojen ve testosteron düzeylerinde artış olur, bu hormonlar kemik ve kas kütlesi artışı ile vücut kompozisyonunun değişimini tetikler Bu

hormon değişiklikleri, çocuğun spora başlaması ve fiziksel kapasitesinin gelişimi açısından kritik bir dönemi temsil eder (MEB, 2023).

4.3. Spora Başlama Yaşının Belirlenmesinde Etkili Faktörler

Spora başlama yaşı, biyolojik olgunlaşma ve fiziksel gelişim düzeyi göz önünde bulundurularak belirlenmelidir. Çocuklar hormon düzeylerine, kas iskelet olgunlaşmasına ve koordinasyon becerilerine göre sınıflandırılır. Örneğin erken başlayan bir spor programı, kemik plaklarının hassas olduğu dönemlerde aşırı yüklenme riski oluşturabilir; geç başlamak ise motor becerilerin yeterince gelişmemesiyle performans eksikliğine yol açabilir (Güler, 2021; Uçan vd., 2018).

4.4. Cinsiyet ve Biyolojik Olgunlaşmanın Rolü

Cinsiyet farklılıkları, spora başlama yaşını etkileyen önemli bir faktördür. Kız ocuklarında ergenlik genellikle erkeklere göre daha erken başlar; bu nedenle fiziksel olgunlaşma ve hormon seviyeleri spor programlarının planlanmasında göz önünde bulundurulmalıdır. Hormonal değişiklikler kas kütlesi, kuvvet ve dayanıklılık kapasitesini etkileyerek spora başlama ve performans gelişimini belirler (Akpınar Kocakulak, 2018).

Sonuç olarak, çocuklarda endokrin sistemdeki gelişimsel değişimler, büyüme ve motor kapasitenin ilerlemesini etkilerken, spora başlama yaşının belirlenmesinde biyolojik olgunlaşma, cinsiyet ve hormonal durumun dikkate alınması gerekmektedir.

5. COKUKLAR VE YETİşKİNLERDE EGZERSİZE VERİLEN AKUT VE KRONİK YANITLARIN KARşILAşTIRILMASI, EGZERSİZİN TEMEL AMAÇLARININ AÇIKLANMASI

5.1. Egzersize Verilen Akut Yanıtlar

Egzersize verilen akut yanıt, bir fiziksel aktivitenin hemen ardından organizmada ortaya çıkan fizyolojik ve metabolik değişimleri ifade eder. Çocuklarda ve yetişkinlerde bu yanıtlar farklılık gösterir. Çocuklar kısa süreli yüksek yoğunluklu aktivitelerde sınırlı anaerobik kapasiteye sahip olduklarından, kalp atım hızı ve oksijen tüketimi yetişkinler kadar yüksek seviyelere ulaşmaz. Bunun yerine çocuklarda oksidatif enerji sistemi baskındır ve hareket süreleri boyunca daha stabil bir performans sergilenir. Yetişkinlerde ise anaerobik kapasite gelişmiş olduğundan, kısa süreli yüksek şiddetli egzersizlerde laktat birikimi ve kardiyak yanıt daha belirgindir (Güler, 2021; Görsel vd., 2004).

5.2. Egzersize Verilen Kronik Yanıtlar (Adaptasyonlar)

Kronik adaptasyonlar, düzenli egzersiz programlarının haftalar veya aylar süren etkilerini ifade eder. Çocuklarda kronik egzersiz adaptasyonu; aerobik kapasite artışı, kas-iskelet sisteminin güçlenmesi, motor becerilerin gelişimi ve metabolik sistemlerin olgunlaşmasını kapsar. Yetişkinlerde ise adaptasyonlar daha çok kas hipertrofisi, kardiyak kapasite artışı ve anaerobik güç gelişimi üzerine odaklanır. Bu farklılık, çocukların ve yetişkinlerin egzersiz programlarının biyolojik olgunluk ve enerji sistemi özelliklerine göre planlanması gerektiğini göstermektedir (Saygın vd., 2005; Akpınar Kocakulak, 2018).

5.3. Çocuk-Yetişkin Farkları

Çocuk ve yetişkinler arasında egzersize verilen yanıtların temel farkları şunlardır: Çocuklarda oksidatif enerji sistemi baskın olup, anaerobik enerji üretimi sınırlıdır. Bu nedenle kısa süreli yüksek yoğunlukta performans yetişkinlere kıyasla daha düşüktür. Yetişkinlerde anaerobik sistemin olgunlaşmış olması, laktat birikimi ve kalp atım hızının daha hızlı yükselmesini sağlar. Ayrıca çocuklar, termoregülasyon ve nöromüsküler kontrol açısından farklı adaptasyon mekanizmaları sergiler (Güler, 2021; Uçan vd., 2018).

5.4. Egzersizin Temel Amaçları

Egzersiz, çocuk ve yetişkin fark etmeksizin çeşitli amaçlara hizmet eder. Bunlar arasında sağlıklı büyüme ve gelişim, fiziksel performansın artırılması, kronik hastalık risklerinin azaltılması, psikososyal ve bilişsel gelişimin desteklenmesi sayılabilir. Çocuklarda egzersiz, motorik becerilerin gelişmesini ve metabolik sistemlerin olgunlaşmasını desteklerken; yetişkinlerde kas-iskelet sisteminin güçlenmesi, dayanıklılık artışı ve kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesi gibi adaptasyonlar ön plana çıkar (Saygın vd., 2005; Güler, 2021).

Çocuklar ve yetişkinler, egzersize verilen hem akut hem de kronik yanıtlar açısından farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar, enerji sistemlerinin olgunlaşma düzeyi, hormonal yapı, kas-iskelet ve kardiyorespiratuvar sistemin gelişim düzeyi ile ilişkilidir. Egzersiz programları planlanırken bu biyolojik ve fizyolojik farklılıkların göz önünde bulundurulması hem güvenli hem de etkili bir fiziksel gelişim ve performans kazanımı sağlayacaktır (Akpınar Kocakulak, 2018).

6. ÇOCUKLAR VE YETİŞKİNLERDE AEROBİK VE ANAEROBİK PERFORMANS KAPASİTELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI

Aerobik ve anaerobik performans kapasitesi, çocuklar ve yetişkinler arasında fizyolojik gelişim düzeyine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Çocuklarda aerobik sistem baskınken, anaerobik kapasite ergenlik ile birlikte gelişmektedir. Yetişkinlerde ise her iki enerji sistemi de gelişmiş olup, performans kapasitesi daha yüksektir. Bu nedenle egzersiz ve antrenman programları hazırlanırken yaş, gelişim düzeyi ve fizyolojik özellikler dikkate alınmalı, bireye özgü planlamalar yapılmalıdır.

6.1. Aerobik ve Anaerobik Performans Kavramı

Fiziksel performans, bireyin belirli bir egzersizi gerçekleştirme kapasitesini ifade eder ve bu kapasite temel olarak aerobik ve anaerobik enerji sistemlerine dayanmaktadır. Aerobik performans, oksijen kullanılarak uzun süreli ve düşük-orta şiddette yapılan aktivitelerde enerji üretimini kapsarken; anaerobik performans, kısa süreli ve yüksek şiddetli egzersizlerde oksijensiz enerji üretimi ile ilişkilidir. Bu iki sistem, bireyin yaşına, gelişim düzeyine ve fizyolojik özelliklerine bağlı olarak farklı oranlarda kullanılmaktadır (Yıldız, 2012).

6.2. Çocuklarda Aerobik Performans

Çocuklarda aerobik kapasite, yetişkinlere kıyasla daha erken gelişim gösteren bir özelliktir. Maksimal oksijen tüketimi (VO_{2max}), çocuklarda yaşla birlikte artış gösterirken, vücut ağırlığına oranlandığında oldukça verimli bir düzeydedir. Çocukların kas lif yapısı ve metabolik özellikleri, oksidatif enerji sisteminin daha etkin kullanılmasına olanak sağlar. Bu nedenle çocuklar, uzun süreli ve düşük-orta şiddetli aktivitelerde daha dayanıklı performans sergileyebilmektedir (Bayar ve Çakaloğlu (2018).

6.3. Çocuklarda Anaerobik Performans

Çocuklarda anaerobik performans kapasitesi, yetişkinlere göre daha sınırlıdır. Bunun temel nedeni, glikolitik enzim aktivitesinin düşük olması, kas kütlesinin yeterince gelişmemiş olması ve laktat üretim kapasitesinin sınırlı olmasıdır. Bu nedenle çocuklar kısa süreli ve yüksek şiddetli egzersizlerde çabuk yorulmakta ve performansları yetişkinlere göre daha düşük kalmaktadır. Ancak ergenlik dönemine geçişle birlikte hormonal değişimlerin etkisiyle anaerobik kapasite belirgin şekilde artış göstermektedir (Bayar ve Çakaloğlu (2018).

6.4. Yetişkinlerde Aerobik ve Anaerobik Performans

Yetişkin bireylerde hem aerobik hem de anaerobik performans sistemleri tam anlamıyla gelişmiştir. Düzenli antrenman ile aerobik kapasite artırılabilirken, özellikle direnç ve yüksek yoğunluklu egzersizler anaerobik gücün gelişmesini sağlamaktadır. Yetişkinlerde kas kütlesinin fazla olması, enzim aktivitelerinin yüksekliği ve enerji sistemlerinin olgunlaşmış olması, performans kapasitesinin çocuklara göre daha yüksek olmasına neden olmaktadır (Yılmaz vd. 2012).

6.5. ocuk ve Yetişkin Performanslarının Karşılaştırılması

Çocuklar ve yetişkinler arasında aerobik ve anaerobik performans açısından belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Çocuklar aerobik sistem açısından daha avantajlı olup, uzun süreli aktivitelerde daha dengeli performans gösterebilirken; yetişkinler anaerobik sistem açısından daha gelişmiş oldukları için kısa süreli ve yüksek şiddetli egzersizlerde daha başarılıdır. Ayrıca  ocuklarda toparlanma süresi genellikle daha kısa olup, bu durum oksidatif sistemin etkinliği ile ilişkilidir. Bu farklılıklar, antrenman programlarının yaşa ve biyolojik gelişim düzeyine uygun olarak planlanmasını gerektiğini ortaya koymaktadır.

7. ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARDA GELİşİM SÜREÇLERİ: HAREKET EğİTİMİ, MOTOR BECERİ GELİşİMİ VE BECERİ  ğRENİMİ YAKLAşIMLARININ İNCELENMESİ

Özel gereksinimli çocuklarda gelişim süreçleri, bireysel farklılıklar ve gelişimsel özelliklere bağlı olarak tipik gelişim gösteren çocuklara kıyasla farklılık göstermektedir. Bu  ocuklarda özellikle hareket eğitimi, motor beceri gelişimi ve beceri öğrenimi süreçleri, gelişimsel destek açısından büyük önem taşımaktadır. Motor becerilerin geliştirilmesi yalnızca fiziksel gelişimi değil; bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi de desteklemektedir ( elikel ve Sezer, 2024).

Özel gereksinimli çocukların gelişimi yalnızca bireysel özelliklerle sınırlı olmayıp, aile yapısı, eğitim ortamı ve psikososyal faktörlerin etkileşimi ile şekillenmektedir (Dilsiz, 2024). Bu süreçte ailelerin eğitimden beklentileri ve yaşadıkları deneyimler de çocukların gelişimsel süreçleri üzerinde belirleyici olmaktadır. Ayrıca aile içinde yaşanan değişimler ve ebeveynlerin psikolojik durumları da gelişim sürecini doğrudan etkileyebilmektedir (Elumar ve Sani-Bozkurt, 2023).

7.1. Özel Gereksinimli Çocuklarda Gelişim Süreçleri

Gelişim, bireylerde yaşam boyu devam eden çok boyutlu bir süreçtir. Özel gereksinimli çocuklarda bu süreç, gelişimsel farklılıklar nedeniyle daha karmaşık bir yapı gösterebilmektedir. Bu çocukların gelişiminde biyolojik faktörlerin yanı sıra çevresel ve ailevi etkenler de önemli rol oynamaktadır. Ailelerin yaşadığı duygusal süreçler, yaşam kalitesindeki değişimler ve psikolojik durumları, çocukların gelişimini dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Gelişim sürecinde uygun eğitim ortamlarının sağlanması ve erken müdahale uygulamaları, gelişimsel destek açısından kritik öneme sahiptir. Bununla birlikte okul öncesi dönemde ailelerin beklentilerinin karşılanması da gelişim sürecini olumlu yönde etkilemektedir (Girgin Akın vd., 2025).

7.2. Hareket Eğitimi ve Önemi

Hareket eğitimi, çocukların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra bilişsel ve sosyal gelişimlerini de destekleyen önemli bir eğitim alanıdır. Özellikle özel gereksinimli çocuklarda hareket eğitimi; denge, koordinasyon ve kas kontrolü gibi temel becerilerin gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Çelikel ve Sezer, 2024) . Hareket temelli etkinlikler çocukların çevreyle etkileşimini artırarak sosyal uyumlarını güçlendirmekte ve özgüven gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Oyun ve hareketin çocuk gelişimindeki rolü göz önüne alındığında, bu etkinliklerin gelişim sürecinde önemli bir yer tuttuğu görülmektedir (Dilsiz, 2024). Eğitim ortamlarının niteliği, öğretmen yeterliliği ve ailelerin beklentileri, hareket eğitiminin etkililiğini belirleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Girgin Akın vd., 2025). Ayrıca aile içindeki psikolojik durumlar ve ebeveynlerin yaşadığı stres düzeyi de çocuğun eğitime katılımını etkileyebilmektedir (Elumar ve Sani-Bozkurt, 2023).

7.3. Motor Beceri Gelişimi

Motor beceriler, çocukların bağımsız yaşam becerileri kazanmasında temel bir rol oynamaktadır. Bu becerilerin gelişimi erken çocukluk döneminde hız kazanmakta ve çevresel faktörlerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Özel gereksinimli çocuklarda motor gelişim genellikle daha yavaş ilerlemekte olup, bu nedenle destekleyici eğitim uygulamalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Motor gelişimin desteklenmesi, çocuğun sosyal yaşama katılımını artırmakta ve psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir. Ailelerin çocuklardan beklentileri, kardeş ilişkileri ve aile içi dinamikler de çocuğun gelişim sürecini etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Çelikel ve Sezer, 2024).

7.4. Beceri Öğrenimi Yaklaşımları

Beceri öğrenimi, bireyin tekrar ve deneyim yoluyla yeni hareketleri kazanması ve bu hareketleri geliştirmesi sürecidir. Özel gereksinimli çocuklarda beceri öğretimi sürecinde bireysel farklılıkların dikkate alınması ve uygun öğretim yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir. Bu süreçte en sık kullanılan yaklaşımlar arasında (Dilsiz, 2024; Elumar ve Sani-Bozkurt, 2023);

- Model alma (gözlem yoluyla öğrenme),
- Tekrar ve pekiştirme,
- Küçük adımlarla öğretim (basitten karmaşığa),
- Oyun temelli öğrenme yer almaktadır.

Hareket yoluyla öğrenme yaklaşımına göre çocuklar aktif katılım göstererek daha kalıcı öğrenmeler gerçekleştirmektedir. Bu durum özellikle özel gereksinimli çocuklarda öğrenmenin etkinliğini artırmaktadır (Elumar ve Sani-Bozkurt, 2023).

7.5. Hareket Eğitimi, Motor Gelişim ve Öğrenme Süreçlerinin İlişkisi

Hareket eğitimi, motor beceri gelişimi ve öğrenme süreçleri birbirleriyle doğrudan ilişkili ve birbirini destekleyen alanlardır. Motor becerilerin gelişmesi, çocuğun çevresi ile etkileşimini artırırken; öğrenme süreçlerinin daha etkin gerçekleşmesine katkı sağlamaktadır. Hareket yoluyla öğrenme, çocukların hem fiziksel hem de bilişsel gelişimlerini destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde kazanılan motor beceriler, ileriki yaşlarda akademik başarı ve sosyal uyum açısından temel oluşturmaktadır. Bu nedenle özel gereksinimli çocuklar için hazırlanan eğitim programlarında hareket eğitimi, motor gelişim ve beceri öğrenimi süreçlerinin birlikte ele alınması ve bütüncül bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir (Çelikel ve Sezer, 2024).

8. ERGENLİK DÖNEMİNDE SPOR YARALANMALARININ OLUŞUM NEDENLERİ, RİSK FAKTÖRLERİ VE SPORA BAŞLAYACAK BİREYLERDE SAĞLIK TARAMALARININ ÖNEMİ

Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel gelişimlerinin hızlandığı ve sportif faaliyetlere katılımın arttığı bir süreçtir. Bu dönemde sporun fiziksel ve psikolojik faydaları oldukça fazla olmakla birlikte, gerekli önlemler alınmadığında spor yaralanmaları önemli bir sağlık sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Sporun gerektirdiği yüksek performans düzeyi ve çeşitli içsel-dışsal faktörler, genç bireylerde yaralanma riskini artırmaktadır (Karabörklü Argut ve Çelik, 2018).

Sporu bir yaşam biçimi olarak benimseyen ve belirli bir spor dalında özelleşerek üst düzey başarı hedefleyen insanların sayısı giderek artmaktadır. Bu durum, antrenmanların süresi, yoğunluğu ve sıklığının artmasına ve kısa dinlenme dönemlerine yol açmaktadır. Paralel olarak, adolesan sporcularda spor yaralanmalarının görülme sıklığı da artmaktadır. Özellikle alt ekstremitе yaralanmaları üst ekstremitеye kıyasla daha sık görülmekte, diz ve ayak bileği başta olmak üzere alt bacak yaralanmaları yaygın olarak karşımıza çıkmaktadır (Ergen, 2004; Örsçelik ve Yıldız, 2018).

8.1. Spor Yaralanmalarının Oluşum Nedenleri

Spor yaralanmaları, vücudun dayanıklılık sınırlarının aşılması sonucu ortaya çıkan travmatik durumlar olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik döneminde bu yaralanmaların oluşumunda çok sayıda faktör rol oynamaktadır. Bu faktörler genel olarak içsel ve dışsal nedenler olarak ikiye ayrılmaktadır. İçsel faktörler; bireyin fiziksel özellikleri ve biyolojik yapısıyla ilişkilidir. Kas kuvveti, esneklik, denge, yorgunluk düzeyi, teknik beceri ve önceki yaralanma öyküsü bu kapsamda değerlendirilmektedir. Ayrıca sporcuların fiziksel kapasitesinin üzerinde performans göstermeye çalışmaları da yaralanma riskini artırmaktadır.

Dışsal faktörler ise çevresel ve teknik unsurları kapsamaktadır. Spor yapılan zeminin özellikleri, ekipman kalitesi, ayakkabı seçimi, hava koşulları ve antrenman yüklenmesi bu faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle sert veya kaygan zeminler ile uygun olmayan ekipman kullanımı yaralanma riskini artırmaktadır. Bunun yanında yanlış antrenman programları ve aşırı yüklenme de önemli nedenler arasında gösterilmektedir (Karabörklü Argut ve Çelik, 2018; Çetin, 2025).

8.2. Spor Yaralanmalarında Risk Faktörleri

Ergenlerde spor yaralanmalarına neden olan risk faktörleri çok boyutlu bir yapı göstermektedir. Bu faktörler fiziksel, çevresel ve psikolojik olmak üzere üç ana grupta incelenebilir. Fiziksel risk faktörleri arasında kas kuvveti yetersizliği, esneklik eksikliği, denge problemleri ve düşük kondisyon düzeyi yer almaktadır (Çetin, 2025). Özellikle yorgunluk, kas ve glikojen kaybı ile birlikte yaralanma riskini artırmaktadır. Ayrıca daha önce geçirilmiş yaralanmalar da yeniden yaralanma riskini önemli ölçüde yükseltmektedir (Karabörklü Argut ve Çelik, 2018).

Çevresel risk faktörleri ise spor ortamı ile ilgilidir. Spor sahasının uygun olmaması, ekipman hataları, yanlış ayakkabı kullanımı ve teknik eksiklikler yaralanma riskini artırmaktadır. Spor alanının fiziksel koşulları ve bakım durumu da bu süreçte belirleyici olmaktadır (Çetin, 2025).

Psikolojik faktörler de spor yaralanmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Rekabet baskısı, kazanma hırısı, stres ve agresif davranışlar sporcuların riskli hareketler yapmasına neden olabilmektedir. Bu durum, hafif yaralanmalardan ciddi travmalara kadar farklı düzeylerde sakatlıklara yol açabilmektedir (Karabörklü Argut ve Çelik, 2018).

8.3. Spora Başlayacak Bireylerde Sağlık Taramalarının Önemi

Spor yaralanmalarının önlenmesinde en etkili yöntemlerden biri, spora başlamadan önce yapılacak sağlık taramalarıdır. Spor yaralanmalarının oluşmadan önlenmesi, oluşuktan sonra tedavi edilmesine göre çok daha avantajlıdır. Sağlık taramaları sayesinde bireylerin fiziksel uygunluk düzeyi, kas-iskelet sistemi özellikleri, esneklik, denge ve genel sağlık durumu değerlendirilmektedir. Bu değerlendirmeler doğrultusunda bireye uygun spor dalı seçimi ve antrenman planlaması yapılabilmektedir. Böylece aşırı yüklenme ve yanlış uygulamalardan kaynaklanan yaralanmaların önüne geçilmektedir. Ayrıca uygun antrenman programları, doğru teknik eğitimi ve koruyucu ekipman kullanımı da yaralanmaların önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu süreçte sporcuların düzenli olarak izlenmesi ve gelişimlerinin takip edilmesi gerekmektedir (Karabörklü Argut ve Çelik, 2018; Çetin, 2025).

Sonuç olarak, ergenlik döneminde spor yaralanmalarının oluşumunda birçok faktör etkili olmakta ve bu faktörlerin doğru şekilde yönetilmesi gerekmektedir. Spora başlamadan önce yapılan sağlık taramaları ve uygun antrenman planlaması, yaralanma riskinin azaltılmasında kritik bir öneme sahiptir.

9. ÇOCUKLAR VE YETİŞKİNLERDE ANTRENMAN PROGRAMLARININ PLANLANMASI; DAYANIKLILIK, KUVVET, SÜRAT, ESNEKLİK VE KOORDİNASYON ANTRENMANLARININ ETKİLERİ

Antrenman programlarının planlanması, bireyin yaşı, gelişim düzeyi, fiziksel uygunluk seviyesi ve hedefleri dikkate alınarak sistematik bir şekilde yürütülmelidir. Çocuklar ve yetişkinler arasında fizyolojik, hormonal ve nöromüsküler (sinir-kas sistemi) farklılıklar bulunduğundan, uygulanacak antrenman yüklenmeleri ve yöntemleri de farklılık göstermelidir. Çocukluk döneminde çok yönlü gelişim ve temel motor becerilerin kazandırılması ön planda tutulurken, yetişkinlerde performans gelişimi ve spesifik branşlaşma daha belirgin hale gelmektedir (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

9.1. Dayanıklılık Antrenmanları ve Etkileri

Dayanıklılık, organizmanın uzun süreli fiziksel aktivitelere karşı yorgunluğa direnebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Aerobik dayanıklılık, kardiyovasküler ve solunum sistemlerinin etkin çalışması ile doğrudan ilişkilidir. Düzenli dayanıklılık antrenmanları; kalp debisinin artması, kapiller yoğunluğun yükselmesi ve mitokondriyal aktivitenin gelişmesi gibi fizyolojik adaptasyonlara yol açmaktadır. Çocuklarda dayanıklılık antrenmanları genellikle oyun temelli ve düşük-orta şiddette planlanmalıdır. Bu dönemde aşırı yüklenmeden kaçınılmalı ve eğlenceli aktivitelerle aerobik kapasite geliştirilmelidir. Yetişkinlerde ise interval antrenmanlar, sürekli koşular ve dayanıklılık sporlarına özgü yüklenmeler daha sistematik şekilde uygulanabilmektedir. Dayanıklılık antrenmanlarının düzenli uygulanması, yalnızca sportif performansı artırmakla kalmayıp aynı zamanda kardiyovasküler hastalık riskini azaltarak genel sağlık üzerinde de olumlu etkiler oluşturmaktadır (ACSM, 2021; Garber vd., 2011; Tozoğlu, 2025).

9.2. Kuvvet Antrenmanları ve Etkileri

Kuvvet, kasların bir dirence karşı koyabilme yeteneği olarak tanımlanmakta olup, motor performansın temel bileşenlerinden biridir. Kuvvet antrenmanları kas hipertrofisi, sinirsel adaptasyonlar ve kas liflerinin aktivasyon kapasitesinde artış sağlamaktadır. Çocuklarda kuvvet antrenmanları, yüksek yüklenmelerden ziyade teknik öğrenme, denge, koordinasyon ve kas kontrolünü geliştirmeye yönelik olmalıdır. Araştırmalar, uygun şekilde planlanan kuvvet antrenmanlarının çocuklarda güvenli olduğunu ve kemik mineral yoğunluğu ile kas gelişimini desteklediğini göstermektedir. Yetişkinlerde ise kuvvet antrenmanları maksimal kuvvet, hipertrofi ve patlayıcı güç gelişimini hedefleyecek şekilde planlanabilmektedir. Direnç antrenmanları, kas-iskelet sistemini güçlendirmenin yanı sıra metabolik sağlık üzerinde de olumlu etkiler oluşturmaktadır (Garber vd., 2011; Hekim ve Hekim, 2015; ACSM, 2021).

9.3. Sürat Antrenmanları ve Etkileri

Sürat, bir hareketin en kısa sürede gerçekleştirilmesi olarak tanımlanmakta olup büyük ölçüde sinir sistemi fonksiyonlarına bağlıdır. Sürat gelişimi, reaksiyon zamanı, hareket frekansı ve kas lif tipi gibi faktörlerden etkilenmektedir. Çocukluk dönemi, sinir sistemi gelişiminin hızlı olduğu bir dönem olduğundan sürat antrenmanları için kritik bir süreçtir. Bu dönemde yapılan kısa süreli ve yüksek yoğunluklu aktiviteler, nöromusküler adaptasyonu artırarak sürat gelişimini desteklemektedir. Yetişkinlerde ise sürat gelişimi daha sınırlı olmakla birlikte, pliometrik egzersizler ve sprint antrenmanları ile

performans artırılabilir. Sürat antrenmanlarında yüklenme süresi kısa tutulmalı ve tam dinlenme sağlanmalıdır. Bu sayede maksimal performans korunarak sinir sistemi yorgunluğu minimize edilmektedir (HSGM, 2014; Aktaş ve Aslan, 2018).

9.4. Esneklik Antrenmanları ve Etkileri

Esneklik, eklemlerin geniş bir hareket açıklığında hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Esneklik düzeyi yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Çocuklarda esneklik doğal olarak yüksek olup bu dönemde esneklik korunmalı ve geliştirilmelidir. Yetişkinlerde ise yaşla birlikte esneklik azaldığından düzenli esneklik egzersizleri büyük önem taşımaktadır. Statik, dinamik ve PNF (proprioseptif nöromusküler fasilitasyon) yöntemleri esneklik gelişiminde yaygın olarak kullanılmaktadır. Esneklik antrenmanları kas-tendon ünitesinin elastikiyetini artırarak hareket ekonomisini geliştirir ve spor yaralanmalarının önlenmesinde önemli rol oynar (ACSM, 2021; Tozoğlu, 2025).

9.5. Koordinasyon Antrenmanları ve Etkileri

Koordinasyon, sinir sistemi ile farklı kas ve kas gruplarının uyumlu ve etkili bir şekilde çalışmasını sağlayan motorik bir özelliktir. Bu yetenek, denge, ritim, reaksiyon ve yön değiştirme becerileri ile yakından ilişkilidir. Çocukluk dönemi, koordinasyon gelişimi açısından en kritik dönemlerden biridir. Bu dönemde kazanılan koordinatif beceriler, ilerleyen yaşlarda öğrenilecek sportif tekniklerin temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle çocuklarda koordinasyon antrenmanları oyun, denge çalışmaları ve çok yönlü hareketlerle desteklenmelidir. Yetişkinlerde koordinasyon, teknik becerilerin geliştirilmesi ve performansın optimize edilmesi açısından önemlidir. Özellikle branşa özgü antrenmanlar koordinatif yeteneklerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

Sonuç olarak dayanıklılık, kuvvet, sürat, esneklik ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin çocuk, genç ve yetişkinlerde dengeli ve bilimsel temellere dayalı olarak geliştirilmesinin hem sağlık hem de sportif başarı açısından kritik öneme sahip olduğu görülmektedir.

10. KADINLARIN ANATOMİK VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ; ERKEKLERLE KARŞILAŞTIRMALI DEĞERLENDİRİLMESİ

Kadın ve erkek bireyler arasında anatomik ve fizyolojik farklılıklar, özellikle ergenlik dönemi sonrasında belirginleşmekte ve bu farklılıklar fiziksel performans, egzersiz kapasitesi, antrenmana adaptasyon ve spor yaralanmaları üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Bu farklılıklar; morfolojik yapı, kas-iskelet sistemi özellikleri, hormonal yapı, kardiyovasküler ve solunum sistemi kapasitesi ile nöromüsküler özellikler çerçevesinde ele alınmaktadır.

10.1. Anatomik Özellikler Açısından Karşılaştırma

Kadın ve erkekler arasındaki anatomik farklılıkların başında vücut kompozisyonu gelmektedir. Erkekler, kadınlara kıyasla daha yüksek kas kütleline ve daha düşük yağ yüzdesine sahiptir. Ortalama olarak erkeklerde kas kütleleri toplam vücut ağırlığının %40-45'ini oluştururken, kadınlarda bu oran %30-35 civarındadır. Buna karşılık kadınlarda (%25) vücut yağ oranı erkeklere (%15) göre daha yüksektir. Bu durumun temel nedeni hormonal farklılıklardır. Erkeklerde testosteron hormonunun yüksek olması kas hipertrofisini desteklerken, kadınlarda östrojen hormonunun etkisiyle yağ depolanması daha belirgindir. Özellikle kalça ve uyluk bölgesinde yağ birikimi kadınlara özgü bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır (ACSM, 2021; McArdle vd., 2023).

İskelet sistemi açısından incelendiğinde, kadınların kemik yapısının erkeklere göre daha ince ve hafif olduğu görülmektedir. Erkeklerde kemik yoğunluğu daha yüksek olup, bu durum mekanik dayanıklılığı artırmaktadır. Ayrıca kadınların pelvis (leğen kemiği) yapısı daha geniştir. Bu durum doğum fonksiyonuna yönelik bir adaptasyon olmakla birlikte, alt ekstremité biyomekaniğini de etkilemektedir (Harput, 2019).

Üst ve alt ekstremité oranları açısından değerlendirildiğinde, erkeklerin özellikle üst vücut kas gelişiminin daha belirgin olduğu, kadınların ise alt vücut kaslarını daha etkin kullandığı görülmektedir. Bu farklılık, branşa özgü performans farklılıklarının ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır (Harput, 2019).

10.2. Fizyolojik Özellikler Açısından Karşılaştırma

Kadın ve erkekler arasında fizyolojik farklılıklar özellikle kardiyovasküler ve metabolik sistemlerde aşağıda sıralanan özelliklerde belirginleşmektedir (Karasimav, 2019):

- Erkeklerin maksimal oksijen tüketimi (VO_{2max}) değerleri kadınlara göre yaklaşık %15-30 oranında daha yüksektir. Bu durumun temel nedenleri; erkeklerde hemoglobin düzeyinin daha yüksek olması, kalp hacminin daha büyük olması ve kas kütesinin fazla olmasıdır.
- Kalp ve dolaşım sistemi açısından bakıldığında, erkeklerin kalp atım hacmi (stroke volume) daha yüksek olup, egzersiz sırasında dokulara daha fazla oksijen taşınabilmektedir. Kadınlarda ise kalp daha küçük olduğundan aynı iş yükünde kalp atım hızının daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Solunum sistemi açısından değerlendirildiğinde, erkeklerin akciğer kapasitesi kadınlara göre daha fazladır. Bu durum, oksijen alımı ve kullanımında avantaj sağlamaktadır. Ancak kadınların daha düşük vücut ağırlığı, bazı dayanıklılık aktivitelerinde enerji verimliliği açısından avantaj oluşturabilmektedir.
- Metabolik açıdan önemli bir farklılık ise enerji kullanımında görülmektedir. Kadınlar egzersiz sırasında yağ oksidasyonunu daha etkin kullanırken, erkekler daha çok karbonhidrat metabolizmasına yönelmektedir. Bu durum uzun süreli dayanıklılık egzersizlerinde kadınların enerji kullanımını daha dengeli sürdürebilmesini sağlamaktadır.

10.3. Nöromüsküler Özellikler ve Performans Açısından Değerlendirme

Nöromüsküler sistem açısından değerlendirildiğinde, erkeklerin kas kuvveti ve güç üretimi kadınlara göre daha yüksektir. Bu fark özellikle üst vücut kuvvetinde daha belirgindir. Alt vücut kuvvetinde fark daha az olmakla birlikte yine erkekler lehine bir üstünlük söz konusudur. Buna karşılık kadınların esneklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu durum bağ dokusunun elastikiyetinin fazla olması ile ilişkilidir. Esneklik gerektiren spor branşlarında (jimnastik, dans vb.) bu özellik önemli bir avantaj sağlamaktadır. Koordinasyon ve denge açısından ise kadın ve erkekler arasında belirgin bir üstünlükten söz etmek zor olmakla birlikte, bazı çalışmalarda kadınların ince motor becerilerde daha başarılı olduğu ifade edilmektedir (Aslan ve Çınar, 2012).

10.4. Hormonal Farklılıklar ve Egzersiz Üzerine Etkileri

Kadın ve erkekler arasındaki en önemli fizyolojik farklardan biri hormonal yapıdan kaynaklanmaktadır. Erkeklerde testosteron hormonu kas gelişimi, kuvvet artışı ve eritropoez üzerinde önemli rol oynarken; kadınlarda östrojen hormonu yağ metabolizması, kemik sağlığı ve bağ dokusu esnekliği üzerinde

etkilidir. Kadınlarda ayrıca menstrual döngü, egzersiz performansı üzerinde belirli dönemlerde etkili olabilmektedir. Hormon seviyelerindeki değişimler; kuvvet, dayanıklılık ve toparlanma süreçlerini etkileyebilmektedir. Bu nedenle kadın sporcuların antrenman programlarının planlanmasında menstrual döngü dikkate alınmalıdır (Hall ve Hall, 2020; McArdle vd., 2023).

10.5. Biyomekanik Özellikler ve Yaralanma Riski

Kadınların geniş pelvis yapısı ve diz eklemine oluşan daha büyük Q açısı (quadriceps açısı), alt ekstremitte mekanik yüklenmelerini farklılaştırmaktadır. Bu durum özellikle diz eklemine binen stresin artmasına ve bazı yaralanmaların daha sık görülmesine neden olmaktadır. Kadın sporcularda özellikle ön çapraz bağ yaralanmalarının erkeklere göre daha sık görüldüğü bilinmektedir. Bunun nedenleri arasında anatomik yapı, hormonal etkiler ve nöromüsküler kontrol farklılıkları yer almaktadır. Ayrıca kas kuvvet dengesizlikleri ve iniş mekaniğindeki farklılıklar da yaralanma riskini artıran faktörler arasında sayılmaktadır. Bu nedenle kadın sporcular için önleyici antrenman programlarının uygulanması büyük önem taşımaktadır (Harput, 2019).

Genel olarak değerlendirildiğinde, erkekler kas kütlesi, kuvvet, güç ve aerobik kapasite açısından daha avantajlıdır. Buna karşılık kadınlar esneklik, yağ metabolizması ve bazı dayanıklılık özellikleri bakımından öne çıkabilmektedir. Bu farklılıklar, spor performansının belirlenmesinde önemli rol oynamakta olup, antrenman programlarının bireysel özellikler ve cinsiyet farklılıkları dikkate alınarak planlanması gerekmektedir. Cinsiyete özgü antrenman yaklaşımları hem performansın artırılması hem de yaralanma riskinin azaltılması açısından kritik öneme sahiptir.

11. KADIN VE ERKEKLERDE AEROBİK VE ANAEROBİK KAPASİTE, KAN PARAMETRELERİ VE VUCUT YAĞ ORANI GİBİ FİZYOLOJİK GÖSTERGELERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Kadın ve erkek bireyler arasında fizyolojik farklılıklar, sportif performansın belirlenmesinde temel unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Bu farklılıklar; aerobik ve anaerobik kapasite, kan parametreleri ve vücut kompozisyonu gibi çeşitli göstergeler üzerinden değerlendirilmektedir. Cinsiyete bağlı bu fizyolojik farklılıklar hem performans düzeyini hem de antrenmana verilen adaptasyon yanıtını doğrudan etkilemektedir.

11.1. Aerobik Kapasite Açısından Karşılaştırma

Aerobik kapasite, bireyin oksijeni kullanarak enerji üretme yeteneğini ifade eder ve genellikle maksimal oksijen tüketimi ($VO_2\max$) ile değerlendirilir. Erkeklerin $VO_2\max$ değerleri kadınlara kıyasla ortalama %15-30 oranında daha yüksektir. Bu farkın temel nedenleri arasında erkeklerde daha yüksek hemoglobin düzeyi, daha büyük kalp hacmi ve daha fazla kas kütlesi yer almaktadır. Erkeklerde kalp atım hacminin daha yüksek olması, egzersiz sırasında kaslara daha fazla oksijen taşınmasını sağlamaktadır. Buna karşın kadınlarda kalp hacminin daha küçük olması nedeniyle aynı iş yükünde kalp atım hızının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Ayrıca erkeklerin akciğer kapasitesinin daha büyük olması da aerobik performansı artıran önemli bir faktördür. Bununla birlikte kadınların yağ metabolizmasını daha etkin kullanabildiği ve uzun süreli egzersizlerde enerji kullanımını daha dengeli sürdürebildiği ifade edilmektedir. Bu durum, bazı dayanıklılık sporlarında kadınların performans açısından dezavantajını kısmen dengeleyebilmektedir (Ankaralı ve Bayramlar, 2019).

11.2. Anaerobik Kapasite Açısından Karşılaştırma

Anaerobik kapasite, oksijen kullanımı olmaksızın kısa süreli ve yüksek şiddetli egzersizlerde enerji üretme yeteneğini ifade eder. Erkekler, kadınlara göre daha yüksek anaerobik güç ve kapasiteye sahiptir. Bu durum özellikle kas kütlesi, kas lif tipi dağılımı ve testosteron hormonunun etkisi ile açıklanmaktadır. Erkeklerde hızlı kasılan (tip II) kas liflerinin oranının daha yüksek olması, patlayıcı kuvvet gerektiren aktivitelerde avantaj sağlamaktadır. Ayrıca kas içi glikojen depolarının daha fazla olması, kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizlerde performansı artırmaktadır. Kadınlarda ise anaerobik kapasitenin daha düşük olmasının temel nedenleri arasında daha düşük kas kütlesi ve daha az fosfokreatin depoları yer almaktadır. Bununla birlikte düzenli antrenman ile kadınların anaerobik performanslarında önemli gelişmeler sağlanabilmektedir (Yıldız, 2012).

11.3. Kan Parametreleri Açısından Karşılaştırma

Kadın ve erkekler arasındaki önemli fizyolojik farklardan biri de kan parametrelerinde görülmektedir. Erkeklerde hemoglobin ve hematokrit değerleri kadınlara göre daha yüksektir. Hemoglobin, oksijen taşıma kapasitesini belirleyen temel bir parametre olup, erkeklerde daha yüksek olması aerobik performansı olumlu yönde etkilemektedir. Kadınlarda hemoglobin düzeylerinin daha düşük olmasının temel nedenleri arasında hormonal farklılıklar ve menstrual döngü yer almaktadır. Özellikle düzenli kan kaybı, demir eksikliği

riskini artırabilmekte ve bu durum performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca eritrosit (alyuvar) sayısı erkeklerde daha yüksek olup, bu durum oksijen taşıma kapasitesini artırmaktadır. Kadın sporcularda demir düzeylerinin düzenli olarak takip edilmesi, performansın korunması açısından önemlidir (Temur, 2018).

11.4. Vücut Yağ Oranı ve Vücut Kompozisyonu Açısından Karşılaştırma

Vücut kompozisyonu, performansı etkileyen önemli faktörlerden biridir. Kadınlarda vücut yağ oranı erkeklere göre daha yüksektir. Ortalama olarak erkeklerde yağ oranı %15 civarında iken, kadınlarda bu oran %25 civarında bulunmaktadır. Kadınlarda yağ dokusunun daha fazla olması, özellikle uzun süreli egzersizlerde enerji kaynağı olarak avantaj sağlayabilmektedir. Ancak yüksek yağ oranı, hız ve güç gerektiren sporlarda dezavantaj oluşturabilmektedir. Erkeklerde ise daha düşük yağ oranı ve daha yüksek kas kütlesi, kuvvet ve güç üretimi açısından avantaj sağlamaktadır. Bu nedenle sprint, ağırlık kaldırma ve patlayıcı güç gerektiren spor dallarında erkeklerin performans üstünlüğü daha belirgindir (Kocahan ve Kabak, 2021).

Kadın ve erkekler arasında aerobik ve anaerobik kapasite, kan parametreleri ve vücut kompozisyonu açısından belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Erkekler; VO_{2max} , hemoglobin düzeyi, kas kütlesi ve anaerobik güç açısından avantajlıdır. Buna karşılık kadınlar; yağ metabolizması, enerji kullanım verimliliği ve bazı dayanıklılık özellikleri açısından öne çıkabilmektedir. Bu farklılıklar göz önünde bulundurularak antrenman programlarının bireysel ve cinsiyete özgü planlanması gerekmektedir. Özellikle kadın sporcular için demir düzeyi takibi, hormonal döngüye uygun antrenman planlaması ve kas kuvvetini artırmaya yönelik çalışmalar önem taşımaktadır.

12. YOĞUN EGZERSİZİN ADET DÖNGÜSÜ ÜZERİNE ETKİLERİ VE GEBELİK SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kadınlarda üreme sağlığı, hormonal denge ve yaşam tarzı faktörleriyle yakından ilişkili karmaşık bir fizyolojik süreçtir. Fiziksel aktivite bu süreç üzerinde hem koruyucu hem de düzenleyici etkilere sahip olmakla birlikte, egzersizin şiddeti, süresi ve bireyin enerji dengesi bu etkilerin yönünü belirlemektedir. Özellikle yoğun egzersiz, profesyonel sporcularda veya yüksek antrenman yüküne sahip bireylerde üreme sistemi üzerinde belirgin değişikliklere yol açabilmektedir. Bu nedenle egzersizin adet döngüsü ve hormonal sistem üzerindeki etkilerinin ayrı bir başlık altında ele alınması,

konunun daha anlaşılır ve bütüncül bir şekilde değerlendirilmesini sağlamaktadır.

12.1. Yoğun Egzersizin Adet Döngüsü Üzerine Etkileri

Yoğun fiziksel egzersiz, özellikle profesyonel sporcularda ve yüksek antrenman yüküne sahip bireylerde üreme sistemi üzerinde önemli etkiler oluşturabilmektedir. Enerji dengesinin negatif yönde olması, hipotalamik-hipofizer-gonadal aksın baskılanmasına yol açarak adet döngüsünün düzenini bozabilmektedir. Bu durum seyrek adet görme (oligomenore) veya adet görmeme (amenore) gibi klinik tablolarla kendini gösterebilir. Kadınlarda düşük enerji kullanılabilirliği ile birlikte vücut yağ oranının azalması, östrojen hormonunun sentezini azaltarak adet döngüsünün normal fizyolojik akışını olumsuz etkilemektedir. Bu durum özellikle dayanıklılık sporlarıyla uğraşan bireylerde daha belirgin görülmektedir. Türkiye’de kadınlarda fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar da, egzersiz yoğunluğu arttıkça hormonal denge üzerinde değişiklikler olabileceğini ortaya koymaktadır (Hasbay Büyükkaragöz, 2015).

12.2. Kadın Atlet Triadı ve Üreme Sağlığı

Yoğun egzersizle ilişkili en önemli klinik tablolardan biri “kadın atlet triadı”dır. Bu durum; düşük enerji alımı, adet düzensizlikleri ve kemik mineral yoğunluğunda azalma olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. Uzun süre devam eden bu tablo, yalnızca üreme sağlığını değil aynı zamanda kemik sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Yapılan akademik çalışmalarda, gebelik öncesi ve kadın sağlığı açısından fiziksel aktivite düzeyinin düzenlenmesinin önemine dikkat çekmekte ve özellikle aşırı egzersizin kontrollü şekilde planlanması gerektiğini vurgulamaktadır (Özşahin vd., 2021).

12.3.Orta Düzey Fiziksel Aktivitenin Olumlu Etkileri

Yoğun egzersizin aksine, orta düzey ve düzenli fiziksel aktivite kadın üreme sağlığı üzerinde genellikle olumlu etkilere sahiptir. Düzenli yürüyüş, hafif aerobik egzersizler ve nefes egzersizleri hormonal dengeyi destekleyerek adet öncesi sendrom semptomlarını azaltabilir. Literatürdeki araştırmalar, gebelik döneminde de fiziksel aktivitenin uygun şekilde uygulanmasının anne sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Özen Oruk, 2023).

12.4. Gebelik Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Rolü

Gebelik, kadın yaşamında fizyolojik, hormonal ve psikolojik değişimlerin yoğun olarak yaşandığı özel bir dönemdir. Bu süreçte uygun şiddette yapılan

fiziksel aktivite hem anne hem de fetüs sağığı açısından önemli faydalar sağlamaktadır. Literatürdeki çalışmalara göre, gebelikte kontrendikasyon bulunmadığı sürece düzenli egzersiz önerilmektedir. Egzersizin gestasyonel diyabet, aşırı kilo alımı, gebelik zehirlenmesi (preeklampsi) ve bel ağrısı gibi komplikasyonların önlenmesinde etkili olduğu bildirilmektedir. Ayrıca gebelikte önerilen egzersiz türleri arasında yürüyüş, nefes egzersizleri, hafif kuvvetlendirme egzersizleri ve plates yer almaktadır. Bu egzersizlerin haftada ortalama 150 dakika orta şiddette uygulanması önerilmektedir (Gönenç ve Tuzcular Vural, 2020).

12.5. Gebelikte Fiziksel Aktivite Düzeyini Etkileyen Faktörler

Gebelik döneminde fiziksel aktivite düzeyi; bireyin eğitim durumu, bilgi düzeyi, beden kitle indeksi ve sağık okuryazarlığı gibi faktörlerden etkilenmektedir. Türkiye’de yapılan kesitsel bir çalışmada, fiziksel aktivite hakkında bilgi düzeyi yüksek olan gebelerin daha aktif oldukları ve daha düzenli egzersiz yaptıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak, yoğun egzersiz özellikle enerji dengesinin bozulduğu durumlarda adet döngüsü üzerinde baskılayıcı etkilere sahip olabilirken, orta düzey ve düzenli fiziksel aktivite kadın üreme sağığını destekleyici bir rol üstlenmektedir. Gebelik sürecinde ise uygun planlanmış fiziksel aktivite hem anne (maternal) hem de fetal sağık açısından önemli yararlar sağlamaktadır. Bu nedenle kadınlarda egzersiz planlaması bireysel olarak yapılmalı; egzersiz yoğunluğu, süresi ve sıklığı dikkatle belirlenmelidir. Aşırı egzersizden kaçınılırken, tamamen hareketsizlikten de uzak durulması gerekmektedir (Yargıç vd., 2014; Özşahin vd, 2021).

13. YAŞLANMA VE YAŞLILIK KAVRAMLARININ TANIMLANMASI; YAŞLANMAYA BAĞLI MORFOLOJİK VE FİZYOLOJİK DEĞİŞİMLERİN İNCELENMESİ

Yaşlanma süreci, yalnızca ileri yaşlarda ortaya çıkan bir durum olmayıp, yaşamın erken dönemlerinden itibaren hücresel düzeyde başlayan ve zamanla belirginleşen çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreçte organizmanın biyolojik kapasitesi kademeli olarak azalırken, çevresel etkenler, yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi yaşlanmanın hızını ve etkilerini önemli ölçüde belirlemektedir. Dolayısıyla yaşlanma olgusu, sadece kronolojik bir ilerleme olarak değil; bireyin tüm yaşamını etkileyen dinamik bir biyolojik süreç olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, yaşlanma ve yaşlılık kavramlarının bilimsel olarak doğru şekilde tanımlanması ve temel özelliklerinin açıklanması, sürecin daha iyi anlaşılabilmesi açısından önem taşımaktadır.

13.1. Yaşlanma ve Yaşlılık Kavramları

İnsan yaşamı genellikle bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık yılları olarak sınıflandırılmaktadır. Buradaki yaşlılık yılları bir dönemi ifade etmektedir ve işte bu dönemin adı yaşlılıktır. İnsan hayatının önemli bir bölümünü yaşlılık dönemi içerisinde geçirmektedir. Yaşlanma ise, organizmanın zaman içerisinde yapısal ve fonksiyonel kapasitesinde meydana gelen, geri dönüşü olmayan ve ilerleyici değişiklikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç yalnızca kronolojik bir ilerleme değil; hücresel, doku ve organ düzeyinde işlev kaybı ile karakterize biyolojik bir olgudur. Yaşlanma süreci bireyden bireye değişmekle birlikte, homeostatik dengenin korunma kapasitesinde azalma ile sonuçlanmaktadır (Tosun Taşar ve Akçiçek, 2012).

Literatürde yaşlanmanın, hücresel düzeyde DNA hasarı, mitokondriyal fonksiyon bozukluğu ve doku yenilenme hızında azalma gibi mekanizmalarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu durum organizmanın çevresel stres faktörlerine karşı direncini azaltmaktadır (Şimşek ve Çakar, 2025).

13.2. Yaşlanmaya Bağlı Morfolojik Değişimler

Yaşlanma sürecinde en belirgin değişikliklerden biri kas-iskelet sisteminde görülmektedir. Kas kütlesinin azalması (sarkopeni), kemik mineral yoğunluğunun düşmesi (osteopeni ve osteoporoz) ve bağ dokularının elastikiyet kaybı, yaşlanmanın temel morfolojik göstergeleri arasında yer almaktadır (Şimşek ve Çakar, 2025). Ayrıca deri yapısında incelme, elastikiyet kaybı ve deri altı (subkutan) yağ dokusunda azalma gibi değişiklikler de gözlenmektedir. Bu durum, bireyin fiziksel görünümünü etkilediği gibi düşme ve yaralanma riskini de artırmaktadır. Kas ve kemik dokusundaki bu değişimler, bireyin bağımsız yaşam kapasitesini sınırlayan önemli faktörlerdir (Ağar, 2020).

13.3. Yaşlanmaya Bağlı Fizyolojik Değişimler

Yaşlanmayla birlikte birçok organ sisteminde fizyolojik gerileme meydana gelmektedir. Kardiyovasküler sistemde damar elastikiyetinin azalması ve kalp debisinde düşüş görülürken, solunum sisteminde akciğer elastikiyetinin azalmasına bağlı olarak vital kapasite düşmektedir (Tosun Taşar ve Akçiçek, 2012).

Endokrin sistemde hormon üretiminde azalma meydana gelirken, özellikle büyüme hormonu, östrojen ve testosteron seviyelerinde düşüş yaşanmaktadır. Bu hormonal değişiklikler hem metabolik hızı hem de doku yenilenmesini olumsuz etkilemektedir (Şimşek ve Çakar, 2025).

Sinir sisteminde ise reaksiyon süresinin uzaması, reflekslerde yavaşlama ve bilişsel fonksiyonlarda gerileme gözlenmektedir. Bu durum yaşlı bireylerde denge kaybı ve düşme riskini artıran önemli bir faktördür (Ağar, 2020).

13.4. Bağışıklık Sistemi ve Metabolik Değişiklikler

Yaşlanma süreci bağışıklık sistemini de önemli ölçüde etkilemektedir. Doğal öldürücü hücre aktivitesinde azalma, makrofaj fonksiyonlarında zayıflama ve enfeksiyonlara karşı duyarlılık artışı gözlenmektedir. Metabolik düzeyde ise bazal metabolizma hızının düşmesi, enerji kullanımında azalma ve yağ dokusunun artışı görülmektedir. Bu değişiklikler obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskini artırmaktadır (Tosun Taşar ve Akçiçek, 2012).

13.5. Kas-İskelet Sistemi Üzerine Etkiler

Kas-iskelet sistemi yaşlanmadan en fazla etkilenen sistemlerden biridir. Sarkopeni, osteoporoz ve eklem dejenerasyonu yaşlı bireylerde hareket kabiliyetini önemli ölçüde azaltmaktadır. Kas gücündeki azalma, günlük yaşam aktivitelerinde bağımlılığı artırırken, kemik yoğunluğundaki düşüş kırık riskini yükseltmektedir. Bu nedenle yaşlanma sürecinde fiziksel aktivitenin sürdürülmesi fonksiyonel kapasitenin korunması açısından kritik öneme sahiptir (Şimşek ve Çakar, 2025).

Sonuç olarak yaşlanma, tüm organ sistemlerini etkileyen çok boyutlu ve doğal bir biyolojik süreçtir. Bu süreçte meydana gelen morfolojik ve fizyolojik değişiklikler bireyin yaşam kalitesini azaltabilmektedir. Ancak düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile bu değişimlerin etkileri önemli ölçüde yavaşlatılabilmektedir. Yaşlanmanın doğru anlaşılması yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin artırılması ve sağlık hizmetlerinin planlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

14. YAŞLANMA VE YAŞLILIĞA BAĞLI FİZİKSEL İŞ KAPASİTESİ DEĞİŞİMLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ; YOĞUN FİZİKSEL AKTİVİTENİN YAŞLI SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ OLASI ETKİLERİNİN TARTIŞILMASI

Yaşlanma süreci, bireylerin fiziksel kapasitesinde kademeli bir azalma ile karakterize olup, bu durum özellikle kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler yapı ve metabolik fonksiyonlar üzerinde belirgin etkiler oluşturmaktadır. Fiziksel iş kapasitesindeki bu azalma, yalnızca biyolojik yaşlanmanın bir sonucu olmayıp aynı zamanda bireyin fiziksel aktivite düzeyi, yaşam tarzı ve sağlık durumu ile de yakından ilişkilidir. Bu nedenle yaşlanmaya bağlı fiziksel kapasite

değişimlerinin değerlendirilmesi ve egzersizin bu süreçteki rolünün incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

14.1. Yaşlanmaya Bağlı Fiziksel İş Kapasitesi Değişimleri

Yaşlanmayla birlikte fiziksel iş kapasitesinde azalma, özellikle maksimal oksijen tüketimi (VO_{2max}), kas kuvveti ve dayanıklılık gibi temel performans göstergelerinde düşüş şeklinde ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar, yaş ilerledikçe aerobik kapasitenin azaldığını ve bunun kardiyovasküler sistemdeki yapısal ve fonksiyonel değişimlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Kas kütlesindeki azalma (sarkopeni), fiziksel kapasitenin düşmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu durum, günlük yaşam aktivitelerinde zorlanma ve fonksiyonel bağımsızlıkta azalma ile sonuçlanabilmektedir. Ayrıca yaşlı bireylerde denge ve koordinasyon kayıpları da fiziksel performansı sınırlayan önemli faktörler arasında yer almaktadır (Ağar, 2020).

14.2. Fiziksel Kapasiteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel iş kapasitesinin belirlenmesinde yalnızca yaş faktörü değil, bireyin fiziksel aktivite düzeyi, beslenme durumu ve kronik hastalık varlığı da etkili olmaktadır. Sedanter yaşam tarzı, yaşlanmaya bağlı fizyolojik gerilemeyi hızlandırırken; düzenli fiziksel aktivite bu süreci yavaşlatmaktadır. Literatürde yayımlanan çalışmalar, fiziksel olarak aktif yaşlı bireylerin kas kuvveti, denge ve dayanıklılık açısından daha iyi performans sergilediklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, fiziksel aktivitenin yaşlanma sürecinde koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Küçük, 2019; Gözel, 2023).

14.3. Yoğun Fiziksel Aktivitenin Yaşlılar Üzerindeki Etkileri

Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite genel olarak olumlu etkiler sağlamakla birlikte, egzersizin yoğunluğu önemli bir belirleyicidir. Yüksek şiddetli egzersizler, uygun şekilde planlanmadığında kardiyovasküler zorlanma, kas-iskelet sistemi yaralanmaları ve aşırı yorgunluk gibi riskler oluşturabilmektedir. Yaşlanmaya bağlı olarak fizyolojik rezervlerin azalması, yoğun egzersize adaptasyonu zorlaştırmaktadır. Bu nedenle yüksek yoğunluklu egzersizlerin bireylerin sağlık durumları da dikkate alınarak kontrollü ve bireysel kapasiteye uygun şekilde uygulanması gerekmektedir. Literatürde, yaşlı bireylerde egzersiz programlarının düşükten orta şiddete doğru kademeli olarak artırılması gerektiği vurgulanmaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2018).

14.4. Düzenli Egzersizin Koruyucu Etkileri

Düzenli fiziksel aktivite, yaşlanmaya bağlı fiziksel kapasite kayıplarını azaltmada en etkili yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir. Aerobik egzersizler, kas kuvvetini artıran direnç antrenmanları ve denge egzersizleri, yaşlı bireylerde fonksiyonel kapasitenin korunmasına katkı sağlamaktadır. Yapılan çalışmalar, düzenli egzersiz yapan yaşlı bireylerin kardiyovasküler dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu, düşme risklerinin azaldığını ve yaşam kalitelerinin arttığını göstermektedir (Özer Kaya ve Aslan, 2021). Ayrıca egzersizin metabolik hastalıkların önlenmesinde ve yönetiminde de önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Torlak, 2018).

14.5. Egzersiz Programlarının Planlanması

Yaşlı bireyler için egzersiz programları bireysel özelliklere göre planlanmalıdır. Programlar; aerobik, kuvvet, esneklik ve denge egzersizlerini içermelidir. Egzersizlerin haftada en az 3-5 gün uygulanması ve şiddetinin bireyin kapasitesine uygun olması önerilmektedir. Ayrıca egzersiz programlarının başlangıçta düşük yoğunlukta başlatılması ve zamanla artırılması, olası risklerin önlenmesi açısından önemlidir. Bu yaklaşım hem güvenli egzersiz yapılmasını sağlamakta hem de uzun vadeli adaptasyonu desteklemektedir (Soyuer ve Soyuer, 2018).

Sonuç olarak yaşlanma süreci fiziksel iş kapasitesinde kaçınılmaz bir azalmaya yol açmaktadır. Ancak bu sürecin hızı ve şiddeti, bireyin fiziksel aktivite düzeyi dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile doğrudan ilişkilidir. Düzenli ve uygun şiddette yapılan egzersiz, yaşlanmaya bağlı fizyolojik gerilemeyi yavaşlatmakta ve bireyin yaşam kalitesini artırmaktadır. Buna karşın, uygun fiziksel aktivite uygun şekilde planlanmadığında yaşlı bireyler için risk oluşturabilmektedir. Bu nedenle egzersiz programları bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak hazırlanmalı ve kontrollü bir şekilde uygulanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Ağar, A. (2020). Yaşlılarda Ortaya Çıkan Fizyolojik Değişiklikler. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 347-354. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.752133>
- Akpınar Kocakulak, N. (2018). Büyüme Çağındaki Kız Çocukların Fizyolojik Gelişimleri Üzerine Voleybolun Etkisi. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 1(1), 55-62. <https://izlik.org/JA79JD44DA>
- Aktaş, H. N., & Aslan, C. S. (2018). Amatör Futbolcularda Vücut Kompozisyonu ile Sürat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 17-25. <https://izlik.org/JA92HF58RR>
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Ankaralı, S. & Bayramlar Z (2019). Aerobik Kapasite ve Bilişsel Performans İlişkisi. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 24(2), 159-169. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.545550>
- Aslan, C. S., & Çınar, V. (2012). Farklı spor branşlarındaki erkek ve kadın sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47, 29-36.
- Bayar, P., & Çakaloğlu, E. (2018). Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar çerçevesinde aerobik egzersiz, fiziksel aktivite ve yönetici işlevler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 6-15. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000350
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., & Kayacan, Y. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbi Dergisi*, 2(1), 21-38. <https://izlik.org/JA98CG88SG>
- Ünsal, N., & Özmert, E. N. (2025). Erken çocukluk dönemi gelişiminin özellikleri. Editör: Çelen Yoldaş T, *Gelişimsel Gecikmelere Klinik Yaklaşım*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, 1-8. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-erken-cocukluk-donemi-gelisiminin-ozellikleri-113457.html>
- Çelikel, B. E., & Sezer, S. Y. (2024). Çocuklarda hareket eğitiminin, motor beceri gelişimine etkisi. Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ, Doç. Dr. Ozan ESMER, *Hareket, Sağlık ve Teknoloji: Modern Yaşamda Sporun Evrimi*. Özgür Yayınları. DOI: 10.58830/ozgur.pub614.c2628

- Çetin, B. (2025). *Spor ve Sağlık*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub829>
- Dilsiz, H. (Ed.). (2024). *Özel gereksinimli çocukların gelişimi ve psikolojisi*. Akademisyen Kitabevi.
- Elumar, E., & Sani-bozkurt, S. (2023). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tipik Gelişim Gösteren Çocuklarından Beklentileri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 57-71. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1097607>
- Ergen, E.(2004). *Çocukluk ve ergenlik döneminde spor yaralanmalarının nedenleri, epidemiyolojisi, risk faktörleri*, *Acta Orthop Traumatol Turc*, 38(1), 27-31
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C., Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 43(7), 1334-1359. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213fefb
- Girgin Akın, N., Şengül Erdem, H., & Kaya, İ. (2025). Özel gereksinimli ve tipik gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin eğitimden beklentileri ve bu beklentilerin karşılanması: Okul öncesi eğitimi örneği. *Yaşayan Eğitim*, 39(3), 753-776. DOI: 10.33308/26674874.2025393811
- Gönenç I. & Tuzcular Vural, E. Z. (2020). *Gebelikte egzersiz*. Kurdak H, editör. Aile Hekimliğinde Egzersiz. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Gözel, Z. (2023). *Çocuklarda temel motor beceriler ve standardizasyon*. Editör: Prof. Dr. Seydi KARAKUŞ, Duvar Yayınları.
- Güler, İ. (2021). *6–10 yaş grubu çocuklarda fiziksel-fizyolojik özellikler ve egzersiz*. Amasya Üniversitesi Portal. <https://portal.amasya.edu.tr/iskender.guler> > paylasimlar
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2020). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (HSGM). (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi: Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Cocuk_ve_Ergenlerde_Fiziksel_Aktivite.pdf
- Harput G. (2019). Kadın ve erkek sporcularda biyomekaniksel farklılıklar. Kaplan Ş, editör. *Kadın ve Spor*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, 6-9.

- Hasbay Büyükkaragöz, A. (2015). Kadın ve Fiziksel Aktivite. *Türkiye Klinikleri J Nutr Diyeti-Özel Konular*. 1(1), 78-84.
- Hekim, M., & Hekim, H. (2015). Çocuklarda Kuvvet Gelişimi ve Kuvvet Antrenmanlarına Genel Bakış. *Güncel Pediatri*, 13(2), 110-115. <https://doi.org/10.4274/jcp.22932>
- Karabörklü Argut, S., & Çelik, D. (2018). Genç Sporcularda Spora Bağlı Yaralanmalara Neden Olan Faktörler. *Journal of Sport Sciences Research*, 3(1), 122-127. <https://doi.org/10.25307/jssr.364451>
- Karasimav Ö. (2019). Kadın ve erkek sporcu arasındaki fizyolojik farklılıklar. Kaplan Ş, editör. *Kadın ve Spor*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. 1-5.
- Kocahan T. & Kabak B. (2021). Sporcularda vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi. Kocahan T, editör. *Sporcularda Sağlık ve Performans Ölçme ve Değerlendirme*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, 29-35.
- Küçük, O. (2019). *Çocuklarda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2023). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (9th ed.). Wolters Kluwer.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (MEB). (2023). *Çocuk ve ergen gelişim dönemleri*. https://hocakoysuleymankilincaslano.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/47/07/722871/dosyalar/2023_12/15094253_19133014_cocukveergengelisimdolenimleri.pdf
- Örsçelik, A., Yıldız, Y. (2018). Adolesan dönemde spor yaralanmaları. Aydoğan Ü., editör. *Adolesan Sağlığı ve Sorunları - II*. Ankara: Türkiye Klinikleri, 6-10
- Özen Oruk, D. (2023). Physical activity and exercise during pregnancy in Turkey: A narrative review. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 28(3), 425-432. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.1211698>
- Özşahin, Z., Uçar, T., & Aksoy Derya, Y. (2021). Gebelerin beden kitle indeksi ve egzersizlere yönelik bilgi alma durumunun fiziksel aktivite düzeyine etkisi. *Anatolian Journal of Health Research*, 2(1), 20-26. <https://doi.org/10.29228/anatoljhr.50961>
- Nalçakan, M.. (2010). *Çocuk ve spor*. <https://www.popularmedikal.com/2010/05/19/cocuk-ve-spor/>
- Saygın, Ö., Polat, Y., & Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniveristesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 205-212.

- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224. <https://izlik.org/JA57HW53GX>
- Şimşek, H., & Çakar, F. (2025). Yaşlanmanın Fizyolojik Temelleri: Vücudun Zamanla Değişen Dengesi. *Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi*, 6(2), 282-294. <https://doi.org/10.58605/bingolsaglik.1717558>
- Temur, H. B. (2018). Egzersizin bazı kan parametreleri ile ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(17), 253-257. <https://doi.org/10.26450/jshsr.363>
- Torlak, MS (2018). Yaşlanma ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 3 (1), 128-144. <https://doi.org/10.25307/jssr.423106>
- Tosun Taşar, P., & Akçiçek, F. (2012). Yaşlılıktaki fizyolojik değişimler. *Türkiye Klinikleri Aile Hekimliği-Özel Konular*. 3(6), 9-15.
- Tozoğlu, B. (2025). Spor eğitimi psikolojisi. *Beden eğitimi ve spor öğretiminde akademik araştırmalar*. Editörler: Vahdet Alaeddinoğlu, Murat Turan, Elif Akkuş, Hasan Hüseyin Yılmaz. Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1063.c4197>
- Uçan, B., Buzdağlı, Y., & Ağgön, E. (2018). Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 123-133. <https://izlik.org/JA95ZZ42TE>
- Yargıç, M. P., Karayılan, Ş. Ş., & Dönmez, G. (2014). Gebelik ve egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi* 49, 91-98.
- Yıldız, S.A. (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? *Solunum Dergisi*, 14(1), 1-8.
- Yılmaz, A., Müniroğlu, S., Kin, İ. A. ve Akalan, C. (2012). Aerobik ve anaerobik performans derecesinin tekrarlı sprint yeteneği ile ilişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 95-100. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000225

8. Bölüm

Sporda Sağlık Okuryazarlığı ve Fiziksel Aktivite Bilinci

Battal ASLAN¹, M. Ömer ERTUTAR², Dilara ÖZCAN KOÇ³

GİRİŞ

Sporda sağlık okuryazarlığı, bireyin spor, egzersiz ve fiziksel aktivite süreçlerinde sağlığını koruyabilmesi, geliştirebilmesi ve bilinçli kararlar verebilmesi açısından önemli bir kavramdır. Sağlık okuryazarlığı genel anlamda bireyin sağlıkla ilgili bilgiye ulaşma, bu bilgiyi anlama, değerlendirme ve günlük yaşamında kullanma becerisi olarak ele alınmaktadır (WHO, 2021). Bu çerçevede sporda sağlık okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığı kavramının spor ve fiziksel aktivite ortamlarına uyarlanmış özel bir görünümü olarak değerlendirilebilir (Koç ve Karadağ, 2025). Sporda sağlık okuryazarlığı yalnızca spor yapmanın faydalarını bilmekle sınırlı değildir; aynı zamanda spor sırasında oluşabilecek riskleri tanıma, doğru egzersiz uygulamalarını seçme, sakatlıklardan korunma, beslenme ve toparlanma süreçlerini yönetme gibi çok yönlü becerileri de kapsamaktadır (Yin vd., 2025). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının enerji harcamasıyla sonuçlanan her türlü bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2020). Bu tanım, fiziksel aktivitenin yalnızca düzenli spor ya da planlı egzersizden ibaret olmadığını; yürüyüş, merdiven çıkma, ev işleri, ulaşım amaçlı hareketlilik, rekreatif etkinlikler ve sportif faaliyetleri de kapsadığını göstermektedir (WHO, 2020). Sporda sağlık okuryazarlığı gelişmiş bireyler, fiziksel aktiviteyi yalnızca performans veya dış görünüş amacıyla değil, sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından da değerlendirebilmektedir (Bull vd., 2020). Bu nedenle fiziksel aktivite bilinci, sporda sağlık okuryazarlığının davranışa dönüşen temel boyutlarından biri olarak görülebilir (Lawrence vd., 2025). Sporda sağlık okuryazarlığı, bireyin fiziksel aktiviteye katılımında doğru bilgiye dayalı karar vermesini sağlar (Koç ve Karadağ, 2025). Dünya Sağlık Örgütü yetişkin bireyler için haftada en az 150–300 dakika orta şiddette aerobik fiziksel aktivite ya da 75–150 dakika yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite önermektedir (WHO, 2020). Aynı rehberde yetişkinlerin haftada en az iki gün büyük kas gruplarını içeren kas güçlendirici aktiviteler yapması

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

2 Dr. Öğr. Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
ORCID: 0000-0001-7640-9660

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

gerektiği belirtilmektedir (WHO, 2020). Çocuk ve ergenler için ise günlük ortalama en az 60 dakika orta-yüksek şiddette fiziksel aktivite önerilmektedir (WHO, 2020). Bu önerilerin bireyler tarafından anlaşılması, uygulanması ve sürdürülebilir davranışa dönüştürülmesi sporda sağlık okuryazarlığı düzeyiyle yakından ilişkilidir (Lawrence vd., 2025).

Fiziksel aktivite bilinci, bireyin hangi aktiviteyi, hangi süreyle, hangi sıklıkta ve hangi şiddette yapması gerektiğini bilmesini içermektedir (WHO, 2020). Ancak sporda sağlık okuryazarlığı, bu bilgilerin yalnızca öğrenilmesini değil, bireyin kendi yaşına, sağlık durumuna, fiziksel uygunluk düzeyine ve spor deneyimine göre yorumlanmasını da gerektirir (Koç ve Karadağ, 2025). Örneğin egzersiz yeni başlayan bir bireyin yüksek şiddetli aktiviteye aniden yönelmesi sakatlık riskini artırabilir; buna karşılık sağlık okuryazarlığı yüksek bireyler egzersiz yüklenmesini kademeli biçimde artırmanın önemini daha kolay kavrayabilir (Bull vd., 2020). Bu yönüyle sporda sağlık okuryazarlığı, güvenli spor katılımı ve sürdürülebilir fiziksel aktivite alışkanlığı açısından koruyucu bir işlev görmektedir (Konoike vd., 2022; Koç ve Karadağ, 2025). Günümüzde fiziksel hareketsizlik, küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (WHO, 2024). Dünya Sağlık Örgütü'nün güncel verilerine göre yetişkinlerin yaklaşık %31'i, ergenlerin ise yaklaşık %80'i önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşamamaktadır (WHO, 2024). Fiziksel aktivite yetersizliği; kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, bazı kanser türleri, obezite, depresyon, anksiyete ve erken ölüm riskiyle ilişkilendirilmektedir (WHO, 2020; WHO, 2024). Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, bireylerin hareketsiz yaşamın risklerini fark etmesi ve aktif yaşam davranışlarını geliştirmesi bakımından önemli bir eğitim alanı olarak değerlendirilmelidir (Lawrence vd., 2025). Sporda sağlık okuryazarlığı, yalnızca bireysel sağlık davranışlarını değil, spor ortamlarında güvenliği de ilgilendirmektedir (Koç ve Karadağ, 2025). Spor yapan bireyin ısınma, soğuma, dinlenme, sıvı tüketimi, uygun ekipman kullanımı ve sakatlık belirtilerini tanıma konularında bilgi sahibi olması sağlıklı katılım için önemlidir (Koç ve Karadağ, 2025). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları, antrenörler, rekreasyon uzmanları ve egzersiz profesyonelleri açısından sporda sağlık okuryazarlığı mesleki bir yeterlik niteliği taşımaktadır (Koç, 2026). Çünkü bu kişiler yalnızca kendi fiziksel aktivite davranışlarından değil, yönlendirdikleri bireylerin güvenli ve bilinçli spor katılımından da sorumludur (Koç ve Karadağ, 2025). Sporda sağlık okuryazarlığı kavramı, beslenme bilgisiyle de yakından ilişkilidir (Koç ve Karadağ, 2025). Spor yapan bireylerin enerji gereksinimi, sıvı dengesi, öğün düzeni ve egzersiz sonrası toparlanma konularında doğru bilgiye sahip olması sağlıklı performans gelişimi açısından önemlidir (Koç ve Karadağ, 2025). Bilimsel temeli olmayan diyetler, yanlış takviye kullanımı ve sosyal

medyadan edinilen kontrolsüz bilgiler spor yapan bireylerde sağlık riskleri oluşturabilir (WHO, 2021). Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, bireyin güvenilir bilgi kaynaklarını ayırt etmesini ve sporla ilişkili sağlık kararlarını bilimsel temele dayandırmasını desteklemektedir (WHO, 2021; Koç ve Karadağ, 2025). Son yıllarda dijital ortamların yaygınlaşması, sporda sağlık okuryazarlığı kavramına yeni bir boyut kazandırmıştır (WHO, 2021). Bireyler egzersiz programlarına, antrenman önerilerine, beslenme tavsiyelerine ve sağlık bilgilerine çoğunlukla internet, sosyal medya ve mobil uygulamalar üzerinden ulaşmaktadır (WHO, 2021). Bu durum bilgiye erişimi kolaylaştırmakla birlikte yanlış, eksik veya bilimsel dayanağı zayıf bilgilerin yayılma riskini de artırmaktadır (WHO, 2021). Dijital sağlık okuryazarlığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel çalışmalar, bireylerin dijital sağlık bilgilerini değerlendirme becerilerinin fiziksel aktivite davranışları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir (Zangger vd., 2024). Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, geleneksel sağlık bilgisi yanında dijital sağlık bilgisini de eleştirel biçimde değerlendirme becerisini içermelidir (Zangger vd., 2024).

Türkiye’de sağlık okuryazarlığı konusu son yıllarda halk sağlığı politikaları içinde daha görünür hâle gelmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025a). Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanan güncel raporda, bireylerin sağlık bilgisine ulaşma, anlama, değerlendirme ve kullanma becerilerinin toplum sağlığı açısından geliştirilmesi gereken önemli bir alan olduğu vurgulanmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025a). Sağlık Okuryazarlığı Ulusal Eylem Planı 2025–2028’de de güvenilir sağlık bilgisine erişimin artırılması ve toplumun sağlık okuryazarlığı düzeyinin güçlendirilmesi temel hedefler arasında yer almaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025b). Bu bağlamda sporda sağlık okuryazarlığı, Türkiye’de spor bilimleri, beden eğitimi, antrenörlük, rekreasyon ve egzersiz-sağlık alanlarında geliştirilmesi gereken güncel bir çalışma alanı olarak önem kazanmaktadır (Koç ve Karadağ, 2025). Sporda sağlık okuryazarlığı ile fiziksel aktivite bilinci birbirini tamamlayan iki temel kavramdır (Lawrence vd., 2025). Sporda sağlık okuryazarlığı bireyin spor ve sağlıkla ilgili bilgiyi edinmesini, anlamasını ve değerlendirmesini sağlarken; fiziksel aktivite bilinci bu bilgilerin düzenli hareket davranışına dönüşmesini desteklemektedir (WHO, 2020; Lawrence et al., 2025). Sağlık okuryazarlığı düzeyi yüksek bireylerin fiziksel aktivite önerilerini daha iyi anlayabileceği ve bu önerilere uyum sağlamada daha avantajlı olabileceği bildirilmektedir (Lawrence vd., 2025). Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, fiziksel aktiviteye katılımın artırılması, sedanter davranışların azaltılması ve yaşam boyu aktif yaşam kültürünün geliştirilmesi açısından önemli bir belirleyici olarak ele alınmalıdır (WHO, 2024; Lawrence vd., 2025).

Sonuç olarak sporda sağlık okuryazarlığı, bireyin spor ve fiziksel aktivite süreçlerinde sağlıklı, güvenli ve bilinçli davranışlar geliştirmesini sağlayan temel bir yeterlik alanıdır (Koç ve Karadağ, 2025). Fiziksel aktivite bilinci ise bu yeterliğin günlük yaşama yansıyan davranışsal boyutunu oluşturmaktadır (WHO, 2020). Güncel literatür, sağlık okuryazarlığı ile fiziksel aktivite davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ve bireylerin sağlık bilgilerini kullanma becerilerinin aktif yaşam davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir (Lawrence vd., 2025; Zhang vd., 2025). Bu nedenle spor bilimleri alanında sporda sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi; kronik hastalıklardan korunma, sakatlıkların önlenmesi, güvenli spor katılımı, sağlıklı yaşam davranışlarının güçlendirilmesi ve toplumda fiziksel aktivite bilincinin artırılması açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmelidir (WHO, 2024; Koç ve Karadağ, 2025).

SAĞLIK OKURYAZARLIĞIN ÖNEMİ

Sporda sağlık okuryazarlığı düzeyinin sınırlı olması, bireylerin fiziksel aktivite, egzersiz, sakatlık önleme, beslenme, dinlenme ve toparlanma süreçlerine ilişkin bilgileri doğru anlamasını güçleştirebilmektedir. Sağlık alanında olduğu gibi spor ortamlarında da bireylerin kendilerine verilen yönlendirmeleri anladığı varsayılabilir. Ancak uygulamada bireyler egzersiz şiddeti, süre, sıklık, ilaç kullanımı, sakatlık belirtileri veya sağlık kontrolleriyle ilgili bilgileri eksik ya da yanlış yorumlayabilmektedir. Bu durum bilinçsiz egzersiz uygulamalarına, sakatlık riskinin artmasına, tedavi ve rehabilitasyon süreçlerine uyumun azalmasına ve fiziksel aktiviteden beklenen sağlık yararlarının sınırlanmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, yalnızca spor yapma bilgisi değil; bireyin spor ve egzersiz ortamlarında sağlığını koruyacak bilgileri anlayabilmesi, değerlendirebilmesi ve güvenli davranışlara dönüştürebilmesi açısından önemli bir yeterlik alanı olarak ele alınmalıdır (Berkman vd., 2011; Engel vd., 2009). Düşük sağlık okuryazarlığı, bireylerin sağlıkla ilgili bilgileri doğru anlamasını ve bu bilgileri davranışa dönüştürmesini güçleştirmektedir. Bu durum; genel sağlık durumunun kötüleşmesi, sağlık hizmetlerinden yeterince yararlanamama, tedavi süreçlerine uyumun azalması, sağlıkta eşitsizliklerin derinleşmesi ve sağlık harcamalarının artması gibi bireysel ve toplumsal sonuçlara yol açabilmektedir. Kronik hastalıkların artmasıyla birlikte öz bakım, hastalık yönetimi ve bireysel sağlık sorumluluğu daha fazla önem kazanmıştır. Bu nedenle bireylerin sağlıklarını koruyabilmeleri ve geliştirebilmeleri, yeterli sağlık okuryazarlığı düzeyine sahip olmalarıyla yakından ilişkilidir. Benzer biçimde sporda sağlık okuryazarlığı düzeyinin sınırlı olması da bireylerin fiziksel aktivite, egzersiz güvenliği, sakatlık belirtileri, ilaç

kullanımı, beslenme ve toparlanma süreçlerini yanlış değerlendirmesine neden olabilir. Bu durum bilinçsiz egzersiz uygulamaları, sakatlık riskinin artması, koruyucu sağlık davranışlarının zayıflaması ve fiziksel aktiviteden beklenen sağlık yararlarının azalması gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Berkman vd., 2011; Howard vd., 2005; Sheridan vd., 2011). Sporda sağlık okuryazarlığı düzeyi, bireylerin eğitim, gelir, yaş, sosyal çevre, fiziksel yeterlilik ve bilişsel kapasite gibi özelliklerinden etkilenebilmektedir. Sağlık okuryazarlığı alanındaki çalışmalar, düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip bireylerin sağlık bilgisine ulaşma, bu bilgiyi anlama ve günlük yaşamda uygulama konusunda daha fazla güçlük yaşayabildiğini göstermektedir. Benzer biçimde ileri yaş, fiziksel yetersizlikler ve bilişsel sınırlılıklar da bireylerin sağlıkla ilgili karar verme süreçlerini zorlaştırabilmektedir. Bu durum spor ve fiziksel aktivite alanında da önemlidir. Çünkü dezavantajlı gruplarda yer alan bireyler, egzersizin güvenli biçimde nasıl yapılacağı, fiziksel aktivite önerilerinin nasıl uygulanacağı, sakatlık risklerinin nasıl azaltılacağı ve aktif yaşamın nasıl sürdürüleceği konusunda daha fazla desteğe ihtiyaç duyabilir. Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, yalnızca bireysel bilgi düzeyiyle değil; sosyal eşitsizlikler, eğitim olanakları ve sağlıklı yaşam kaynaklarına erişimle birlikte değerlendirilmelidir (Levy & Janke, 2016; WHO, 2013). Sporda sağlık okuryazarlığı düşük olan bireylerde sorun yalnızca spor, egzersiz veya sağlıkla ilgili yazılı bilgileri anlamada yaşanan güçlüklerle sınırlı değildir. Bu bireyler aynı zamanda antrenör, beden eğitimi öğretmeni, fizyoterapist ya da sağlık profesyonelleri tarafından verilen sözlü açıklamaları doğru yorumlama, egzersiz sırasında ortaya çıkabilecek riskleri değerlendirme ve kendi sağlık durumuna uygun fiziksel aktivite kararları alma konusunda da zorlanabilirler. Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, bireyin güvenli ve bilinçli spor katılımını etkileyen temel yeterliklerden biri olarak değerlendirilmelidir. Sağlık okuryazarlığı yeterli olan bireyler, spor ve egzersizle ilgili güvenilir bilgiye ulaşabilir, kendi gereksinimlerine uygun fiziksel aktiviteyi seçebilir, uzman önerilerini doğru biçimde uygulayabilir ve sağlık kaynaklarından daha etkili yararlanabilir. Bu durum bireyin yalnızca kendi sağlığını korumasına değil, aynı zamanda aktif yaşam kültürünün ve toplum sağlığının geliştirilmesine de katkı sağlar (Nielsen-Bohlman vd., 2004; Weiss, 2007). Sağlık okuryazarlığı düzeyi yüksek bireylerin sağlığı koruyucu davranışlara daha fazla yöneldiği belirtilmektedir. Bu bireylerde düzenli egzersiz yapma, günlük meyve-sebze tüketimine dikkat etme ve sağlık hizmetlerinden bilinçli biçimde yararlanma gibi olumlu davranışların daha yaygın olduğu görülmektedir. Buna karşılık sağlık okuryazarlığı düşük bireylerde tütün, alkol ve diğer zararlı madde kullanımından uzak durma, tedavi sürecine aktif katılım gösterme ve sigarayı bırakma gibi koruyucu davranışlarda daha fazla güçlük yaşanabilmektedir. Bu durum, sağlık

okuryazarlığının yalnızca bilgi düzeyiyle sınırlı olmadığını; bireyin yaşam tarzı tercihlerini, riskli davranışlardan kaçınma eğilimini ve sağlıklı davranışları sürdürme kapasitesini de etkileyebileceğini göstermektedir (Von Wagner vd., 2007).

SAĞLIK OKURYAZARLIĞININ SAĞLIĞA ETKİLERİ

Sporda sağlık okuryazarlığı, bireylerin spor, egzersiz ve fiziksel aktiviteye ilişkin sağlık davranışlarını etkileyen önemli bir kavramdır. Sağlık okuryazarlığı, yalnızca sağlık hizmetlerinden yararlanma sürecinde değil, günlük yaşamda sağlıklı kararlar alma, hastalıklardan korunma ve aktif yaşam alışkanlığı geliştirme açısından da önem taşımaktadır. Günümüzde sağlık bilgisine erişimde dijital platformlar, sosyal medya, mobil uygulamalar, spor eğitmenleri ve sağlık profesyonelleri etkili hâle gelmiştir. Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı; spor ve egzersizle ilgili doğru bilgiyi ayırt etme, güvenilir kaynakları kullanma ve bu bilgileri güvenli fiziksel aktivite davranışlarına dönüştürme becerisi olarak değerlendirilmelidir (Egbert ve Nanna, 2009; Mancuso, 2009; Önal, 2010). Sporda sağlık okuryazarlığı düşük olan bireyler, spor ve egzersizle ilgili sağlık bilgilerini doğru anlamada ve bu bilgileri davranışa dönüştürmede güçlük yaşayabilir. Okuryazarlık düzeyi; gelir, eğitim, istihdam ve sosyal çevre gibi değişkenlerle birlikte bireyin sağlık davranışlarını etkileyen önemli belirleyicilerden biridir (Weiss vd., 2005). Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, fiziksel aktiviteye güvenli katılım, doğru egzersiz seçimi ve sağlıklı yaşam davranışlarının geliştirilmesi açısından önemli görülmektedir. Ancak sağlık okuryazarlığı ile sağlık sonuçları arasındaki ilişkinin farklı çalışmalarda değişkenlik gösterebildiği de belirtilmektedir (Tözün ve Sözmén, 2014). Sporda sağlık okuryazarlığını değerlendirmek, farklı boyutları içeren çok yönlü bir süreçtir. Çünkü spor ve sağlık alanındaki çalışmalarda fiziksel aktivite bilgisi, egzersize katılım, sağlıklı davranışlar, sakatlık farkındalığı, hizmetlerden yararlanma ve bireyin güçlenme düzeyi gibi farklı göstergeler kullanılabilmektedir. Bu göstergelerde ortak bir standart bulunmaması, araştırma sonuçlarının karşılaştırılmasını güçleştirmektedir. Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı çalışmalarında yalnızca bilgi düzeyi değil, bireyin bu bilgiyi güvenli fiziksel aktivite davranışına dönüştürme becerisi de dikkate alınmalıdır (Doğanyığıt, 2015). Sağlık okuryazarlığına ilişkin ilk çalışmalarda daha çok bireylerin okuma ve anlama becerileri üzerinde durulmuş; sağlık bilgilerinin niteliği, sağlık çalışanlarının iletişim becerileri ve sağlık hizmetlerine erişimdeki yapısal engeller gibi sistem kaynaklı faktörler yeterince ele alınmamıştır. Oysa sağlık okuryazarlığı ile sağlık sonuçları arasındaki ilişki yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamaz. Bu ilişki, bireyin bilgi ve becerileri kadar sağlık

sisteminin anlaşılabilir bilgi sunma, etkili iletişim kurma ve hizmetlere erişimi kolaylaştırma kapasitesiyle de bağlantılıdır (Paasche-Orlow vd., 2007; Potter, 2010). Sağlık okuryazarlığının etkileri hem bireysel hem de sistem düzeyinde değerlendirilebilir. Bireysel düzeyde klinik göstergeler, hastalık yönetimi, yaşam kalitesi ve sağlık davranışları öne çıkarken; sistem düzeyinde sağlık hizmeti kullanımı, maliyetler ve müdahale programlarının etkililiği dikkate alınmaktadır (Al Sayah vd., 2015). Yapılan değerlendirmeler, sağlık okuryazarlığının bireylerin sağlık bilgisi, sağlık deneyimi, hizmetlerden yararlanma biçimi, sağlık davranışları ve genel sağlık durumu üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Bu nedenle sağlık okuryazarlığı düzeyi yükseldikçe sağlık sonuçlarının da daha olumlu yönde gelişebileceği belirtilmektedir (Coulter ve Ellins, 2007).

SPOR OKURYAZARLIĞI

Okuryazarlık, başlangıçta okuma ve yazma becerisiyle açıklanan bir kavramken zamanla iletişim kurma, anlama, yorumlama ve değerlendirme gibi daha geniş becerileri kapsayan çok boyutlu bir yapıya dönüşmüştür. UNESCO'ya göre okuryazarlık yalnızca yazılı sembolleri okuyup yazabilmek değil; bireyin içinde bulunduğu toplumla etkili iletişim kurabilmesi, sosyal ilişkileri anlayabilmesi ve kültürel bağlam içinde anlam üretebilmesidir. Bu nedenle okuryazarlık; dil, kültür, iletişim ve toplumsal katılım süreçleriyle birlikte ele alınmalıdır (Lounsbery ve McKenzie, 2015). “Fiziksel okuryazarlık, bireyin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılabilmesi için gerekli olan motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlama becerilerini kapsar. Whitehead'e göre bu kavram, bireyin yalnızca spor yapabilme becerisini değil, fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı hâline getirebilmesini ifade eder. Bu nedenle fiziksel okuryazarlık, erken yaşlardan itibaren geliştirilmesi gereken temel bir yeterliktir. Sporda sağlık okuryazarlığı açısından bakıldığında ise fiziksel okuryazarlık, bireyin güvenli, bilinçli ve sürdürülebilir fiziksel aktivite davranışı kazanmasına katkı sağlayan önemli bir yapı olarak değerlendirilebilir (Whitehead, 2010). Spor okuryazarlığı; bireyin spora ilişkin davranış, tutum, bilgi ve farkındalık düzeyiyle yakından ilişkili çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram yalnızca fiziksel becerileri değil, bireyin sosyal çevresini, normları, spora yönelik algılarını ve içsel motivasyonunu da kapsamaktadır. Bu nedenle spor okuryazarlığı, gözlemlenebilen sportif performansın ötesinde, bireyin sporu anlamlandırma biçimiyle de ilişkilidir (Longmuir & Tremblay, 2016). Eğitim açısından bakıldığında spor okuryazarlığı, ezbere dayalı öğrenme anlayışının ötesine geçerek bireyin sosyal kimliği, deneyimleri ve yaşam boyu öğrenme süreciyle birlikte ele alınmaktadır. Bu yaklaşımda temel amaç yalnızca kazanmak ya da

kaybetmek değil, bireyin kendi potansiyelini fark etmesi ve fiziksel aktiviteyi yaşamının sürdürülebilir bir parçası hâline getirmesidir (Lundvall, 2015).

Sporda sağlık okuryazarlığı açısından bireyin okuryazar hâle gelmesi; spor ve sağlıkla ilgili bilgileri anlama, bu bilgileri güvenli biçimde uygulama, karşılaştığı durumları analiz etme ve gerektiğinde etkili iletişim kurma becerilerini içermektedir. Bu beceriler, beden eğitimi ve spor alanında bireyin yalnızca fiziksel performansını değil, aynı zamanda bilinçli karar verme ve sağlıklı yaşam davranışı geliştirme kapasitesini de desteklemektedir. Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, bireyin fiziksel aktiviteyi doğru anlamasına, güvenli biçimde sürdürmesine ve yaşam boyu aktif kalmasına katkı sağlayan önemli bir yeterlik olarak değerlendirilebilir (Whitehead, 2010). Fitness, dans, cimmastik ve farklı sportif etkinlikler gibi kapsamlı hareket biçimleri, öğrencilerin çeşitli hareket deneyimleri kazanmasına ve fiziksel yeterliklerini geliştirmesine katkı sağlar. Bu süreç yalnızca teknik beceri gelişimini değil; özgüven, karar verme, durumu analiz etme ve bilinçli hareket etme becerilerini de destekler. Bu nedenle kapsamlı hareket deneyimleri, sporda sağlık okuryazarlığı açısından bireyin güvenli, bilinçli ve sürdürülebilir fiziksel aktivite davranışı geliştirmesine katkı sunmaktadır (Whitehead, 2010)

Üretkenlik: bireyin sahip olduğu hareket becerilerini farklı durumlara uygun, özgün ve etkili biçimde kullanabilmesini ifade eder. Spor ve fiziksel aktivite ortamlarında üretkenlik; ritmik, estetik ve çok yönlü hareket uygulamalarının yanında, karşılaşılan problemlere yaratıcı çözümler geliştirmeyi de kapsamaktadır. Bu yönüyle üretkenlik, sporda sağlık okuryazarlığı açısından bireyin güvenli, bilinçli ve duruma uygun fiziksel aktivite davranışı sergilemesine katkı sağlayan önemli bir beceri olarak değerlendirilebilir (Whitehead, 2010)

Strateji: Stratejik düşünme, bireyin farklı fiziksel aktivite ortamlarında karşılaştığı durumları analiz ederek uygun kararlar verebilme becerisidir. Bu beceri yalnızca oyun ve müsabaka ortamlarında değil, dans, koşu, cimmastik ve diğer hareket etkinliklerinde de önem taşımaktadır. Örneğin bireyin dansta hareketin şiddetini ayarlaması, uzun mesafe koşusunda enerjisini doğru kullanması ya da müsabaka sürecinde motivasyonunu sürdürebilmesi stratejik düşünme becerisiyle ilişkilidir. Bu yönüyle stratejik düşünme, sporda sağlık okuryazarlığı açısından bireyin hareketlerini bilinçli, güvenli ve amaca uygun biçimde düzenlemesine katkı sağlamaktadır (Whitehead, 2010)

Sağlıklı İlgili Seçimler: Sağlıkla ilgili doğru seçimler, bireyin sağlıklı yaşamını sürdürmesi ve fiziksel aktiviteye düzenli katılımını desteklemesi açısından önemlidir. Beslenme, dinlenme, uyku, egzersiz şiddeti ve toparlanma gibi konularda bilinçli kararlar almak; esneklik, dayanıklılık, kuvvet ve genel zindelik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin gelişimine katkı sağlar. Bu nedenle sporda sağlık

okuryazarlığı, bireyin yalnızca hareket becerilerini değil, sağlıklı seçimler yaparak bu becerileri güvenli ve sürdürülebilir biçimde geliştirmesini de destekleyen önemli bir yeterlik olarak değerlendirilebilir (Whitehead, 2010) **Yaşam süresi:** Bireylerin yaşam boyu sağlıklı kalabilmeleri ve fiziksel aktiviteye yönelik doğru seçimler yapabilmeleri için eğitimcilerin rehberliği önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi ve spor alanındaki eğitimciler, fiziksel aktivitenin yalnızca okul yıllarıyla sınırlı olmadığını; yaşam boyu sürdürülmesi gereken temel bir sağlık davranışı olduğunu öğrencilere kazandırmalıdır. Bu nedenle sporda sağlık okuryazarlığı, eğitim sürecinde bireyin sağlıklı karar verme, aktif yaşamı benimseme ve fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı hâline getirme becerilerini destekleyen önemli bir yeterlik olarak değerlendirilmelidir (Whitehead, 2010).

SPOR OKUR-YAZARLIĞI KAVRAMININ EĞİTMENLER TARAFINDAN DEĞERLENDİRİLME SÜRECİ

Eğitimciler, spor okuryazarlığını geliştirmek için öğretim planlarını, program içeriklerini ve öğrenme süreçlerini etkili biçimde düzenlemelidir. Bu süreçte planlama, öğrenme ortamı, öğretim uygulamaları ve mesleki yeterlik temel bileşenler olarak öne çıkmaktadır. Sporda sağlık okuryazarlığı açısından bu bileşenler, öğrencilerin güvenli fiziksel aktiviteye katılımını, sağlıklı karar verme becerilerini ve yaşam boyu aktif kalma alışkanlığını desteklemektedir.

Planlama

Antrenör ve öğretmenlerin planlama sürecinde kavramları uygulamaya aktarabilme, güncel konuları öğretime dâhil edebilme, uygun yöntemleri kullanabilme, gelişimi izleyebilme ve amaç-yöntem uyumunu sağlayabilme durumlarını değerlendirmeleri önemlidir. Bu yaklaşım, sporda sağlık okuryazarlığını destekleyen daha etkili ve bilinçli bir öğretim sürecinin oluşmasına katkı sağlar (Terlemez, 2019).

Öğrenme Çevresi Oluşturma

Bireyin çevresiyle etkileşim içinde olması, hareket yetkinliğinin ve fiziksel aktiviteye uyum becerisinin gelişmesine katkı sağlar. Farklı fiziksel ve sosyal ortamlarda deneyim kazanan bireyler, karşılaştıkları hareket taleplerine daha etkili yanıt verebilir. Bu nedenle spor okuryazarlığında öğrenme çevresi, yalnızca fiziksel alanla sınırlı değildir; kültürel, sosyal ve eğitsel unsurları da kapsayan çok yönlü bir yapı olarak değerlendirilmelidir. Sporda sağlık okuryazarlığı açısından bu durum, bireyin farklı ortamlarda güvenli, bilinçli ve sürdürülebilir fiziksel aktivite davranışı geliştirmesine katkı sunmaktadır (Whitehead, 2010).

Öğretim

Sporda sağlık okuryazarlığını geliştirmek için öğrenme stratejilerinin öğrencinin beceri düzeyine, ilgisine ve öğrenme ihtiyacına uygun biçimde planlanması önemlidir. Zamanında geri bildirim verilmesi, dersin akışına uygun yöntemlerin kullanılması ve öğrencilerin ders dışı fiziksel aktivite deneyimlerine yönlendirilmesi, hem motivasyonu hem de beceri gelişimini desteklemektedir. Bu yaklaşım, öğrencilerin fiziksel aktiviteyi daha bilinçli, güvenli ve sürdürülebilir biçimde uygulamalarına katkı sağlar (Kangalgil & Demirhan, 2009).

Aktif (Etkin) Öğrenme

Spor okuryazarlığı, bireyin aktif yaşam davranışı kazanmasının yanında öğrenme süreçlerine daha etkin katılımını da desteklemektedir. Eğitim ortamlarında spor okuryazarlığının geliştirilmesi; öğrencilerin akademik, sosyal ve fiziksel potansiyellerini daha iyi kullanmalarına katkı sağlayabilir. Bu süreçte iş birliği, güven, sağlık bilinci, performans gelişimi ve etkili öğrenme-öğretme ilişkileri güçlenmektedir. Sporda sağlık okuryazarlığı açısından bakıldığında ise bu kazanımlar, öğrencilerin fiziksel aktiviteyi yalnızca sportif başarı için değil, yaşam boyu sağlığı destekleyen bilinçli bir davranış olarak benimsemelerine yardımcı olmaktadır (Whitehead, 2010).

SPOR OKUR-YAZARI OLMA SÜRECİ

Spor dünyasında yaşanan gelişmeleri doğru anlayabilmek, bireyin yalnızca spor bilgisine değil, fiziksel aktivite, sağlık, teknoloji ve ilgili disiplinlere yönelik çok yönlü bir bilgi birikimine sahip olmasını gerektirir. Sporda okuryazar birey, yeni bilgileri takip edebilen, güvenilir kaynakları ayırt edebilen ve edindiği bilgileri kendi fiziksel aktivite deneyimleriyle ilişkilendirebilen kişidir. Fiziksel aktivite deneyimi, bireyin sporla ilgili bilgileri daha anlamlı değerlendirmesine ve uygulamaya dönüştürmesine katkı sağlar. Teknolojik gelişmelerle birlikte bilgiye erişimin kolaylaştığı günümüzde, sporda sağlık okuryazarlığı bireyin spor ve egzersizle ilgili bilgileri sorgulamasını, doğru bilgiye ulaşmasını ve güvenli fiziksel aktivite davranışları geliştirmesini destekleyen önemli bir yeterlik olarak görülmelidir (Whitehead, 2010). Spor okuryazarlığı, beden eğitimi programlarında bireyin yalnızca fiziksel beceri kazanmasını değil; bilgi, tutum, davranış ve bilinçli fiziksel aktivite seçimleri geliştirmesini amaçlayan bir yapıdır. Bu yönüyle spor okuryazarlığı, sporda sağlık okuryazarlığını destekleyerek bireyin güvenli, bilinçli ve yaşam boyu sürdürülebilir fiziksel aktivite davranışı kazanmasına katkı sağlar (Whitehead, 2010).

SONUÇ

Sonuç olarak sporda sağlık okuryazarlığı, bireyin spor, egzersiz ve fiziksel aktivite süreçlerinde doğru bilgiye ulaşmasını, bu bilgiyi anlamasını ve güvenli davranışlara dönüştürmesini sağlayan temel bir yeterlidir. Fiziksel aktivite bilinci ise bu yeterliğin günlük yaşama yansıyan davranışsal boyutunu oluşturmaktadır. Bu nedenle bireylerin yalnızca spor yapması değil, sporu sağlığını koruyacak ve geliştirecek biçimde bilinçli olarak sürdürmesi önemlidir.

Sporda sağlık okuryazarlığı; sakatlıkların önlenmesi, doğru egzersiz seçimi, beslenme, dinlenme, toparlanma ve riskleri tanıma açısından önemli katkılar sunmaktadır.

Aynı zamanda bireyin dijital ortamlardan edindiği spor ve sağlık bilgilerini sorgulaması, güvenilir kaynakları ayırt etmesi ve bilimsel bilgiye dayalı kararlar alması gerekmektedir.

Beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor profesyonelleri bu süreçte bireylere rehberlik eden önemli aktörlerdir. Spor okuryazarlığı ve fiziksel okuryazarlık, bireyin hareket becerilerini, özgüvenini, motivasyonunu ve yaşam boyu aktif kalma isteğini desteklemektedir.

Bu yönüyle sporda sağlık okuryazarlığı, yalnızca bireysel sağlık davranışlarını değil, toplumda aktif yaşam kültürünün gelişmesini de desteklemektedir. Özellikle ocukluk ve gençlik döneminden itibaren bu bilincin kazandırılması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kalıcı hâle gelmesine katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla sporda sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi, güvenli spor katılımı, sürdürülebilir fiziksel aktivite ve toplum sağlığının güçlendirilmesi açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Al Sayah, F., Majumdar, S. R. ve J. A. Johnson (2015). Association of İnadequate Health Literacy With Health Outcomes İn Patients With Type 2 Diabetes and Depression: Secondary Analysis of A Controlled Trial. *Canadian Journal of Diabetes*, Vol 39, No 4, 259-265.
- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., & Crotty, K. (2011). Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. *Annals of internal medicine*, 155(2), 97-107.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Chaput, J. P., Chastin, S., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., 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.
- Coulter, A., ve J. Ellins, (2007). Effectiveness of Strategies for İnforming, Educating, and İnvolving Patients. *Bmj*, Vol 335, No 7609, 24-27.
- Doğanyigit, S. Ö. (2015). Mobil Sağlık ve Sağlık Okuryazarlığı. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Akademisi, 101-112.
- Egbert, N. ve K. M. Nanna (2009). Health Literacy: Challenges and Strategies. *The Online Journal of Issues in Nursing*, Vol 14, No 3. <https://doi.org/10.3912/OJIN.Vol14No03Man01>.
- Engel, K. G., Heisler, M., Smith, D. M., Robinson, C. H., Forman, J. H., & Ubel, P. A. (2009). Patient comprehension of emergency department care and instructions: are patients aware of when they do not understand?. *Annals of emergency medicine*, 53(4), 454-461.
- Howard, D. H., Gazmararian, J., & Parker, R. M. (2005). The impact of low health literacy on the medical costs of Medicare managed care enrollees. *The American journal of medicine*, 118(4), 371-377.
- Kangalgil, M. ve Demirhan, G. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinde Dönüt Kullanımı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 24-40
- Koç, H. (2026). Sporda sağlık okuryazarlığı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının beslenme, sporda ilk yardım ve sağlıklı ortam farkındalıklarının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/article/1745952>
- Koç, H., & Karadağ, A. (2025). Sağlık okuryazarlığı: Sporda sağlık okuryazarlığı üzerine ölçek geliştirme çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 84–97. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1530068>

- Konoike, S., Bando, H., & Takenaka, M. (2022). Development of health literacy from activities of culture, leisure, and sports. *Research Journal of Sports and Health Psychology*, 4(4), 131.
- Lawrence A, Wardle J, Yoxall J. (2025). The relationship between health literacy and adherence to physical activity guidelines in adults: A scoping review. *American Journal of Health Promotion*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12861545/>
- Levy, H., & Janke, A. (2016). Health literacy and access to care. *Journal of health communication*, 21(sup1), 43-50.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(1), 28-35.
- Lounsbery, M. A. ve T. L. McKenzie (2015). Physically Literate and Physically Educated: A Rose by Any Other Name. *Journal of Sport and Health Science*, Vol 4, No 2, 139-144.
- Lundvall, S. (2015). Physical Literacy in the Field of Physical Education—A Challenge and a Possibility. *Journal of Sport and Health Science*, Vol 4, No 2, 113-118.
- Mancuso, J. M. (2009). Assessment and Measurement of Health Literacy: An Integrative Review of the Literature. *Nursing & Health sciences*, Vol 11, No1, 77-89
- Nielsen-Bohlman, L., A. M. Panzer vd. (2004). Health Literacy: A Prescription to End Confusion. ABD: National Academies Press.
- Önal, İ. (2010). Tarihsel Değişim Sürecinde Yaşam Boyu Öğrenme ve Okuryazarlık: Türkiye Deneyimi. *Bilgi Dünyası*, Cilt 11, Sayı 1, 101-121.
- Paasche-Orlow, M. K., & Wolf, M. S. (2007). The causal pathways linking health literacy to health outcomes. *American journal of health behavior*, 31(1), S19-S26.
- Potter, W. J. (2010). The State of Media Literacy. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, Vol 54, No 4, 675-696.
- Sheridan, S. L., Halpern, D. J., Viera, A. J., Berkman, N. D., Donahue, K. E., & Crotty, K. (2011). Interventions for individuals with low health literacy: a systematic review. *Journal of health communication*, 16(sup3), 30-54.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025a). *Türkiye sağlık okuryazarlığı düzeyi ve ilişkili faktörleri araştırması raporu yayımlandı*. <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-107279/turkiye-saglik-okuryazarligi-duzeyi-ve-iliskili-faktorleri-arastirmasi-raporu-yayimlandi.html>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025b). *Sağlık okuryazarlığı ulusal eylem planı 2025–2028*. <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/51749/0/saglik-okuryazarligi-ulusal-eylem-planı-2025-2028-v2pdf.pdf>

- Terlemez, M. (2019). Antrenörlerin davranış özellikleri, ilke ve çalışma yöntemleri. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 1, Sayı 3, 19-28
- Tözün, M. ve M. K. Sözmen (2014). Halk Sağlığı Bakışı ile Sağlık Okuryazarlığı. *Smyrna Tıp Dergisi*, Sayı 2, 48-54.
- Wagner, C. V., Knight, K., Steptoe, A., & Wardle, J. (2007). Functional health literacy and health-promoting behaviour in a national sample of British adults. *Journal of epidemiology and community health*, 61(12), 1086-1090.
- Weiss, B. D. (2007). Health Literacy and Patient Safety: Help patients understand. Manual for clinicians. American Medical Association Foundation
- Weiss, B. D., Mays, M. Z., Martz, W., Castro, K. M., DeWalt, D. A., Pignone, M. P., ... & Hale, F. A. (2005). Quick assessment of literacy in primary care: the newest vital sign. *The Annals of Family Medicine*, 3(6), 514-522.
- Whitehead, M.E (2010) Physical Literacy Throughout the Lifecourse. New York: Routledge
- WHO (2013). Health Literacy: The Solid Facts https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2021). *Health literacy in the context of health, well-being and learning outcomes: The case of children and adolescents in schools*. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-2846-42604-59268>
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yin, Y., Fang, Q., Min, Z., & Liu, T. (2025). Health literacy level and its influencing factors among college students majoring in sports: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25(1), 3690.
- Zangger, G., Mortensen, S. R., Tang, L. H., Thygesen, L. C., & Skou, S. T. (2024). Association between digital health literacy and physical activity levels among individuals with and without long-term health conditions: data from a cross-sectional survey of 19,231 individuals. *Digital Health*, 10, 20552076241233158.
- Zhang, X., Bi, R., Wang, X., Bu, Y., Liu, X., Liu, Y., ... & Li, H. (2025). Physical activity health literacy in patients with chronic diseases: a concept analysis. *Frontiers in Public Health*, 13, 1673391.

9. Bölüm

Lisansüstü Eğitime Devam Eden Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşadıkları Sorunlar ve Çözüm Yolları

Ahmet DÜZGÜNCE¹

Özet

Bu çalışma lisansüstü eğitime devam eden beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları sorunları belirlemek ve olası çözüm yollarını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırma boyunca araştırmacı “Lisansüstü eğitim kavramının tanımı nedir?”, “Lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunlar nelerdir?” ve “Lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunların çözümü 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 lisansüstü eğitimlerine devam eden 12 Beden Eğitimi dersi öğretmeninden meydana gelmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanan veriler betimsel analiz tekniği ile çözümlenmiştir. Buna göre lisansüstü eğitime devam eden beden eğitimi öğretmenleri lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunları kişisel sorunlar, eğitim öğretim kaynaklı sorunlar, danışman kaynaklı sorunlar, enstitü kaynaklı sorunlar ve fiziki koşullar ve materyal sıkıntısı yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Lisansüstü eğitime devam eden beden eğitimi öğretmenleri lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunların çözüm yollarını kişisel stratejiler, eğitim öğretim faaliyetlerinin iyileştirilmesi, danışman kaynaklı sorunlara öneriler, enstitü imkanlarının iyileştirilmesi ve fiziki koşulların iyileştirilmesi olarak ifade etmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Lisansüstü eğitim, Sorun, Çözüm yolları

¹ Dr., ORCID ID: 0000-0003-2603-5554

CHALLENGES FACED BY PHYSICAL EDUCATION TEACHERS PURSUING POSTGRADUATE EDUCATION AND SOLUTIONS

Abstract

This study has been conducted to identify the problems experienced by physical education teachers pursuing graduate education and to propose possible solutions. To this end, throughout the research, the researcher has sought answers to the questions: “What is the definition of the concept of graduate education?”, “What are the problems encountered in graduate education?”, and “What should be done to resolve the problems encountered in graduate education?”. Conducted within the framework of qualitative research, this study has been designed according to the phenomenological research approach. The study group of this research is consisted of 12 Physical Education teachers pursuing graduate studies, selected using the maximum variation sampling technique—a form of purposive sampling. Data collected via a semi-structured interview form has been analyzed using the descriptive analysis technique. According to that, physical education teachers pursuing graduate education reported facing challenges in graduate education, including personal issues, issues related to teaching and learning, issues related to advisors, issues related to the institute, and difficulties with physical conditions and materials. Physical education teachers pursuing graduate education identified the following solutions to the challenges encountered in graduate education: personal strategies, improvements in teaching and learning activities, recommendations for addressing advisor-related issues, improvements in institute resources, and improvements in physical conditions.

Keywords: Graduate education, Problem, Solutions

GİRİŞ

Bilgi ve teknoloji alanındaki hızlı gelişmeler, ülkelerin ekonomik ve toplumsal kalkınmalarını sürdürülebilir kılabilmeleri için nitelikli insan kaynağına duyulan gereksinimi artırmıştır. Bu insan kaynağının yetiştirilmesinde eğitim sistemleri stratejik bir işleve sahip olup, öğretmenler bu sistemin temel unsurlarından birini oluşturmaktadır. Öğretmenlerin mesleki yeterlikleri, hizmet öncesi eğitim sürecinde kazandıkları bilgi ve becerilerin yanı sıra meslek yaşamı boyunca sürdürdükleri mesleki gelişim faaliyetleriyle şekillenmektedir. Bu nedenle öğretmen niteliğinin geliştirilmesi, eğitim sisteminin etkililiği ve öğrenci başarısının artırılmasında belirleyici bir unsur olarak görülmektedir (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005). Ülkelerin gelişmişlik düzeyi yalnızca ekonomik göstergeler veya doğal kaynaklarla açıklanamaz. Sürdürülebilir kalkınma; bilgi üretebilen, teknolojiyi etkin kullanabilen ve küresel rekabet ortamına uyum sağlayabilen nitelikli insan kaynağının yetiştirilmesine bağlıdır. Bu bağlamda eğitim, bireysel gelişimi desteklemesinin yanı sıra ekonomik büyüme, toplumsal refah ve ulusal kalkınmanın temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Adem, 1981). Küreselleşmenin etkisiyle ülkeler arasındaki rekabet yalnızca ekonomik alanla sınırlı kalmamış, eğitim sistemlerinin niteliği de uluslararası rekabetin önemli unsurlarından biri hâline gelmiştir. Bu süreç, birçok ülkenin eğitim sistemlerini çağın gereksinimlerine uygun biçimde yeniden yapılandırmasına ve eğitim politikalarında kapsamlı reformlar gerçekleştirmesine zemin hazırlamıştır. Söz konusu reformların temel amacı, bilgi toplumunun gerektirdiği yeterliklere sahip bireyler yetiştirmek ve eğitim sisteminin niteliğini sürekli geliştirmektir (Azar, 2011). Bu doğrultuda eğitim, bireylerin yaşam kalitesini artırmasının yanı sıra toplumların sosyal, kültürel ve ekonomik gelişimini destekleyen temel unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Kaya, 1989). Eğitim sistemlerinin temel hedeflerinden biri, toplumun gereksinim duyduğu nitelik ve nicelikte insan kaynağını yetiştirerek kalkınma sürecine katkı sağlamaktır (Akhun, 1987). Bu hedefe ulaşılabilmesi, eğitim sistemini oluşturan tüm bileşenlerin uyum içinde işlemesine ve özellikle öğretmen niteliğinin güçlendirilmesine bağlıdır. Eğitimde kalite; nitelikli insan kaynağı, öğretim programları, fiziksel altyapı, eğitim teknolojileri ve yönetim süreçlerinin bütüncül bir anlayışla planlanması ve uygulanmasıyla sağlanabilmektedir (Köseoğlu, 1994; Saracaoğlu, 1991). Bu nedenle öğretmenlerin mesleki yeterliklerini geliştirmeye yönelik eğitim politikalarının oluşturulması, eğitim sisteminin etkililiğinin artırılması ve toplumsal kalkınmanın sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından kritik öneme sahiptir. Aksi durumda eğitimde kalite, verimlilik ve etkililik hedeflerine ulaşılması güçleşmektedir (Kayadibi, 2001). Eğitim-öğretim faaliyetlerinin

niteliğinin artırılmasında öğretmen yetiştirme süreci temel belirleyicilerden biridir. Öğretmenlerin mesleki yeterlikleri, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişimlerinin yanı sıra eğitim sisteminin başarısını da doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle öğretmenlerin hizmet öncesi eğitim sürecinde nitelikli bir eğitim almaları ve meslek yaşamları boyunca bilgi, beceri ve yeterliklerini sürekli geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır (Ataç, 2003). Öğretmenlik mesleğinin gerektirdiği bilgi, beceri ve tutumların geliştirilmesi, bireysel mesleki gelişimin yanında eğitim sisteminin niteliğine de katkı sağlamaktadır (Bayar, 2014). Öğretmen yetiştirme politikaları, eğitim sistemlerinin başarısını belirleyen temel unsurlardan biridir. Gelişmiş ülkelerde bu politikalar uzun vadeli ve kalite odaklı bir anlayışla yürütülürken, Türkiye'de öğretmen yetiştirme ile istihdam politikaları arasındaki planlama uyumsuzluğu öğretmen arzı ve istihdam kapasitesi arasındaki dengenin bozulmasına neden olmuştur. Bu durum, öğretmenlik mesleğinin niteliğini olumsuz etkilemekte ve mezunların istihdam sürecinde önemli sorunlarla karşılaşmalarına yol açmaktadır (Azar, 2011). Nitelikli bir öğretmenin yalnızca alan bilgisine sahip olması yeterli görülmemekte; aynı zamanda güçlü kişisel ve mesleki özelliklere sahip olması beklenmektedir. Bu doğrultuda Çelik, Şanal ve Yeni (2005), etkili bir öğretmende bulunması gereken temel kişisel özellikleri aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

- Öğrencilere karşı açık görüşlü ve objektif bir yaklaşım sergilemek,
- Öğrencilerin beklenti ve gereksinimlerini dikkate almak,
- Eğitime ilişkin sorunları bilimsel yöntemlerle araştırabilmek,
- Eğitim-öğretim sürecinde bireysel farklılıkları gözetmek,
- Yeniliklere ve mesleki gelişime açık olmak,
- Toplumsal değişimleri anlayabilmek ve yorumlayabilmek,
- Eğitim teknolojilerindeki gelişmeleri yakından takip etmek,
- Araştırmacı ve sorgulayıcı bir bakış açısına sahip olmak,
- Öğrencilerin başarısına yönelik yüksek beklenti geliştirmek.

Bununla birlikte, öğretmenlerin sahip olduğu bu kişisel özelliklerin tek başına yeterli olmadığı; söz konusu özelliklerin alan bilgisi, pedagojik yeterlik ve mesleki becerilerle desteklenmesi durumunda etkili öğretmenlik anlayışının oluşturulabileceği ifade edilmektedir (Çelik, Şanal ve Yeni, 2005).

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde sırasıyla öğretmen istihdamı kavramı, beden eğitimi öğretmenliğinin eğitim sistemi içerisindeki yeri ve önemi, Türkiye'de beden eğitimi öğretmeni yetiştirme süreci, beden eğitimi öğretmenlerinin mezuniyet

sonrası istihdam sorunları ile bu sorunlara yönelik çözüm önerilerini ele alan ulusal ve uluslararası araştırmalar incelenmiştir.

Eğitim Sisteminin Bileşenleri

Eğitim, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda davranışlarında kalıcı ve istendik değişiklikler meydana getiren bir süreçtir (Ertürk, 1972). Toplumsal gelişimin temel dinamiklerinden biri olan eğitim, planlı ve sistemli biçimde yürütülmesi gereken çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu süreç; okul yöneticileri, öğretmenler, öğrenciler, veliler, eğitim denetmenleri ile il ve ilçe millî eğitim müdürlükleri gibi birbirini tamamlayan bileşenlerden oluşmaktadır (McLaughlin ve Talbert, 2006). Eğitim sistemini oluşturan tüm bileşenler eğitim amaçlarının gerçekleştirilmesinde önemli rol üstlenmekle birlikte, öğretmen sistemin en temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Nitelikli öğretmenlerin yetiştirilmesi, eğitim sisteminin etkinliğinin artırılması, bilgi üretiminin desteklenmesi ve toplumsal gereksinimlere uygun bireylerin yetiştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Karamustafaoğlu, 2006). Bu nedenle eğitimde istenilen başarı düzeyine ulaşılmasında öğretmen niteliği belirleyici faktörlerden biri olarak görülmektedir (Gül, 2004).

Öğretmenin Önemi

Eğitim, toplumların sosyal, ekonomik ve kültürel gelişiminde belirleyici bir role sahip olup, bu sürecin en önemli aktörlerinden biri öğretmenlerdir. Öğretmenler, bireylerin bilgi, beceri ve değer kazanımlarını destekleyerek toplumun geleceğinin şekillenmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle bir ülkenin gelişmişlik düzeyi, öğretmenlerin sahip oldukları mesleki ve bireysel yeterliklerle yakından ilişkilidir. Öğretmenlerin bu yeterlikleri kazanması ve geliştirmesinde ise bilginin üretildiği üniversiteler önemli sorumluluk üstlenmektedir. Eğitimin temel amacı, toplumun gereksinim duyduğu nitelikli bireyleri yetiştirmektir (Akyüz, 2002). Bu doğrultuda bilgiyi sorgulayan, yorumlayan, üreten ve yaşam boyu öğrenmeyi benimseyen bireylerin yetiştirilmesi, çağdaş öğretim anlayışını benimseyen ve kendini sürekli geliştiren öğretmenler aracılığıyla mümkün olmaktadır (Yılmaz, 2007). Toplumsal, ekonomik ve kültürel sorunların çözümünde, eğitimin bilimsel ve sistemli biçimde uygulanmasında ve ülke kalkınmasının desteklenmesinde öğretmenler önemli sorumluluklar üstlenmektedir. Bu nedenle öğretmen eğitimi, eğitim politikalarının öncelikli alanlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Bayar, 2014; Sanal, 1999; Semerci, Demiralp, Koç ve Kerimgil, 2009). Bu bağlamda öğretmen, nitelikli insan gücünün

yetiştirilmesinde eğitim sisteminin temel bileşeni olarak kabul edilmektedir (Kavcar, 1999).

Hizmet İçi Eğitim

Eğitim sisteminin niteliğinin artırılabilmesi için mesleğini seven, alanında yetkin ve kendini sürekli geliştiren öğretmenlere ihtiyaç duyulmaktadır (Oğuzkan, 1988). Değişen eğitim anlayışları ve çağın gereksinimleri doğrultusunda öğretmenlerin bilgi ve becerilerini sürekli güncellemeleri; okumaları, araştırmaları ve mesleki gelişim faaliyetlerine katılmaları önem taşımaktadır (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005). Hizmet içi eğitim, kamu veya özel kurumlarda görev yapan çalışanların mesleklerine ilişkin bilgi, beceri ve tutumlarını geliştirmeyi amaçlayan planlı eğitim faaliyetleri olarak tanımlanmaktadır (Taymaz, 1992). Eğitim programlarında meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için öğretmenlerin mesleki yeterliklerini sürekli geliştirmeleri beklenmektedir. Bu doğrultuda öğretmenlerin yalnızca kendi alanlarında değil, ilişkili disiplinlerde de kendilerini geliştirmeleri, mesleki başarılarını ve öğrencilere sundukları eğitimin niteliğini artırmaktadır (Eskicumalı, 2002). Ayrıca öğretmenlerin, bilginin sürekli değişen ve gelişen yapısının farkında olarak bu süreci öğrencilere aktarabilmeleri etkili öğretimin temel unsurlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Yetim ve Göktaş, 2004).

Lisansüstü Eğitime Yönelik Görüşler

Lisansüstü eğitim, ülkenin gereksinim duyduğu bilim insanlarını ve nitelikli insan gücünü yetiştirmeyi amaçlayan önemli bir eğitim sürecidir. Bu eğitimin temel amacı, bireylerin ilgi ve gereksinimleri doğrultusunda kendilerini geliştirmelerinin yanı sıra ülkenin ihtiyaç duyduğu nitelikli insan kaynağını ve bilim insanlarını yetiştirmektir (Bülbül, 2003). Ayrıca lisansüstü eğitim, bireylere bilimsel araştırma yöntemlerini kullanma, bağımsız araştırma yapma, bilgiyi analiz edip yorumlama ve özgün bilimsel çalışmalar ortaya koyma yeterlikleri kazandırmayı amaçlamaktadır (Mevzuat Bilgi Sistemi, 2016). Adams (2002) ile Green ve Powell (2007), lisansüstü eğitimin bilimsel araştırmaların geliştirilmesi, yeni bilgi üretilmesi ve mevcut bilgilerin yorumlanması açısından önemli olduğunu belirtmektedir. Üniversite sayısının ve lisans programlarının artması, uzmanlaşmış insan gücü ile nitelikli öğretim elemanına duyulan gereksinimi artırmıştır (Karakütük, 1989). Karakütük (1989; 1999), lisansüstü eğitime yönelimin temel nedenlerini araştırma faaliyetlerinin üniversitelerin temel işlevlerinden biri hâline gelmesi, nitelikli insan gücüne olan gereksinimin artması, iş yaşamında lisansüstü eğitim mezunlarına öncelik verilmesi ve üniversitelerin sayısındaki artış olarak açıklamaktadır. Bu

doğrultuda öğretmenlerin mesleki ve akademik gelişimlerinin desteklenmesinde lisansüstü eğitim önemli bir gereksinim olarak değerlendirilmektedir (İlhan, Öner Sünkür ve Yılmaz, 2012). Kazu ve Pullu (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise sınıf öğretmeni adaylarının büyük çoğunluğunun lisansüstü eğitime olumlu yaklaştığı ve özellikle akademik kariyer amacıyla lisansüstü eğitim almayı tercih ettiği belirlenmiştir. Araştırma bulguları, eğitimde niteliğin artırılabilmesi için öğretmenlere yönelik lisansüstü eğitim olanaklarının geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Lisansüstü Eğitimde Karşılaşılan Sorunlar ve Öneriler

İlgili literatür incelendiğinde, lisansüstü eğitim sürecinde karşılaşılan başlıca sorunlar ve bu sorunlara yönelik öneriler aşağıdaki şekilde özetlenmektedir:

-Gelişmekte olan üniversitelerde öğretim üyesi sayısının yetersiz olması lisansüstü eğitimin niteliğini olumsuz etkilemektedir. Bu sorunun çözümünde gelişmiş üniversitelerin akademik birikiminden yararlanılarak nitelikli öğretim üyesi sayısının artırılması önerilmektedir (Bülbül, 2003; Çakar, 1997).

-Tez danışmanlarına düşen öğrenci sayısının fazla olması, öğrencilere yeterli akademik danışmanlık verilmesini güçleştirmektedir. Bu nedenle öğrenci sayısının dengelenmesi veya öğretim üyesi sayısının artırılması önerilmektedir (Başer, Narlı ve Günhan, 2005; Kırıl ve Altun, 2015).

-Enstitülerde personel yetersizliği, mali kaynakların sınırlı olması ve altyapı eksiklikleri lisansüstü eğitim sürecini olumsuz etkilemektedir (Bülbül, 2003; Güven ve Tunç, 2007).

-Kırtasiye, fotokopi ve benzeri eğitim giderleri öğrenciler üzerinde ekonomik yük oluşturmaktadır. Bu nedenle lisansüstü öğrencilere mali destek sağlanması önerilmektedir (Bülbül, 2003; Kırıl ve Altun, 2015).

-Araç-gereç ve laboratuvar olanaklarının yetersizliği öğrencilerin bilimsel çalışmalarını sınırlandırmaktadır. Bu doğrultuda üniversitelerin altyapı ve finansal açıdan desteklenmesi gerekmektedir (Güven ve Tunç, 2007).

-Bilimsel kongre ve sempozyumların sınırlı olması öğrencilerin akademik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle yurt içi ve yurt dışındaki bilimsel etkinliklere katılımın teşvik edilmesi önerilmektedir (Başer, Narlı ve Günhan, 2005; Çakar, 1997; Kırıl ve Altun, 2015).

-Kütüphane hizmetlerinin kapasitesinin artırılması ve bilgi kaynaklarına erişimin kolaylaştırılması gerekmektedir (Bülbül, 2003; Çakar, 1997).

-Yabancı dil yeterliğinin yetersiz olması bilimsel çalışmaların verimliliğini azaltmaktadır. Bu nedenle lisansüstü programlara kabul sürecinde yabancı dil yeterliğine önem verilmesi önerilmektedir (Başer, Narlı ve Günhan, 2005).

-Hazırlanan tezlerin özgünlük düzeyinin yetersiz olması ve benzer konuların tekrar edilmesi lisansüstü eğitimin niteliğini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle bilimsel yenilik sağlayan özgün araştırmaların desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Çakar, 1997; Gömleksiz ve Et, 2013; Gömleksiz ve Yıldırım, 2013; Güven ve Tunç, 2007; Karaman ve Bakırcı, 2010).

Literatürde, lisansüstü eğitim sürecinde öğretim üyesi yetersizliği, danışmanlık, mali ve yönetsel sorunlar, yabancı dil yeterliği, altyapı eksiklikleri ile kütüphane hizmetlerine ilişkin sorunların öne çıktığı belirtilmektedir (Sevinç, 2001).

ÇALIŞMANIN AMACI VE ARAŞTIRMA SORULARI

Bu çalışmanın amacı lisansüstü eğitime devam eden beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları sorunları belirlemek ve olası çözüm yollarını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırma boyunca aşağıda sorulara yanıt aranmıştır. Katılımcılara göre:

1. Lisansüstü eğitim kavramının tanımı nedir?
2. Lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunlar nelerdir?
3. Lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunların çözümü için neler yapılmalıdır?

YÖNTEM

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

Araştırmanın Yöntemi ve Deseni

Nitel araştırma çerçevesinde gerçekleştirilen bu çalışma olgu bilim desenine göre organize edilmiştir. Yıldırım ve Şimşek'e (2011) göre nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin işe koşulduğu, olay ve olguların doğal ortamında gerçekçi bir şekilde betimlenmesi ve ortaya konmasına yönelik bir sürecin takip edildiği araştırma yöntemidir. Çünkü nitel araştırma yöntemine başvuran araştırmacılar, araştırmaları boyunca insanların oluşturdıkları anlamları kavramaya odaklanırlar (Merriam, 2013).

Olgu bilim (fenomenoloji) deseni, farkında olunan ancak ayrıntılı bir biçimde bilinmeyen olgulara yönelerek bu olguların araştırılması amacıyla yapılacak olan çalışmalar için uygun bir araştırma deseni (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Başka bir ifadeyle olgu bilim; bireysel farklılıklardan ortaya çıkan tecrübeleri tırnak içine alır, çözümler ve olgunun gerçekliğini tanımlamak için karşılaştırma yapar (Patton, 2014).

Çalışma Grubu

Olgu bilim araştırmaları olgunun daha iyi tanımlanmasına ve anlaşılmasına yardımcı olacak örnekler, yaşantılar ve açıklamalar ortaya koyar. Bu bağlamda olgu bilim araştırmalarında verilerin elde edileceği veri kaynakları araştırmanın odaklandığı olguyu taşıyan, bu olguyu dışa vurabilen kişilerdir (Yıldırım ve şimşek, 2011).

Çalışmanın araştırma grubu amaçlı örnekleme yöntemi doğrultusunda maksimum örnekleme tekniğine göre belirlenen 12 lisansüstü öğrencisinden meydana gelmektedir. Çalışma grubunun maksimum örnekleme tekniği ile belirlenmesindeki temel amaç, araştırılan konuyla ilgili oldukça zengin ve detaylı bilgi edinilmesidir. Çünkü maksimum çeşitliliğe dayalı örnekleme oluştırmada temel hedef, genelleme yapmak için bu çeşitliliğe sahip olmak değil; aksine çeşitlilik gösteren durumlar arasında herhangi ortak olguların olup olmadığını bulmaya çalışmak ve bu çeşitliliğe göre araştırılan konuyu farklı boyutlarıyla ortaya koymaktır (Yıldırım ve şimşek, 2011). Maksimum çeşitliliği sağlamak amacıyla çalışmaya katılan kişiler kadın ve erkek olarak iki grupta ve farklı 12 üniversitede lisansüstü eğitimlerine devam eden bireylerden oluşturulmuştur. Katılımcılara ait bazı bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Dönem	Üniversite
K1	Kadın	25	Ders Dönemi	Atatürk Üniversitesi
K2	Erkek	22	Tez Dönemi	Amasya Üniversitesi
K3	Kadın	32	Ders Dönemi	Sakarya Üniversitesi
K4	Kadın	28	Tez Dönemi	Selçuk Üniversitesi
K5	Erkek	24	Ders Dönemi	Harran Üniversitesi
K6	Kadın	26	Tez Dönemi	Hacettepe Üniversitesi
K7	Erkek	23	Ders Dönemi	Çukurova Üniversitesi
K8	Erkek	35	Tez Dönemi	Kocaeli Üniversitesi
K9	Erkek	30	Ders Dönemi	Mersin Üniversitesi
K10	Kadın	29	Tez Dönemi	Kafkas Üniversitesi
K11	Erkek	28	Tez Dönemi	Hitit Üniversitesi
K12	Kadın	27	Ders Dönemi	Gazi Üniversitesi

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubu farklı üniversitelerde lisansüstü eğitimlerine devam etmekte olan 12 Beden Eğitimi dersi öğretmeninden meydana gelmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları 22 ila 35 arasında değişmekte olup 6’sı kadın ve 6’sı erkek; 6’sı ders döneminde ve diğer 6’sı ise tez döneminde dir. Etik kurallar doğrultusunda araştırmaya katılan katılımcıların kimliklerini ortaya çıkartacak bir bilgiye araştırma içerisinde yer verilmemiş; katılımcılar K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9,

K10, K11 VE K12 olarak kodlanmışlardır. Görüşmelerde elde edilen verilerden bazılarına, bulguları desteklemek ve kanıt oluşturmak amacıyla bulgular başlığı altında yer verilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Özellikle olgu bilim araştırmalarında veri toplama aracı görüşmedir. Gözlem ise bu araştırmalarda destekleyici veri toplama aracı olarak kullanılır (Merriam, 2013). Olgu bilim deseni çerçevesinde gerçekleştirilen bu araştırmada araştırmacı veri toplama amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme tekniğini kullanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde araştırmacı görüşme yaptığı kişi ile araştırılan konuyu keşfetmeyi amaçlar. Araştırmacı çalıştığı konuyla ilgili özel alanlar keşfederse, sorularını daha da detaylandırarak çalıştığı konuyu derinlemesine irdelleyebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Ayrıca araştırmacı yarı yapılandırılmış görüşme sorularını görüşme öncesinde hazırladığı için araştırmaya-görüşmeye katılan katılımcının görüşme esnasında verdiği cevaplara göre sorularda değişikliğe gidebilir; soruların yerlerini-sıralarını değiştirebilir ya da ihtiyaç halinde görüşme formuna sonda sorular ekleyebilir (Çepni, 2014).

Araştırmacının görüşme soruları için aşağıda işlemler gerçekleştirilmiştir:

1. Literatür taraması yapılarak görüşme soruları havuzunun oluşturulması,
2. Uzman görüşü alınarak soruların sınırlandırılması,
3. Ön uygulama için lisansüstü eğitimlerine devam eden iki Beden Eğitimi dersi öğretmeni ile görüşme yapılması ve onlardan alınan geribildirimlere göre sorularda düzeltme-güncelleme yapılması
4. Tekrar uzman görüşü alınması ve sorulara son hali verilerek görüşme formunun hazırlanması.

Araştırmaya katılan katılımcıların kendilerini rahat hissedecekleri ve iyi bir şekilde ifade edecekleri bir yer ve zaman diliminde görüşmeler bireysel ve yüz yüze olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme ortalama 30 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. Buna müteakiben elde edilen veriler betimsel analiz tekniği ile çözümlenmiştir. Betimsel analiz tekniği, verilerin çözümlenmesi öncesinde tanımlanan temalara ve kodlara göre verilerin özetlenmesine ve yorumlamasına fırsat vermesi nedenleriyle (Yıldırım ve Şimşek, 2011) tercih edilmiştir.

BULGULAR

Elde edilen veriler araştırma sorularına göre analiz edilmiştir. Çalışmanın birinci araştırma sorusu “Lisansüstü eğitim kavramının tanımı nedir?” şeklinde olup katılımcılar lisansüstü eğitim kavramını 1. Kendini geliştirme, 2. Bir üst eğitim ve 3. Uzmanlaşmak şeklinde sıralamışlardır. Bu soruya ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 2. Lisansüstü Eğitim Kavramı

Tema	f	%	Örnek cümleler
Kendini geliştirmek	7	58	“Lisans eğitimi tamamladıktan sonra kişinin kendini alanında geliştirmek için devam ettiği eğitimdir.” (K6)
Bir üst eğitim	4	33	“Kişinin niteliğini bir üst seviye taşımak için lisans sonrası devam ettiği üst eğitim türüdür.” (K10)
Uzmanlaşmak	1	9	“Bireylerin lisans eğitimi aldıkları dalda uzmanlaşmak için eğitimini bir üst kurumda iki yıl eğitim almasına denir.”
Toplam	12	100	

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü gibi katılımcılar lisansüstü kavramını kendini geliştirmek, bir üst eğitim ve uzmanlaşmak olarak ifade etmişlerdir.

Çalışmanın ikinci araştırma sorusu “Lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunlar nelerdir?” şeklinde olup katılımcılar lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunları 1. Kişisel sorunlar, 2.Eğitim öğretim kaynaklı sorunlar, 3. Danışman kaynaklı sorunlar, 4. Enstitü kaynaklı sorunlar ve 5. Fiziki koşullar ve materyal ve materyal sıkıntısı şeklinde sıralamışlardır. Bu soruya ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3. Lisansüstü Eğitimde Karşılaşılan Sorunlar

Tema	Alt Tema	f	%	Örnek cümleler
Kişisel Sorunlar	Devam sorunu	7	14	“Öğretmen olarak bir ortaokulda görev yaptığım için haftanın üç günü okuldan izin almam gerekiyor. Okul müdürüm bu konuda yardımcı olmuyor. Bu yüzden bir dersten devamsızlıktan kaldım.” (K5)
	Özel hayatta yaşanan sorunlar	5	10	“ Evli iki çocuk babasıyım. Evde çocukları okula götürmek, alış veriş yapmak, çocuklar hasta olduklarında doktora götürmek gibi çeşitli sorumluklarım var. Birde babamın hastalığı benim çok zamanımı aldığı için çok zorlanıyorum.” (K12) “Yeni nişanlandım. Nişanlımla bir yandan ev kuruyoruz bir yandan

Eğitim öğretim kaynaklı	Programın dağınık olması	Odaklanamama	3	6	okulda çalışıyoruz. Her gün bir işim çıkıyor. Bu süreçte bir yandan düğün hazırlıkları bir yandan okul işleri diğer yandan yüksek lisans inanın beni çok bunaltıyor.” (K7) “ Her öğretim elemanı bir makale çalışması istiyor. Her hoca ile farklı bir konu çalıştığımız için makalelere odaklanamıyorum.” (K2) “Okulda ders anlattıktan sonra üniversiteye gidip iki saat ders dinliyorum. Üniversiteden eve geçince halim hiç kalmıyor. Üniversitedeki hocaların verdikleri ödevlere
		Ulaşım	2	4	“Üniversite çalıştığım okuldan otuz kilometre uzakta akşam derslerine bile en az kırk beş dakika geç kalıyorum.” (K9) “Üniversite şehirden çok uzak otobüsle en az iki saat sürüyor. Şahsi aracım olmadığı için gidip gelmek zor oluyor.” (K6)
			6	12	“Yüksek lisans derslerini seçerken sorun yaşıyorum. Her hoca farklı bir güne ders koyuyor. İki hocanın dersi üst üstte bile olsa haftada üç gün üniversiteye gitmem gerekiyor.” (K1) “Yüksek lisans derslerini çoğunluğu cuma ve pazartesi gününe koymuşlar. Benim okul müdürüm izin konusunda sorun çıkartıyor. O yüzden bir dersten devamsızlıktan kaldım.” (K11)
		Ders yükü	4	8	“Bir dönemde dört ders alıyorum. Her dersin bir öğretim elemanı her hafta bir ödev veriyor. Bu ödevlerin dışında makale çalışması yapmamızı isteyen hocalarda oluyor. Bu kadar dersin hakkını vermek kolay değil.” (K3)
		Derslerin verimsizliği	2	4	“ Öğretim elemanlarının bazıları derslere yeterince hazırlıklı gelmiyor. Sürekli eğitim sorunlarından bahsediyor. Çok kılıyorum.” (K7) “Bazı akademisyenler derse zorla geliyor gibi hiçbir şey anlatmak istemiyor. Bir saat tutuyor sonra

				bırakıyor. Akademik açıdan yetersiz olduğu için o dersten bir şey öğrenemedim.” (K10) “Yüksek lisans derslerinde bazı akademisyenler çok fazla bilgi yüklemek istiyorlar. Bu yüzden dersleri çok uzun sürüyor.” (K8) “Yüksek lisans derslerin bazıları çok uzun sürüyor. Öğretim elemanı birde blok yaparsa belli bir saatten sonra hiçbir şey anlamıyorum.” (K4)
Danışman Kaynaklı Sorunlar	Ders süresinin uzun olması	1	2	“Yüksek lisans derslerinde bazı akademisyenler çok fazla bilgi yüklemek istiyorlar. Bu yüzden dersleri çok uzun sürüyor.” (K8) “Yüksek lisans derslerin bazıları çok uzun sürüyor. Öğretim elemanı birde blok yaparsa belli bir saatten sonra hiçbir şey anlamıyorum.” (K4)
	Yetersiz Danışmanlık	5	10	“Danışmanımı ben seçmedim bana atamışlar. Danışmanımınla tanışmaya gittiğimde hoca benimle doğru dürüst konuşmadı bile. Danışmanımınla iletişim kurmakta çok zorlanıyorum. Bu hocayla tez nasıl biter bilmiyorum.” (K2)
	Mobbing	3	6	“Danışman hocam diğer hocalarla yayın yapmamı istemiyor. Ayrıca sürekli bir çalışmayı bitirmeden başka bir çalışma yapmam konusunda bana baskı yapıyor.” (K9) “Danışman hocam bana ödev veriyor. Ödevleri istediği gibi hazırlamadığında beni azarlıyor. Bana sürekli yetersiz olduğu hissettiriyor.” (K2)
	Kayırmacılık	1	2	“Danışman hocamın tanıdığı olan bir öğrencisi var. O öğrencisi ile aynı dersi alıyorduk. Üç arkadaş birlikte dersin dönem sonu ödevini hazırladık. O kişi ödevi yeterince katkı sunmadığı halde en yüksek notu ona verdi.” (K5)
Enstitü kaynaklı sorunlar	Personel yetersizliği	4	8	“Enstitüye seminer çalışması ile gittiğimde enstitüdeki memuru yerinde bulamıyorum. Memuru yerinde bulsam bile soruları hep geçiştiriyor. Yönetmelik yeni değişti ben de bilmiyorum diyor.” (K1) “Enstitüye gittiğimde memura hazırladığım evraklarla ilgili sorular soruyorum. Memur ise bana danışmanıma sormam gerektiğini söylüyor. Danışmanımda ben bilmiyorum enstitüye sor diyor. Ne

	İşlemlerin sürmesi	uzun	3	6	yapacağımı şaşıyorum.” (K6) “Enstitüye bir evrak verdiğimizde günlerce bekliyorum. Günler Sonra evraklarınızdan biri eksik diyorlar. Evraklarımdaki eksikleri tamamlayıp tekrar başvuruyorum.” (K12)
Fiziki koşullar ve materyal sıkıntısı	İnternet ağının zayıf olması	zayıf	2	4	“Yüksek lisans derslerini zemin katta alıyoruz. O katta internet çok az çekiyor. Hocalarımız internetten bir şey göstermek istediklerinde genellikle açamıyorlar.” (K3)
	Kütüphanedeki kaynakların yetersizliği		1	2	“ Hocalarımız okuma ödevleri verdiklerinde kütüphaneye gidiyorum. Kütüphanede hocalarımızın önerdiği kaynakları bulamıyorum. Kütüphanenin veri tabanlarından ulaşıyorum. Ben dijital kitaplar yerine basılı kitaplara ulaşmak isterdim.” (K11)
	Çalışma alanının sınırlı olması	sınırlı	1	2	“ Fakültede yüksek lisans öğrencilerinin çalışacağı özel bir alan yok. Ders çalışmak için kütüphaneye gitmek gerekiyor. Kütüphane ile fakülte arası çok uzak olduğu için iki ders arasında çalışmak çok zor oluyor.” (K1)
Toplam			50	100	

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü gibi katılımcılar lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunları kişisel sorunlar, eğitim öğretim kaynaklı sorunlar, danışman kaynaklı sorunlar, enstitü kaynaklı sorunlar ve fiziki koşullar ve materyal ve materyal sıkıntısı olarak ifade etmişlerdir.

Çalışmanın üçüncü araştırma sorusu “Lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunların çözümü için neler yapılmalıdır?” şeklinde olup katılımcılar lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunların çözümlerini 1. Kişisel stratejiler 2.eğitim öğretim faaliyetlerinin iyileştirilmesi, 3. Danışman kaynaklı sorunlara öneriler, 4. Enstitü imkanlarının iyileştirilmesi ve 5.Fiziki koşulların iyileştirilmesi şeklinde sıralamışlardır. Bu soruya ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 4. Lisansüstü Eğitimde Karşılaşılan Sorunların Çözüm Yolları

Tema	Alt Tema	f	%	Örnek cümleler
Kişisel stratejiler	Planlı ve düzenli çalışmak	8	17	“Yüksek lisans derslerinde başarılı olmak için her gün düzenli okuma yapmak. Derslere günü gününe çalışmak ertelemek gerekiyor.” (K8)
	Sabırlı olmak	6	13	“Yüksek lisansta sürekli bir sorunla karşılaşıyor. Bu sorunlar karşısında sabretmek gerekiyor. Sabırlı olup çalışınca makaleler ve dersler güzel bir şekilde sonuçlanıyor.” (K2)
	Motivasyonu yükseltmek	3	6	“Yüksek lisans sürecinde moralimizi yüksek tutmalıyız. Eğer moralimiz bozuk olunca her şey daha kötü oluyor. O yüzden kendimizi sık sık telkin etmeliyiz. (K12)
Eğitim Öğretiminin iyileştirilmesi	Akademisyenlerin niteliği arttırmak	7	15	“Üniversitelerdeki akademisyenlere nasıl öğretmenlere hizmetiçi eğitim veriliyorsa akademisyenlerin nitelikleri arttırılmalı. Özellikle emekliliği gelmiş akademisyenlere verilmeli.” (K5)
	Ders planları düzenlemek	4	9	“Yüksek lisans programları hazırlanırken çalışan öğrencilerin rahatlıkla gelebilecekleri saatlere dikkat ederek hazırlanabilir. Her gün bir ders yerine bir günde iki ders olabilir.” (K11)
Danışman kaynaklı sorunlara öneriler	Empati kurmak	6	13	“Danışmanlar kendilerini bizim yerimize koyarak veya yüksek lisans yaptıkları yıllarda ne kadar zorluk yaşadıklarını düşünerek hareket edebilirler. (K9)
	Danışman değiştirmek	3	6	“Danışmanımla yaşadığım bu sorunlar yüzünden ya yüksek lisansı bırakacağım ya da danışman değişikliği yapacağım. (K3)
Enstitü imkanların iyileştirilmesi	Personellere eğitim vermek	5	11	“Enstitüde çalışan memurlara yeni yönetmelik hakkında eğitim verilebilir. “ (K7)
	Personel sayısını arttırmak	2	4	“Enstitüde işlerin uzamasının önüne geçebilmek için personel sayısı arttırılabilir.” (K12)
Fiziki koşulların iyileştirilmesi	İnternet ağının güçlendirmek	2	4	“Üniversitenin internet ağının olduğu firma değiştirilebilir ya da internet ağı güçlendirmek için yeniden anlaşma yapılabilir.” (K3)
	Çalışma salonu kurmak	1	2	“Fakültede bir oda yüksek lisans doktora yapan öğrenciler için düzenlenebilir.” (K1)
Toplam		47	100	

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü gibi katılımcılar lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunların çözüm yollarını kişisel stratejiler, eğitim öğretim faaliyetlerinin iyileştirilmesi, danışman kaynaklı sorunlara öneriler, enstitü imkanlarının iyileştirilmesi ve fiziki koşulların iyileştirilmesi olarak ifade etmişlerdir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Lisansüstü eğitime devam eden beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları sorunları belirlemek ve olası çözüm yollarını ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada katılımcılar lisansüstü eğitim kavramını kendini geliştirme, bir üst eğitim ve uzmanlaşmak şeklinde ifade etmektedirler. Lisans eğitimi temeline dayanan yüksek lisans düzeyi; akademide ve sahada belirli bir uzmanlık alanına odaklanmayı, analitik düşünme ile bilimsel araştırma metodolojisini yetkin biçimde kullanabilmeyi hedefleyen ileri düzey bir eğitim sürecidir (Yükseköğretim Kurumu, 2016). Lisansüstü eğitim, lisans eğitiminin ardından bireylere ileri düzey kuramsal bilgi ve uzmanlık kazandırmayı, bilimsel araştırma süreçlerine etkin biçimde katılmalarını ve özgün çalışmalar gerçekleştirmelerini sağlayan; akademik ve mesleki yeterliklerin üst düzeyde geliştirilmesini hedefleyen bir eğitim kademesidir (UNESCO Institute for Statistics, 2012).

Lisansüstü eğitime devam eden beden eğitimi öğretmenleri lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunları kişisel sorunlar, eğitim öğretim kaynaklı sorunlar, danışman kaynaklı sorunlar, enstitü kaynaklı sorunlar ve fiziki koşullar ve materyal sıkıntısı yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Kocalar Verim ve Yazar (2026), lisansüstü eğitim gören öğretmenlerin karşılaştıkları zorluklara dikkat çekerek, danışmanların bu öğrenci grubuna yönelik tutum ve yaklaşımlarını gözden geçirmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Araştırmacılar, lisansüstü sürecin oldukça yıpratıcı ve zorlu olduğunu; bu durumun ise programı terk etme (drop-out), süreçte kırılmalar yaşama veya eğitimi yalnızca "tamamlamış olmak için" sürdürme gibi olumsuz sonuçlar doğurduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, nitelikli bir lisansüstü eğitimin ancak öğrencilerin yüksek motivasyon ve içsel isteklerini koruyabildikleri bir öğrenim çevresiyle mümkün olabileceği değerlendirilmektedir. Öğrencilerin bu süreçte karşılaştıkları güçlüklerle ilişkin sundukları çözüm önerileri de akademik niteliğin artırılması açısından önem taşımaktadır. Sevim (2024) tarafından yapılan çalışmada lisansüstü öğrencileri; ders dönemlerinin daha iyi planlanması, öğrenci görüşlerinin kararlara dahil edilmesi, ödev yükünün hafifletilmesi ve derslerin birbiriyle ilişkilendirilerek/ardışık şekilde tasarlanması yönünde görüş bildirmişlerdir. Ayrıca, eğitim öncesinde danışmanlarla tanışma imkânının sağlanması, ders döneminin süre olarak

uzatılması ve özellikle çalışan öğrencilere yönelik esnek alternatiflerin geliştirilmesi gibi sistemik iyileştirme önerileri öne çıkmaktadır. Benzer şekilde Topal ve arkadaşları (2017) da öğrencilerin çözüm önerilerini; program içeriği, içeriğin uygulanışı, fiziki koşullar/ulaşım ve öğretim elemanlarına yönelik konular olmak üzere dört ana tema altında toplamıştır. Bu araştırmada öğrenciler, mevcut programların lisansüstü seviyeye tam olarak uygun olmadığını belirtmekte; derslerin işlenişinde ve ödev teslim sürelerinde daha fazla esneklik talep etmektedir. Aynı çalışmada öğretim elemanlarının çözüm önerileri ise lisansüstü eğitim yönetmeliği, fiziki şartlar ve ulaşım imkânları çerçevesinde şekillenmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları bu akademik zorluklarla başa çıkma düzeyleri de sürecin seyrini etkilemektedir. Nitekim Arastaman ve diğerleri (2020), Eğitim Yönetimi Doktora Programı öğrencilerinin karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmek adına hem içsel (motivasyon, öz düzenleme vb.) hem de dışsal (sosyal destek, kurum içi kolaylıklar vb.) baş etme stratejilerinden eş zamanlı olarak yararlandıklarını ortaya koymuştur.

Lisansüstü eğitime devam eden beden eğitimi öğretmenleri lisansüstü eğitimde karşılaşılan sorunların çözüm yollarını kişisel stratejiler, eğitim öğretim faaliyetlerinin iyileştirilmesi, danışman kaynaklı sorunlara öneriler, enstitü imkanlarının iyileştirilmesi ve fiziki koşulların iyileştirilmesi olarak ifade etmişlerdir. Kocalar Verim ve Yazar (2026), lisansüstü eğitimin oldukça zorlu ve yıpratıcı bir süreç olduğunu; bu durumun programı terk etme (bırakma), süreçte kırılmalar yaşama veya eğitimi yalnızca tamamlamış olmak amacıyla sürdürme gibi olumsuz sonuçlar doğurduğunu belirtmektedir. Araştırmacılar, nitelikli bir lisansüstü eğitimin ancak yüksek motivasyon ve içsel istek doğrultusunda yürütülebileceğini vurgulayarak danışmanların lisansüstü eğitim gören öğretmenlere yönelik yaklaşımlarını gözden geçirmelerini önermektedir. Öğrencilerin yaşadıkları sorunlara ilişkin çözüm önerilerini inceleyen Sevim (2024); ders süreçlerinin nitelikli planlanması, öğrenci görüşlerinin dikkate alınması, sistemin iyileştirilmesi, ödev yükünün hafifletilmesi, ders döneminin uzatılması ve derslerin birbirini tamamlayacak şekilde kurgulanması gerektiğini ifade etmektedir. Ayrıca araştırmada, eğitim öncesinde danışmanlarla tanışma imkânının sağlanması ve çalışan öğrencilere yönelik esnek alternatiflerin oluşturulması gerekliliği öne çıkarılmaktadır. Topal ve diğerleri (2017) ise öğrencilerin çözüm önerilerini; program içeriği, programın uygulanması, fiziki koşullar ile ulaşım ve öğretim elemanlarına yönelik konular olmak üzere dört ana tema altında toplamaktadır. Bu kapsamda öğrencilerin en sık dile getirdiği hususlar; program düzeyinin lisansüstü seviyeye uygun hale getirilmesi, derslerin işlenişinde ve ödev sürelerinde esneklik sağlanmasıdır. Sorunların akademik kadro ve mevzuat boyutuna

bakıldığında; Topal ve diğerleri (2017), ğretim elemanlarının çözüm önerilerini lisansüstü eğitim yönetmeliği, fiziki şartlar/ulaşım ve diğer konular başlıkları altında temalaştırılmıştır. Sürecin öğrenci boyutundaki yansımalarını inceleyen Arastaman ve diğerleri (2020) ise Eğitim Yönetimi Doktora Programı öğrencilerinin karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmek adına hem içsel hem de dışsal kaynaklı farklı stratejilere başvurdıklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına dayanan öneriler aşağıda yer almaktadır:

- Lisansüstü eğitim veren akademisyenlerin nitelikleri artırılabilir.
- Lisansüstü eğitim veren spor bilimleri fakültelerin internet ağları ve fiziki koşulları iyileştirilebilir.
- Danışmanların ayırım yapmadan öğrencileri empati yaparak davranmalı öğrencilerin eğitim sürecinden kopmamalarını sağlayabilir.
- Lisansüstü eğitim alan öğrenciler planlı ve düzenli çalışarak, sabırlı olarak ve kendilerini motive ederek bu süreci tamamlayabilirler.
- Lisansüstü programlarındaki ders içeriklerini ve programların niteliği artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, K. A. (2002). What colleges and universities want in new faculty: preparing future faculty. Occasional Paper Series. Washington, DC: Association of American Colleges and University.
- Adem, M. (1981). *Eğitim planlaması*, Ankara: EBF Yayını.
- Akhun, İ. (1987). Mesleki ve teknik eğitimin niteliği ile sorunlar ve çözüm önerileri, Ankara: Hacettepe Üniversitesi ve Özel Yükseliş Koleji Eğitimde Kalite Sempozyumu.
- Akyüz, H. (2002). Kutadgu bilig’de sosyo-pedagojik ve siyasal söylem. Erzurum: Eser Ofset.
- Arastaman, G., Uslu, O., Arslan, S. S. ve Gülsoy Kerimoğlu, P. N. (2020). Eğitim yönetimi alanında doktora öğrencisi olmak: Lisansüstü öğrencilerin bakış açısından fenomenolojik bir inceleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education*, 8(4), 1323-1346.
- Ataç, E. (2003). 21. Yüzyılda öğretmen eğitimi: Türkiye’de öğretmen eğitiminin değerlendirilmesi konulu panelde yaptığı açılış konuşması. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (2),1-31.
- Azar, A. (2011). Türkiye’deki öğretmen eğitimi üzerine bir söylem: nitelik mi, nicelik mi? *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 1 (1), 36-38.
- Başer, N., Narlı, S., ve Günhan, B. (2005). Öğretmenlerin lisansüstü eğitim almalarında yaşanan sorunlar ve önerileri. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (Özel Sayı 1, Lisansüstü Eğitim), 129-135.
- Bayar, A. (2014). The components of effective professional development activities in terms of teachers’perspective. *International online journal of educational sciences*, 6 (2), 319–327.
- Bayrakçeken, F.(1977), Bilim adamı yetiştirmede güçlükler ve çözüm yolları, Tübitak VI.
- Bilim Kongresi Bilim Adamı Yetiştirme Grubu Tebliğleri, Ankara.
- Bülbül, T. (2003). Ankara üniversitesi eğitim bilimleri fakültesinde görev yapan öğretim üyelerinin lisansüstü öğretime öğrenci seçme sürecine ilişkin görüşleri. *Ankara Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36 (1-2), 167-174.
- Çakar, Ö. (1997), Fen bilimleri alanında bilim adamı yetiştirme: Lisansüstü eğitim. Bilim adamı yetiştirme: Lisansüstü Eğitim. Ankara: TÜBA Yayını, Bilimsel Toplantılar Serisi No: 7, s. 6575.
- Çelikten, M. Şanal, M. ve Yeni, Y. (2005), Öğretmenlik mesleği ve özellikleri, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (2), 207-237.
- Çepni, S. (2005). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş* (2.baskı) Trabzon.

- Ertürk, S. (1972). *Eğitimde program geliştirme* (1. Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.
- Eskicumalı, A. (2002). Eğitim, öğretim ve öğretmenlik mesleği. (Editör: Yüksel Özden). Öğretmenlik mesleğine giriş. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 1-31.
- Green, H., ve Powell, S. (2007). *Doctorate worldwide*. Buckingham: Open University Press.
- Gömlüksiz, M. N. ve Et, S. Z. (2013). Öğretmen adaylarının lisansüstü eğitime ilişkin metaforik algıları. VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu, 145-152.
- Gömlüksiz, M. N. ve Yıldırım F. (2013). Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin lisansüstü eğitime ilişkin görüşleri. VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu (10-11 Mayıs 2013), Sakarya Üniversitesi. VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu Bildiriler Kitabı, 68-74.
- Gül, G. (2004). Birey toplum eğitim ve öğretmen. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 223-236.
- Güven, İ. ve Tunç, B. (2007). Lisansüstü öğrencilerinin akademik sorunları (Ankara Üniversitesi, Eğitim bilimleri enstitüsü örneği). *Millî Eğitim*, 173, 157-172.
- Karakütük, K. (1989). Türkiye’de lisansüstü öğretim sorunları ve çözüm önerileri. Ankara Üniversitesi. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(1), 505-528.
- Karakütük, K. (1999). Lisansüstü öğretimde örgütlenme modelleri ve Türkiye’deki uygulamalar. 6. Ulusal Sosyal Bilimler Kongresi. 17-19 Kasım 1999, s.15, Ankara.
- Karaman, S. ve Bakırcı, F. (2010). Türkiye’de lisansüstü eğitim: Sorunlar ve çözüm önerileri, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, II, 94-114.
- Karamustafaoğlu, O. (2006). Fen ve Teknoloji öğretmenlerinin öğretim materyallerini kullanma düzeyleri: Amasya ili örneği. *AÜ Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 90–101.
- Kavcar, C. (1999). Nitelikli öğretmen sorunu. 21. Yüzyılın Eşiğinde Türk Eğitim Sistemi Ulusal Sempozyumu. 25-27 Kasım 1999, Hüseyin hüsnü tek ışık eğitim araştırma geliştirme merkezi, Ankara.
- Kaya, Y. K. (1989). *İnsan yetiştirme düzenimize yeni bir bakış: Eğitimde model arayışı* (1.basım). Ankara: Bilim Yayınları.
- Kayadibi, F. (2001). Eğitim kalitesine etki eden faktörler ve kaliteli eğitimin üretime etkisi. İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 3 (1), 71-94.

- Kazu, H. Ve Pullu, S. (2011, Mayıs). Sınıf öğretmeni adaylarının lisansüstü eğitime ilişkin görüşleri ve beklentileri. 10. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Sempozyumu, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Kıral, E. ve Altun, B. (2015) Expectations of Students in the Educational Administration, Supervision, Planning and Economics Master's Program without Thesis and Their Opinions Regarding the Satisfaction of Their Expectations. *The Anthropologist*, 21 (3) 512-521.
- Kocalar Verim, A. ve Yazar, T. (2026). Lisansüstü eğitim yapmakta olan öğretmenlerin lisansüstü eğitimle ilgili görüşleri, karşılaştıkları sorunlar ve önerileri. *Electronic Journal of Education Sciences, [Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi]*, 15(29), 86-105.
- Köseoğlu, K. (1994). İlköğretime öğretmen yetiştiren kurumlarda öğretim elemanı yeterliklerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- McLaughlin, M., ve Talbert, J. E. (2006). *Building school-based teacher learning communities: Professional strategies to improve student achievement*. New York: Teachers College Press.
- Merriam, S. B. (2013). Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber (3. Baskıdan Çeviri, Çeviri Editörü: S. Turan). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Mevzuat Bilgi Sistemi. (2016, Nisan 20). Aralık 14, 2018 Tarihinde Mevzuat Bilgi Sistemi:<http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.21510&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=> adresinden alındı.
- İlhan, M., Öner Sünkür, M. ve Yılmaz, F. (2012, Haziran). İlköğretim öğretmen adaylarının lisansüstü eğitime yönelik tutumlarının İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12 (23), 22-42.
- Oğuzkan, F. (1998). Öğretmenliğin Üç Yönü, Ankara: Kadioğlu Matbacılık.
- Taymaz, H. (1992). Hizmet içi eğitim-kavramlar, ilkeler, yöntemler. Ankara. Öğretmenlik mesleğine giriş. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 1-31.
- Saracaloğlu, S. A. (1991). Bir Öğretmen Yetiştirme Model Önerisi. İstanbul: Eğitimde Arayışlar 1.Sempozyumu.
- Semerci, N., Demiralp, D., Koç, S. ve Kerimgil, S. (2009). Geçmişte (1942) ve günümüzde (2003) göreve başlamış sınıf öğretmenlerine göre öğretmenlik. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 33 (1), 37-60.
- Sevim, E. (2024). Öğrencilerin lisansüstü eğitim sürecinde yaşanan sorunlara yönelik görüşleri. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (REFAD)*, 4(2), 20-45.

- Sevinç, B. (2001), Türkiye’de lisansüstü eğitim uygulamaları, sorunlar ve uygulamalar, *DEÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34 (1), 25-40.
- Şanal, M. (1999), Toplumsal değişim süreci içerisinde öğretmenler ve öğretmen rollerindeki değişimler, *Eğitim Yönetimi*, 17 (5), 53-64.
- Şimşek, H. ve Yıldırım, A. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Patton, M. Q. (2014). Nitel Araştırma Ve Değerlendirme Yöntemleri (3. Baskıdan Çeviri, Çeviri Editörleri: M. Bütün & S.B. Demir.). Ankara: Pegem Akademi.
- Topal, M., Sağlam, H. İ. ve Akgün, Ö. A. (2017). Lisansüstü Öğrencilerin ve Öğretim Elemanlarının Gözünde Lisansüstü Eğitimde Yaşanan Sorunlar ve Çözüm Önerileri . VIII. International Graduate Education Symposium Proceedings Book, 109-117.
- UNESCO Institute for Statistics. (2012). International standard classification of education:ISCED 2011. UNESCO Institute for Statistics.
- Yetim, A. ve Göktaş, Z. (2004). Öğretmenin mesleki ve kişisel nitelikleri, *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 541-550.
- Yılmaz, M. (2007). Sınıf öğretmeni yetiştirmede teknoloji eğitimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27(1), 155-167.
- Yükseköğretim Kurulu. (2016). Lisansüstü eğitim ve öğretim yönetmeliği. Resmî Gazete (Sayı 29690).

10. Bölüm

Zihinsel Hazırlık ve Yaralanma Kaygısı: Futbolcularda Zihinsel Antrenman Becerileri Üzerine İlişkisel Bir Araştırma

Mensur PEHLİVAN¹, Öznur KARADAĞ², Emircan AYDIN³

GİRİŞ

Futbol, fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktik yeterliğin yanında dikkat, karar verme, öz güven, stresle başa çıkma ve duygusal kontrol gibi zihinsel becerilerin de performansı belirlediği çok boyutlu bir spordur. Oyunun hızlı, değişken ve öngörülemez yapısı, futbolcuların uyarımları hızla değerlendirmelerini, baskı altında doğru karar vermelerini ve performanslarını sürdürebilmelerini gerektirir. Bu nedenle başarı yalnızca fiziksel, teknik ve taktik hazırlıkla açıklanamaz; sporcunun güçlükleri zihinsel açıdan yönetebilmesi de performansın temel bileşenlerinden biridir. Başa çıkma becerileri, motivasyon, öz güven ve bilişsel özelliklerin futbol performansı ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Ivarsson vd., 2020; Kaplánová, 2024). Bununla birlikte artan antrenman yükleri, yoğun müsabaka takvimleri, rekabet baskısı ve yüksek performans beklentileri futbolcuları fiziksel ve zihinsel olarak zorlamakta; yoğun fikstür ve kas yaralanmaları önemini korumaktadır (Ekstrand vd., 2023; Page vd., 2023). Bu koşullar sporcuları ayrıca yaralanma, takımdan uzak kalma, sportif yeterliğini kaybetme ve yeniden yaralanma endişeleriyle karşı karşıya bırakmaktadır. Zihinsel hazırlık, sporcunun antrenman ve müsabakanın psikolojik taleplerine hazır olmasını ve zihinsel becerilerini etkili biçimde kullanabilmesini kapsar. Zihinsel antrenman ise bu hazır oluşu geliştirmek amacıyla kullanılan hedef belirleme, kendi kendine konuşma, dikkat ve konsantrasyon kontrolü, gevşeme, uyarılmışlık düzeyini düzenleme ve zihinsel canlandırma gibi sistematik psikolojik beceri uygulamalarını kapsar (Behnke vd., 2019; Yarayan ve İlhan, 2018). Bu çalışmada zihinsel hazırlık ayrı bir değişken değil, futbolcuların ölçülen zihinsel antrenman becerilerini kapsayan üst bir bağlam olarak ele alınmaktadır. Zihinsel antrenmanın amacı, sporcunun fiziksel, teknik ve taktik kapasitesini baskı ve belirsizlikte daha etkili

¹ Mensur PEHLİVAN, Dr. Öğr. Üyesi, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-8097-5526.

² Öznur KARADAĞ, Dr. Öğr. Üyesi, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-1878-3467.

³ Emircan AYDIN, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0009-0007-3207-453X.

kullanmasına katkı sağlamaktır. Ancak bu beceriler performansı tek başına belirlemez, diğer hazırlık süreçlerini tamamlar. Güncel araştırmalar, zihinsel beceri uygulamalarının öz güven, stres yönetimi, performansa hazır oluş ve sportif becerilerle ilişkili olduğunu; sonuçların spor dalı, örneklem, uygulama süresi ve kullanılan tekniğe göre değişebildiğini göstermektedir (Lee vd., 2023; Zhang vd., 2025). Futbolcularda zihinsel antrenman düzeyi yükseldikçe sportif durumları mücadele olarak değerlendirme eğiliminin arttığı, tehdit algısının azaldığı (Erman vd., 2023) ve amatör futbolcularda zihinsel antrenman ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu bildirilmiştir (Parlak, 2023). Öz güven, rekabet kaygısı, dikkat kontrolü ve psikolojik hazır oluş da futbolcuların performans süreçleriyle ilişkilidir (Grønset vd., 2024; Kaplánová, 2024; Shi vd., 2024). Müdahale çalışmalarında yapılandırılmış programların bazı psikolojik ve sportif çıktıları geliştirebildiği, ancak etkilerin tüm değişkenlerde aynı düzeyde ortaya çıkmadığı görülmektedir. Örneğin sekiz haftalık bir program genç futbolcularda stres düzeyi ve bazı teknik becerileri geliştirirken psikolojik sağlamlıkta anlamlı değişim oluşturmamıştır (Yılmaz ve Abakay, 2025). Bu nedenle zihinsel antrenmana ilişkin sonuçlar araştırma deseni ve örneklem özellikleri dikkate alınarak yorumlanmalıdır. Spor yaralanmaları, futbolcuların antrenman ve müsabakalardan uzak kalmasına, performanslarının azalmasına ve bazı durumlarda kariyerlerinin kesintiye uğramasına neden olabilir. Yaralanma; sporcunun takımdaki konumu, gelecekteki performansı, rehabilitasyonu ve spora dönüşüyle ilgili psikolojik tepkiler de doğurabilir. Dolayısıyla yaralanmalar yalnızca fiziksel bir sağlık sorunu değildir. Psikolojik faktörlerin yaralanma sürecindeki rolünü açıklayan Andersen ve Williams'ın (1988) Stres-Yaralanma Modeli, stres düzeyi, stresli durumları değerlendirme biçimi ve başa çıkma kaynaklarının yaralanmayla ilişkili fizyolojik ve dikkat temelli tepkileri etkileyebileceğini ileri sürmektedir. Genişletilmiş model, psikolojik faktörlerin fiziksel, kişisel ve çevresel değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgular (Williams ve Andersen, 1998). Güncel bulgular da spor yaralanmalarının bireysel ve çevresel etmenlerin etkileşimiyle ortaya çıktığını göstermektedir (Fisher vd., 2020; Şenışık ve Köyağasıoğlu, 2021). Bu nedenle temas, antrenman yükü, fiziksel uygunluk, önceki yaralanmalar ve saha koşulları göz ardı edilerek yaralanmaların yalnızca psikolojik nedenlerle açıklanması uygun değildir. Yaralanma sonrasında ortaya çıkan tepkilerin anlaşılmasında Wiese-Bjornstal vd. (1998) tarafından geliştirilen bütünlük yaklaşım önemli bir çerçeve sunar. Bu yaklaşıma göre bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler; sporcunun yaralanmayı değerlendirme biçimi, bireysel özellikleri, sportif deneyimleri ve sosyal çevresiyle ilişkilidir. Yaralanmalar psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilmekte; psikolojik faktörler de rehabilitasyon, iyileşme ve spora dönüş süreçlerinde rol oynayabilmektedir (Rogers vd., 2024). Spor yaralanması kaygısı, sporcunun

yaralanma olasılığına veya bunun fiziksel, sportif ve sosyal sonuçlarına ilişkin yaşadığı endişeleri ifade eden çok boyutlu bir yapıdır (Rex ve Metzler, 2016). Bu yapı; fiziksel zarar ve acı çekme, sportif yeterliğin azalması, başkalarını hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma gibi kaygıları kapsar. Yaralanma kaygısı sabit bir özellik olmayıp yaş, cinsiyet, spor deneyimi, branş ve yaralanma geçmişine göre farklılaşabilir (Namlı ve Buzdağı, 2020; Ökmen ve Sarıkaya, 2023; Sabah, 2025; Ünver vd., 2020). Futbolcularda da yaralanma kaygısının kararlılık, öz yeterlik ve yaralanmaya ilişkin bireysel özelliklerle bağlantılı olabileceği belirlenmiştir (Alğan ve Arslanoğlu, 2024; Mutlu ve Çakmak Yıldızhan, 2023; Saki ve Çankaya, 2022). Zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısı arasındaki ilişki, sporcuların stresli ve belirsiz durumları değerlendirme ve yönetme biçimleri üzerinden açıklanabilir. Dikkatini ve uyarılmışlık düzeyini kontrol edebilen, kendi kendine konuşma ve gevşeme tekniklerinden yararlanabilen futbolcular, yaralanma olasılığına ilişkin düşüncelerini daha işlevsel yönetebilir. Bununla birlikte Andersen ve Williams'ın (1988) modeli doğrudan yaralanma kaygısını açıklamak amacıyla geliştirilmemiştir; ancak stresin değerlendirilmesi ve başa çıkma kaynaklarına yaptığı vurgu iki değişken arasındaki ilişkinin yorumlanmasına dolaylı bir kuramsal temel sağlar. Zihinsel antrenman arttıkça tehdit değerlendirmesinin azalması (Erman vd., 2023) ve öz yeterlik yükseldikçe yaralanma kaygısının düşmesi (Mutlu ve Çakmak Yıldızhan, 2023) bu bağlantıyı desteklese de zihinsel antrenmanın kaygıyı doğrudan azalttığı sonucuna varılamaz. Doğrudan ilişkiyi ele alan sınırlı çalışmalardan birinde, U16 futbolcularına uygulanan psikolojik beceri programı sonrasında yaralanma kaygısının azaldığı ve sportif başa çıkma becerilerinin geliştiği görülmüştür (Akın vd., 2024). Ancak genç futbolculara ve belirli bir programa odaklanan bu çalışma, farklı yaş ve performans düzeylerindeki aktif futbolcuların mevcut becerileri ile kaygıları arasındaki doğal ilişkiyi açıklamada sınırlıdır. Literatürde zihinsel antrenman araştırmaları daha çok performans, stres, öz güven, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik hazır oluşa; yaralanma çalışmaları ise yaralanma geçmişi, rehabilitasyon, yeniden yaralanma, öz yeterlik ve spora dönüş odaklanmaktadır. Buna karşın futbolcularda zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısını aynı ilişkisel modelde ve alt boyutlarıyla inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, aktif erkek amatör ve bölgesel lig futbolcularının zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Öğrenim durumu, yaralanma/sakatlık geçmişi, lisanslı futbol oynama süresi ve klasman/lig düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile yaşla ilişkisi değerlendirilecek olup araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısı ölçeklerinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- Futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ve spor yaralanması kaygıları öğrenim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- Futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ve spor yaralanması kaygısı daha önce spor yaralanması yaşama durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- Futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ve spor yaralanması kaygısı puanları lisanslı futbol oynama süresine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- Futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ve spor yaralanması kaygısı mücadele ettikleri lig veya klasman düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- Futbolcuların yaşları ile zihinsel antrenman ve spor yaralanması kaygısı ölçeklerinin alt boyut ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma ilişkisel desende yürütüldüğünden elde edilen bulgular nedensel etkiler açısından değil, değişkenlerin birlikte değişim yönü ve ilişkinin düzeyi bakımından yorumlanmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama yöntemi ve veri toplama araçları, etik kurul onayı ile verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, futbolcularda zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısı arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin demografik ve sportif özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmıştır. Araştırmada, katılımcıların mevcut özelliklerinin ortaya konulması amacıyla betimsel tarama modeli, zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla ise ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, araştırmaya konu olan bireylerin mevcut özelliklerinin herhangi bir müdahalede bulunulmaksızın olduğu biçimiyle ortaya konulmasına dayanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018). İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin bulunup bulunmadığını

ve varsa bu ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2016). Bu kapsamda araştırmada, futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısı arasındaki olası ilişki, mevcut koşullara herhangi bir müdahalede bulunulmadan incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların öğrenim durumu, daha önce spor yaralanması/sakatlığı yaşama durumu, lisanslı futbol oynama süresi ve klasman/lig düzeyine göre ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ile yaş değişkeninin bu puanlarla ilişkisi değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Düzce ilinde aktif olarak futbol oynayan amatör ve bölgesel lig futbolcuları oluşturmaktadır. Araştırmada ulaşılabilirlik ve gönüllü katılım esas alınarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşabildiği ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerden veri toplamasına dayanan bir örnekleme yaklaşımıdır. Bu kapsamda araştırmaya Düzce ilinde Süper Amatör, 1. Amatör, 2. Amatör ve Bölgesel Amatör Lig düzeylerinde aktif olarak futbol oynayan toplam 150 erkek futbolcu katılmıştır. Çalışma grubuna ait bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	n	%	
Öğrenim durumu	Lise	42	28,0	
	Lisans	108	72,0	
Lisanslı futbol oynama süresi	0–2 yıl	17	11,3	
	3–5 yıl	70	46,7	
	6–8 yıl	44	29,3	
	9 yıl ve üzeri	19	12,7	
	Süper Amatör	35	23,3	
Oynanan klasman/lig	1. Amatör	46	30,7	
	2. Amatör	36	24,0	
	Bölgesel Amatör	33	22,0	
	Kaleci	12	8,0	
Mevki	Defans	49	32,7	
	Orta saha	57	38,0	
	Forvet	32	21,3	
	Daha önce spor yaralanması/sakatlığı yaşama durumu	Evet	113	75,3
	Hayır	37	24,7	
	Toplam	150	100,0	
Yaş	<i>En Düşük</i>	<i>En Yüksek</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Ss</i>
	13	33	20,86	3,78

Tablo 1. incelendiğinde, araştırmaya katılan futbolcuların yaşlarının 13 ile 33 yıl arasında değiştiği ve yaş ortalamalarının $20,86 \pm 3,78$ olduğu görülmektedir. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %72,0'sinin lisans, %28,0'inin ise lise düzeyinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Lisanslı futbol oynama süresi bakımından katılımcıların %46,7'sinin 3–5 yıl, %29,3'ünün 6–8 yıl, %12,7'sinin 9 yıl ve üzeri, %11,3'ünün ise 0–2 yıl arasında lisanslı futbol deneyimine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların oynadıkları klasman/lig düzeyleri incelendiğinde, %30,7'sinin 1. Amatör, %24,0'ünün 2. Amatör, %23,3'ünün Süper Amatör ve %22,0'sinin Bölgesel Amatör düzeyinde mücadele ettiği belirlenmiştir. Futbolcuların mevkilerine göre dağılımlarında ise %38,0'inin orta saha, %32,7'sinin defans, %21,3'ünün forvet ve %8,0'inin kaleci pozisyonunda oynadığı tespit edilmiştir. Spor yaralanması/sakatlığı geçmişi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %75,3'ünün daha önce spor yaralanması veya sakatlığı yaşadığı, %24,7'sinin ise herhangi bir spor yaralanması veya sakatlığı yaşamadığı görülmektedir.

Veri Toplama Yöntemi

Futbolcularda zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formu; katılımcıların kişisel ve sportif özelliklerini belirlemeye yönelik Demografik Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve katılımcılara araştırmanın amacı hakkında gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra veri toplama araçlarını doldurmaları sağlanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik ve sportif özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların yaşı, öğrenim durumu, lisanslı futbol oynama süresi, oynadığı klasman/lig, oynadığı mevki, daha önce spor yaralanması veya sakatlığı yaşama durumu ve yaralanma sonrasında spora ara verme süresini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği

Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 20 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Zihinsel Temel Beceriler (4 madde), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde), Kişilerarası

Beceriler (4 madde), Kendinle Konuşma (3 madde) ve Zihinsel Canlandırma (3 madde) şeklindedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 100 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar sporcunun zihinsel antrenman becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin toplam Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ,91 olarak; alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları ise ,82 ile ,91 arasında bulunmuştur. Mevcut araştırmada Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği'nin toplam Cronbach alfa katsayısı ,875 olarak hesaplanmıştır.

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Caz, Kayhan ve Bardakçı (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu toplam 19 madde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (3 madde), Zayıf Algılanma Kaygısı (3 madde), Acı Çekme Kaygısı (3 madde), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (3 madde), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (3 madde) ve Yeniden Yaralanma Kaygısı (4 madde) şeklindedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 19 ile 95 arasında değişmekte olup, puanın yükselmesi sporcunun spor yaralanmasına ilişkin kaygı düzeyinin arttığını göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayılarının ,608 ile ,876 arasında değiştiği belirlenmiştir. Mevcut araştırmada Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin toplam Cronbach alfa katsayısı ,836 olarak hesaplanmıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu araştırma için Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan ,2026 tarihli ve 2026/339 sayı ile etik onay alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik ve sportif özellikleri frekans ve yüzde değerleriyle; sürekli değişkenler ile ölçek ve alt boyut puanları ise aritmetik ortalama ve standart sapma değerleriyle özetlenmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutların iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısıyla değerlendirilmiştir. Parametrik analizlere uygunluk, çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınarak incelenmiştir. İki bağımsız grubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmış; varyans homojenliği Levene testiyle değerlendirilmiş ve bu varsayımın sağlanmadığı durumlarda Welch t-testi sonuçları esas alınmıştır. İki'den fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), varyans homojenliğinin sağlanmadığı durumlarda ise Welch ANOVA

uygulanmıştır. Anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyansların homojen olduğu analizlerde Bonferroni, homojen olmadığı analizlerde Tamhane's T2 post hoc testi kullanılmıştır. Yaş ile ölçek puanları arasındaki ve Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği ile Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Bağımsız örneklem t-testlerinde etki büyüklüğü Cohen's d katsayısıyla raporlanmış; istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, SPSS 27.00 programı ile araştırmada kullanılan ölçeklere ait bilgiler ile değişkenler arasındaki farkları ve ilişkileri içeren analiz sonuçlarına yer verilmiştir

Tablo 2. Ölçek Toplam Puanları ve Alt Boyutlarına İlişkin Cronbach Alfa (α) Katsayı Değerleri

Ölçek / Alt Boyut	Madde Sayısı	Alt Boyut Alfa (α) Değeri	Toplam Ölçeğin Alfa (α) Değeri
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Toplam	20		
Zihinsel Temel Beceriler	4	$\alpha = ,710$	$\alpha = ,875$
Zihinsel Performans Becerileri	6	$\alpha = ,883$	
Kişilerarası Beceriler	4	$\alpha = ,744$	
Kendinle Konuşma	3	$\alpha = ,804$	
Zihinsel Canlandırma	3	$\alpha = ,790$	
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam	19		
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	3	$\alpha = ,753$	$\alpha = ,836$
Zayıf Algılanma Kaygısı	3	$\alpha = ,633$	
Acı Çekme Kaygısı	3	$\alpha = ,938$	
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	3	$\alpha = ,884$	
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	3	$\alpha = ,922$	
Yeniden Yaralanma Kaygısı	4	$\alpha = ,820$	

Tablo 2. bu çalışma kapsamında kullanılan Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği ile Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam puanlarına ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa (α) iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur. Güvenirlik katsayılarının değerlendirilmesinde, Cronbach alfa katsayısının tek ve değişmez bir eşik değer üzerinden yorumlanmaması; ölçeğin madde sayısı, araştırmanın niteliği ve ölçülen yapının özellikleriyle birlikte ele alınması gerektiği belirtilmekle birlikte

özellikle keşfedici nitelikteki araştırmalarda ve az sayıda maddeden oluşan alt boyutlarda $\alpha=,60-,.70$ aralığındaki değerlerin kabul edilebilir düzeyde değerlendirilebildiği, $\alpha\geq,.70$ değerlerinin ise genel olarak yeterli ya da iyi düzeyde iç tutarlılığa işaret ettiği ifade edilmektedir (Karakaya et al., 2025; Hair et al., 2022; Peterson, 1994; Taber, 2018). Tablo 2 incelendiğinde, Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği'nin toplam Cronbach alfa katsayısının $\alpha=,875$ olduğu ve ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir. Alt boyut katsayıları $\alpha=,710$ ile $\alpha=,883$ arasında değişmiş; Zihinsel Temel Beceriler, Kişilerarası Beceriler ve Zihinsel Canlandırma yeterli/kabul edilebilir, Zihinsel Performans Becerileri ile Kendinle Konuşma ise yüksek güvenirlik düzeyinde değerlendirilmiştir. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin toplam alfa katsayısı $\alpha=,836$ olup yüksek iç tutarlılığa işaret etmektedir. Alt boyut katsayıları $\alpha=,633$ ile $\alpha=,938$ arasında değişmiştir. Yeteneğini Kaybetme Kaygısı yeterli; Hayal Kırıklığına Uğratma ve Yeniden Yaralanma Kaygısı yüksek; Acı Çekme ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı çok yüksek güvenirlik göstermiştir. Zayıf Algılanma Kaygısı için elde edilen $\alpha=,633$ değeri ise kabul edilebilir düzeyde değerlendirilmiştir.

Tablo 3. Ölçme Araçlarının Normallğine İlişkin Sonuçlar

Ölçek / Alt Boyut	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Toplam	150	83,43	9,65	-1,466	1,336
Zihinsel Temel Beceriler	150	16,41	2,39	-0,888	0,139
Zihinsel Performans Becerileri	150	24,33	5,10	-1,700	2,251
Kişilerarası Beceriler	150	17,31	1,82	-0,663	-0,109
Kendinle Konuşma	150	12,68	1,28	-0,874	2,201
Zihinsel Canlandırma	150	12,69	1,36	-0,867	2,064
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam	150	54,35	10,37	-0,995	1,053
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	150	4,83	2,10	1,184	1,093
Zayıf Algılanma Kaygısı	150	5,96	2,15	0,648	0,054
Acı Çekme Kaygısı	150	12,61	3,19	-1,572	1,834
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	150	8,95	2,71	-0,579	0,724
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	150	6,36	3,33	0,297	-1,404
Yeniden Yaralanma Kaygısı	150	15,64	3,73	-1,038	0,268

Tablo 3'te ölçme araçlarının toplam ve alt boyut puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği toplam puan ortalaması $83,43\pm9,65$, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam puan ortalaması ise $54,35\pm10,37$ 'dir. Normallik, çarpıklık ve

basıklık katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. Literatürde $\pm 1,50$, $\pm 2,00$ ve daha esnek sınırlar önerilmekte; örneklem büyüklüğü ve dağılım özelliklerinin birlikte dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013; George ve Mallery, 2010; Kline, 2016; Uysal ve Kılıç, 2022). Kline’a (2016) göre çarpıklık katsayısının mutlak değerinin 3’ten, basıklık katsayısının mutlak değerinin ise 10’dan küçük olması ciddi bir normallik ihlaline işaret etmemektedir. Araştırmada çarpıklık değerleri -1,700 ile 0,648, basıklık değerleri -1,404 ile 2,251 arasında değişmiştir. Bazı değerler katı eşikleri aşıya da örneklem büyüklüğü (N=150) ve genel dağılım özellikleri dikkate alındığında ciddi bir normallik ihlali bulunmadığı kabul edilmiş ve parametrik analizler uygulanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Durumuna Göre Ölçek Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Ait t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Öğrenim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	t	p	Cohen’s d
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği	Zihinsel Temel Beceriler	Lise	42	16,10	2,68	-1,018	,310	0,18
		Lisans	108	16,54	2,26			
	Zihinsel Performans Becerileri	Lise	42	23,12	6,64	-1,526	,133	0,33
		Lisans	108	24,81	4,30			
	Kişilerarası Beceriler	Lise	42	16,90	2,07	-1,700	,091	0,31
		Lisans	108	17,46	1,69			
	Kendinle Konuşma	Lise	42	12,71	1,24	,204	,839	0,03
		Lisans	108	12,67	1,30			
	Zihinsel Canlandırma	Lise	42	12,60	1,70	-,476	,636	0,10
		Lisans	108	12,73	1,20			
	Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Toplam	Lise	42	81,43	12,36	-1,342	,185	0,29
		Lisans	108	84,20	8,30			
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Lise	42	5,07	2,68	,756	,453	0,16
		Lisans	108	4,73	1,83			
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Lise	42	6,33	2,11	1,333	,185	0,24
		Lisans	108	5,81	2,15			
	Acı Çekme Kaygısı	Lise	42	12,62	3,51	,030	,976	0,01
		Lisans	108	12,60	3,07			
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Lise	42	9,31	2,42	1,005	,317	0,18
		Lisans	108	8,81	2,81			

Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Lise	42	5,02	2,83	-3,408	,001	0,57
	Lisans	108	6,88	3,38			
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Lise	42	15,55	3,85	-,189	,851	0,03
	Lisans	108	15,68	3,70			
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam	Lise	42	53,90	10,05	-,325	,746	0,06
	Lisans	108	54,52	10,53			

p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların öğrenim durumlarına göre Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Varyans homojenliği Levene testiyle değerlendirilmiş; varsayımın sağlandığı değişkenlerde eşit varyanslara dayalı t-testi, sağlanmadığı değişkenlerde ise Welch t-testi sonuçları dikkate alınmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği açısından Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma alt boyutları ile ölçek toplam puanında lise ve lisans düzeyindeki katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>,05$). Gruplar arasındaki etki büyüklüklerinin de düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrenim durumunun futbolcuların zihinsel antrenman becerileri üzerinde anlamlı bir farklılaştırıcı etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği incelendiğinde, Yeteneğini Kaybetme, Zayıf Algılanma, Acı Çekme, Hayal Kırıklığına Uğratma ve Yeniden Yaralanma Kaygısı alt boyutları ile ölçek toplam puanında öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$). Buna karşılık, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lisans düzeyindeki katılımcıların puan ortalamasının ($\bar{X}=6,88$; $Ss=3,38$), lise düzeyindeki katılımcılardan ($\bar{X}=5,02$; $Ss=2,83$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-3,408$; $p=,001$; Cohen's $d=0,57$). Cohen's d değeri, bu farklılığın orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Genel olarak öğrenim durumunun zihinsel antrenman becerileri ve genel spor yaralanması kaygısı üzerinde belirgin bir farklılık oluşturmadığı, yalnızca sosyal desteği kaybetme kaygısında lisans düzeyindeki futbolcular lehine anlamlı bir farklılaşma bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Spor Yaralanması/Sakatlığı Yaşama Durumuna Göre Ölçek Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Ait t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sakatlık Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	t	p	Cohen's d
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği	Zihinsel Temel Beceriler	Evet	113	16,66	2,14	1,946	,057	0,43
		Hayır	37	15,65	2,93			
	Zihinsel Performans Becerileri	Evet	113	25,01	4,49	2,466	,017	0,55
		Hayır	37	22,27	6,25			
	Kişilerarası Beceriler	Evet	113	17,55	1,63	2,530	,015	0,55
		Hayır	37	16,57	2,17			
	Kendinle Konuşma	Evet	113	12,82	1,23	2,428	,016	0,46
		Hayır	37	12,24	1,34			
	Zihinsel Canlandırma	Evet	113	12,73	1,29	,509	,611	0,10
		Hayır	37	12,59	1,55			
	Zihinsel Antrenman Ölçeği Toplam	Evet	113	84,77	8,47	2,596	,012	0,58
		Hayır	37	79,32	11,80			
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Evet	113	4,88	2,08	,503	,616	0,10
		Hayır	37	4,68	2,16			
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Evet	113	6,04	2,17	,840	,402	0,16
		Hayır	37	5,70	2,08			
	Acı Çekme Kaygısı	Evet	113	13,04	2,96	2,953	,004	0,56
		Hayır	37	11,30	3,52			
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Evet	113	8,96	2,65	,019	,985	0,00
		Hayır	37	8,95	2,92			
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Evet	113	6,39	3,49	,210	,834	0,04
		Hayır	37	6,27	2,82			
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Evet	113	16,16	3,39	2,721	,009	0,58
		Hayır	37	14,05	4,29			
	Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam	Evet	113	55,46	10,01	2,333	,021	0,44
		Hayır	37	50,95	10,84			

p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların daha önce spor yaralanması/sakatlığı yaşama durumlarına göre Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği ile Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Varyans homojenliği Levene testiyle değerlendirilmiş; varsayımın sağlandığı değişkenlerde eşit varyanslara dayalı t-testi, sağlanmadığı değişkenlerde ise Welch t-testi sonuçları dikkate alınmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği açısından Zihinsel Temel Beceriler ve Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında yaralanma/sakatlık yaşayan ve yaşamayan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>,05$). Buna karşılık, yaralanma/sakatlık yaşayan katılımcıların Zihinsel Performans Becerileri puanlarının ($\bar{X}=25,01$; $Ss=4,49$), yaşamayanlardan ($\bar{X}=22,27$; $Ss=6,25$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=2,466$; $p=,017$; $d=0,55$). Benzer biçimde, yaralanma/sakatlık yaşayanların Kişilerarası Beceriler ($\bar{X}=17,55$; $Ss=1,63$) ve Kendinle Konuşma puanları ($\bar{X}=12,82$; $Ss=1,23$), yaşamayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir (sırasıyla $t=2,530$; $p=,015$; $d=0,55$ ve $t=2,428$; $p=,016$; $d=0,46$). Ölçek toplam puanında da yaralanma/sakatlık yaşayanların puanları ($\bar{X}=84,77$; $Ss=8,47$), yaşamayanlardan ($\bar{X}=79,32$; $Ss=11,80$) daha yüksek bulunmuştur ($t=2,596$; $p=,012$; $d=0,58$). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nde Yeteneğini Kaybetme, Zayıf Algılanma, Hayal Kırıklığına Uğratma ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>,05$). Buna karşılık, yaralanma/sakatlık yaşayanların Acı Çekme Kaygısı puanları ($\bar{X}=13,04$; $Ss=2,96$), yaşamayanlardan ($\bar{X}=11,30$; $Ss=3,52$) daha yüksek bulunmuştur ($t=2,953$; $p=,004$; $d=0,56$). Yeniden Yaralanma Kaygısı açısından da yaralanma/sakatlık yaşayanların puanları ($\bar{X}=16,16$; $Ss=3,39$), yaşamayanlardan ($\bar{X}=14,05$; $Ss=4,29$) anlamlı düzeyde yüksektir ($t=2,721$; $p=,009$; $d=0,58$). Ölçek toplam puanında ise yaralanma/sakatlık yaşayanların puanları ($\bar{X}=55,46$; $Ss=10,01$), yaşamayanlardan ($\bar{X}=50,95$; $Ss=10,84$) daha yüksek bulunmuştur ($t=2,333$; $p=,021$; $d=0,44$).

Tablo 6. Katılımcıların Lisanslı Futbol Oynama Sürelerine Göre Sporda Zihinsel Antrenman ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Lisanslı futbol oynama süresi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark-T2
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği	Zihinsel Temel Beceriler	0-2 yıl (1)	17	16,41	1,80	0,049 ^a	,986	-
		3-5 yıl (2)	70	16,44	2,32			
		6-8 yıl (3)	44	16,48	2,29			
		9 yıl ve üzeri (4)	19	16,16	3,32			
	Zihinsel Performans Becerileri	0-2 yıl (1)	17	26,24	1,71	5,494 ^a	,002	1 > 4
		3-5 yıl (2)	70	24,96	4,99			
		6-8 yıl (3)	44	23,80	5,45			
		9 yıl ve üzeri (4)	19	21,58	5,69			
	Kişilerarası Beceriler	0-2 yıl (1)	17	16,88	1,45	1,073 ^a	,369	-
		3-5 yıl (2)	70	17,54	1,77			
		6-8 yıl (3)	44	17,27	1,77			
		9 yıl ve üzeri (4)	19	16,89	2,31			
	Kendinle Konuşma	0-2 yıl (1)	17	12,18	1,51	1,662	,178	-
		3-5 yıl (2)	70	12,83	1,27			
		6-8 yıl (3)	44	12,77	1,26			
		9 yıl ve üzeri (4)	19	12,37	1,07			
	Zihinsel Canlandırma	0-2 yıl (1)	17	12,59	1,28	0,392	,759	-
		3-5 yıl (2)	70	12,73	1,66			
		6-8 yıl (3)	44	12,57	1,47			
		9 yıl ve üzeri (4)	19	12,95	1,00			
	Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Toplam	0-2 yıl (1)	17	84,29	5,32	0,884 ^a	,455	-
		3-5 yıl (2)	70	84,50	9,48			
		6-8 yıl (3)	44	82,89	9,73			
		9 yıl ve üzeri (4)	19	79,95	12,49			
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	0-2 yıl (1)	17	6,00	2,40	3,456 ^a	,018	1 > 3
		3-5 yıl (2)	70	5,01	2,18			
		6-8 yıl (3)	44	4,34	1,68			
		9 yıl ve üzeri (4)	19	4,21	1,96			
	Zayıf Algılanma Kaygısı	0-2 yıl (1)	17	6,24	1,60	0,966 ^a	,411	-
		3-5 yıl (2)	70	6,14	2,19			
		6-8 yıl (3)	44	5,50	2,09			
		9 yıl ve üzeri (4)	19	6,11	2,51			
		0-2 yıl (1)	17	12,59	3,18	1,424 ^b	,249	-

Acı Çekme Kaygısı	3-5 yıl (2)	70	13,09	2,79	5,680 ^a	,001	2 > 3; 2 > 4
	6-8 yıl (3)	44	12,50	3,25			
	9 yıl ve üzeri (4)	19	11,11	4,08			
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	0-2 yıl (1)	17	9,24	2,77	3,842 ^b	,015	1 > 3; 1 > 4
	3-5 yıl (2)	70	9,73	2,38			
	6-8 yıl (3)	44	8,34	2,61			
Sosyal Destegi Kaybetme Kaygısı	9 yıl ve üzeri (4)	19	7,26	3,11	1,781 ^b	,165	-
	0-2 yıl (1)	17	14,94	3,56			
	3-5 yıl (2)	70	16,13	3,00			
Yeniden Yaralanma Kaygısı	6-8 yıl (3)	44	16,02	3,91	3,935 ^b	,014	-
	9 yıl ve üzeri (4)	19	13,58	5,14			
	0-2 yıl (1)	17	57,29	11,78			
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	3-5 yıl (2)	70	56,64	8,81	47,74	13,09	
	6-8 yıl (3)	44	52,41	9,46			
	9 yıl ve üzeri (4)	19	47,74	13,09			
Toplam							

***p < ,01; *p < ,05. Not: ^a Welch ANOVA sonucu. Anlamli farklılıkların bulunduğu Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda Tamhane's T2 post hoc testi kullanılmıştır. ^b Welch testi. Varyansların homojen olduğu anlamlı boyutlarda Bonferroni, varyansların homojen olmadığı anlamlı boyutlarda Tamhane T2 post-hoc testi dikkate alınmıştır.*

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların lisanslı futbol oynama sürelerine göre Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği ile Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Varyans homojenliği Levene testiyle değerlendirilmiş; varsayımın sağlandığı değişkenlerde klasik ANOVA ve Bonferroni post hoc testi, sağlanmadığı değişkenlerde ise Welch ANOVA ve Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği açısından Zihinsel Temel Beceriler (Welch F=,049; p=,986), Kişilerarası Beceriler (Welch F=1,073; p=,369), Kendinle Konuşma (F=1,662; p=,178), Zihinsel Canlandırma (F=,392; p=,759) alt boyutları ve ölçek toplam puanında (Welch F=,884; p=,455) lisanslı futbol oynama süresine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ölçek toplam puanları 0-2 yıl grubunda 84,29±5,32, 3-5 yıl grubunda 84,50±9,48, 6-8 yıl grubunda 82,89±9,73 ve 9 yıl ve üzeri grupta 79,95±12,49 olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar deneyim süresi arttıkça kısmen azalsa da farklılık istatistiksel anlamlılığa ulaşmamıştır. Buna karşılık, Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir (Welch F=5,494; p=,002).

Tamhane's T2 testi sonucunda, 0–2 yıl grubunun puanlarının ($\bar{X}$ =26,24; Ss=1,71), 9 yıl ve üzeri gruptan ($\bar{X}$ =21,58; Ss=5,69) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nde Yeteneğini Kaybetme Kaygısı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (F=3,456; p=.018). Bonferroni testi, 0–2 yıl grubunun puanlarının ($\bar{X}$ =6,00; Ss=2,40), 6–8 yıl grubundan ($\bar{X}$ =4,34; Ss=1,68) yüksek olduğunu göstermiştir. Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı alt boyutunda da anlamlı farklılık belirlenmiştir (F=5,680; p=.001). Buna göre 3–5 yıl grubunun puanları ($\bar{X}$ =9,73; Ss=2,38), 6–8 yıl ($\bar{X}$ =8,34; Ss=2,61) ve 9 yıl ve üzeri gruplarından ($\bar{X}$ =7,26; Ss=3,11) anlamlı düzeyde yüksektir. Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır (Welch F=3,842; p=.015). Tamhane's T2 testi sonucunda 0–2 yıl grubunun puanlarının ($\bar{X}$ =8,29; Ss=2,69), 6–8 yıl ($\bar{X}$ =5,70; Ss=3,44) ve 9 yıl ve üzeri gruplarından ($\bar{X}$ =5,47; Ss=3,24) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Zayıf Algılanma, Acı Çekme ve Yeniden Yaralanma Kaygısı alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>.05). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam puanında anlamlı farklılık belirlenmiştir (Welch F=3,935; p=.014). Ortalama puanlar sırasıyla 0–2 yıl grubunda 57,29±11,78, 3–5 yıl grubunda 56,64±8,81, 6–8 yıl grubunda 52,41±9,46 ve 9 yıl ve üzeri grupta 47,74±13,09'dur. Ancak Tamhane's T2 testi sonucunda ikili karşılaştırmaların hiçbirisi anlamlılığa ulaşmamıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Futbol Oynadıkları Klasman/Lig'e Göre Sporda Zihinsel Antrenman ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Klasman/Lig	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark-T2
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği	Zihinsel Temel Beceriler	Süper Amatör (1)	35	15,69	2,88	1,507 ^b	,219	–
		1. Amatör (2)	46	16,85	2,16			
		2. Amatör (3)	36	16,31	2,59			
		Bölgesel Amatör (4)	33	16,70	1,69			
	Zihinsel Performans Becerileri	Süper Amatör (1)	35	23,00	5,75	3,405 ^b	,022	–
		1. Amatör (2)	46	25,24	4,09			
		2. Amatör (3)	36	23,08	6,56			
		Bölgesel Amatör (4)	33	25,85	2,84			
	Kişilerarası Beceriler	Süper Amatör (1)	35	16,66	2,17	5,811 ^b	,001	2 > 1; 2 > 3; 4 > 3
		1. Amatör (2)	46	17,93	1,61			
		2. Amatör (3)	36	16,69	1,77			

	Kendinle Konuşma	Bölgesel Amatör (4)	33	17,79	1,27	0,027 ^a	,994	–
		Süper Amatör (1)	35	12,69	1,21			
		1. Amatör (2)	46	12,72	1,46			
		2. Amatör (3)	36	12,67	0,93			
		Bölgesel Amatör (4)	33	12,64	1,48			
		Süper Amatör (1)	35	12,31	1,30			
		1. Amatör (2)	46	12,91	1,15			
		2. Amatör (3)	36	12,58	1,63			
		Bölgesel Amatör (4)	33	12,91	1,31			
	Zihinsel Canlandırma	Süper Amatör (1)	35	80,34	11,20	3,419 ^b	,021	–
		1. Amatör (2)	46	85,65	8,25			
		2. Amatör (3)	36	81,33	11,51			
		Bölgesel Amatör (4)	33	85,88	5,59			
	Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Toplam	Süper Amatör (1)	35	5,20	2,19	0,474 ^b	,702	–
		1. Amatör (2)	46	4,67	2,02			
		2. Amatör (3)	36	4,75	2,61			
		Bölgesel Amatör (4)	33	4,73	1,40			
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Süper Amatör (1)	35	6,09	2,41	0,975 ^b	,409	–
		1. Amatör (2)	46	5,63	1,60			
		2. Amatör (3)	36	6,42	2,58			
		Bölgesel Amatör (4)	33	5,79	2,00			
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Süper Amatör (1)	35	11,80	3,20	2,284 ^a	,081	–
		1. Amatör (2)	46	13,54	2,57			
		2. Amatör (3)	36	12,25	3,71			
		Bölgesel Amatör (4)	33	12,55	3,15			
	Acı Çekme Kaygısı	Süper Amatör (1)	35	8,91	2,16	1,143 ^a	,334	–
		1. Amatör (2)	46	8,72	2,99			
		2. Amatör (3)	36	8,61	2,84			
		Bölgesel Amatör (4)	33	9,70	2,65			
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Süper Amatör (1)	35	6,91	3,12	4,350 ^a	,006	4 > 2
		1. Amatör (2)	46	5,02	3,16			
		2. Amatör (3)	36	6,50	3,31			
		Süper Amatör (1)	35	6,91	3,12			
		1. Amatör (2)	46	5,02	3,16			
		2. Amatör (3)	36	6,50	3,31			
		Süper Amatör (1)	35	6,91	3,12			
		1. Amatör (2)	46	5,02	3,16			
		2. Amatör (3)	36	6,50	3,31			
	Sosyal Desteği	Süper Amatör (1)	35	6,91	3,12	4,350 ^a	,006	4 > 2
		1. Amatör (2)	46	5,02	3,16			
		2. Amatör (3)	36	6,50	3,31			
		Süper Amatör (1)	35	6,91	3,12			
		1. Amatör (2)	46	5,02	3,16			
		2. Amatör (3)	36	6,50	3,31			
		Süper Amatör (1)	35	6,91	3,12			
		1. Amatör (2)	46	5,02	3,16			
		2. Amatör (3)	36	6,50	3,31			
		Süper Amatör (1)	35	6,91	3,12			

Kaybetme Kaygısı	Bölgesel Amatör (4)	33	7,48	3,33		
	Süper Amatör (1)	35	14,26	3,52		
Yeniden Yaralanma Kaygısı	1. Amatör (2)	46	16,78	3,46		
	2. Amatör (3)	36	15,44	4,49	3,446 ^b	,021 2 > 1
	Bölgesel Amatör (4)	33	15,73	2,95		
	Süper Amatör (1)	35	53,17	9,83		
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	1. Amatör (2)	46	54,37	8,22		
	2. Amatör (3)	36	53,97	13,81	0,487 ^b	,692 -
Toplam	Bölgesel Amatör (4)	33	55,97	9,48		

***p < ,01; *p < ,05. Not: ^a Tek yönlü varyans analizi (ANOVA); ^b Welch testi. Grup kodları: Varyans homojenliğinin sağlanmadığı anlamlı sonuçlarda Tamhane T2 post-hoc testi dikkate alınmıştır.*

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların klasman/lig düzeylerine göre Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği ile Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Varyans homojenliği Levene testiyle değerlendirilmiş; varsayımın sağlandığı değişkenlerde klasik ANOVA ve Bonferroni post hoc testi, sağlanmadığı değişkenlerde ise Welch ANOVA ve Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği açısından Zihinsel Temel Beceriler (Welch F=1,507; p=,219), Kendinle Konuşma (F=,027; p=,994) ve Zihinsel Canlandırma (F=1,696; p=,171) alt boyutlarında klasman/lig düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna karşılık, Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda genel test anlamlıdır (Welch F=3,405; p=,022). Grup ortalamaları Süper Amatör için 23,00±5,75, 1. Amatör için 25,24±4,09, 2. Amatör için 23,08±6,56 ve Bölgesel Amatör için 25,85±2,84 olarak hesaplanmıştır. Ancak Tamhane's T2 testi sonucunda ikili karşılaştırmalar anlamlılığa ulaşmamıştır. Kişilerarası Beceriler alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir (Welch F=5,811; p=,001). Tamhane's T2 testi sonucunda 1. Amatör grubunun puanları ($\bar{X}$ =17,93; Ss=1,61), Süper Amatör ($\bar{X}$ =16,66; Ss=2,17) ve 2. Amatör gruplarından ($\bar{X}$ =16,69; Ss=1,77) daha yüksek bulunmuştur. Bölgesel Amatör grubunun puanları da ($\bar{X}$ =17,79; Ss=1,27) 2. Amatör grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği toplam puanında genel test anlamlı bulunmuştur (Welch F=3,419; p=,021). Ortalama puanlar Süper Amatör grubunda 80,34±11,20, 1. Amatör grubunda 85,65±8,25, 2. Amatör grubunda 81,33±11,51 ve Bölgesel Amatör grubunda 85,88±5,59'dur. Bununla birlikte post hoc karşılaştırmalarda anlamlı ikili farklılık saptanmamıştır. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nde Yeteneğini Kaybetme, Zayıf Algılanma, Acı Çekme ve Hayal

Kırıklığına Uğratma Kaygısı alt boyutlarında klasman/lig düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>,05$). Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı alt boyutunda ise anlamlı farklılık belirlenmiştir ($F=4,350$; $p=,006$). Bonferroni testi, Bölgesel Amatör grubunun puanlarının ($\bar{X}=7,48$; $Ss=3,33$), 1. Amatör grubundan ($\bar{X}=5,02$; $Ss=3,16$) daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yeniden Yaralanma Kaygısı alt boyutunda da anlamlı farklılık bulunmuştur (Welch $F=3,446$; $p=,021$). Tamhane's T2 testi sonucunda 1. Amatör grubunun puanları ($\bar{X}=16,78$; $Ss=3,46$), Süper Amatör grubundan ($\bar{X}=14,26$; $Ss=3,52$) daha yüksek bulunmuştur. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam puanı ise klasman/lig düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmamıştır (Welch $F=,487$; $p=,692$).

Tablo 8. Yaş Değişkeni ile Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	Zihinsel Antrenman Toplam
Yaş	r	,113	,112	,143	-,067	,030	,109
	p	,169	,172	,081	,412	,720	,183

** $p < ,01$ * $p < ,05$

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Yaş ile Zihinsel Temel Beceriler ($r=,113$; $p=,169$), Zihinsel Performans Becerileri ($r=,112$; $p=,172$), Kişilerarası Beceriler ($r=,143$; $p=,081$), Kendinle Konuşma ($r=-,067$; $p=,412$), Zihinsel Canlandırma ($r=,030$; $p=,720$) ve toplam puan ($r=,109$; $p=,183$) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Korelasyon katsayılarının düşük olması, yaşın zihinsel antrenman becerilerinin alt boyutları ve toplam puanıyla anlamlı biçimde ilişkili olmadığını göstermektedir ($p>,05$).

Tablo 9. Yaş Değişkeni ile Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Zayıf Algılanma Kaygısı	Acı Çekme Kaygısı	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Toplam Kaygı Puanı
Yaş	r	-,124	-,124	-,012	-,002	,152	,003	-,005
	p	,130	,131	,880	,981	,063	,975	,949

Tablo 9 incelendiğinde, yaş ile Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin tüm alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda hiçbir değişkende istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>,05$). Bulgular, futbolcuların yaşlarının spor yaralanması kaygısıyla ilişkili olmadığını göstermektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman Becerileri ile Spor Yaralanması Kaygıları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendine Konuşma	Zihinsel Canlandırma	Zihinsel Antrenman Toplam
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	r	-,049	,122	-,037	-,123	-,163*	,006
	p	,555	,138	,653	,133	,047	,942
Zayıf Algılanma Kaygısı	r	-,260**	-,175*	-,262**	-,266**	-,127	-,259**
	p	,001	,032	,001	,001	,123	,001
Acı Çekme Kaygısı	r	,472**	,614**	,497**	,339**	,255**	,615**
	p	<,001	<,001	<,001	<,001	,002	<,001
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	r	,091	,241**	,141	,098	,056	,197*
	p	,267	,003	,086	,232	,493	,015
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	r	-,228**	,126	-,181*	-,130	-,157	-,063
	p	,005	,123	,026	,113	,055	,443
Yeniden Yaralanma Kaygısı	r	,571**	,686**	,569**	,361**	,345**	,707**
	p	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
Spor Yaralanması Kaygısı Toplam	r	,237**	,528**	,274**	,138	,107	,422**
	p	,004	<,001	<,001	,093	,191	<,001

** $p < ,01$ * $p < ,05$

Tablo 10 incelendiğinde, Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği ile Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Zihinsel antrenman toplam puanı ile spor yaralanması kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,422$; $p<,001$). Buna göre zihinsel antrenman puanı yükseldikçe genel yaralanma kaygısı da artma eğilimi göstermektedir. Yeteneğini Kaybetme Kaygısı yalnızca Zihinsel Canlandırma ile negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişkili bulunmuş ($r=-,163$; $p=,047$), diğer zihinsel antrenman değişkenleriyle anlamlı ilişki göstermemiştir. Zayıf Algılanma Kaygısı; Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma ve zihinsel antrenman toplam puanıyla negatif yönlü, düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur ($r=-,175$ ile $-,266$; $p<,05$). Zihinsel Canlandırma ile ilişkisi anlamlı değildir. Acı Çekme Kaygısı, tüm zihinsel antrenman alt boyutları ve toplam puanla pozitif yönlü ve anlamlı ilişki göstermiştir ($r=,255$ ile $,615$; $p<,01$). İlişkiler Zihinsel Canlandırma ile düşük, diğer değişkenlerle çoğunlukla orta düzeydedir. Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Zihinsel Performans Becerileri ($r=,241$; $p=,003$) ve zihinsel antrenman toplam puanıyla ($r=,197$; $p=,015$) pozitif yönlü, düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ise Zihinsel Temel Beceriler ($r=-,228$; $p=,005$) ve Kişilerarası Becerilerle ($r=-,181$; $p=,026$) negatif yönlü, düşük düzeyde ilişkili; diğer değişkenlerle ilişkisizdir. Yeniden Yaralanma Kaygısı, tüm zihinsel antrenman alt boyutlarıyla pozitif yönlü, orta düzeyde ilişkili bulunmuş ($r=,345$ ile $,686$; $p<,001$), zihinsel antrenman toplam puanıyla ilişki yüksek düzeye ulaşmıştır ($r=,707$; $p<,001$). Spor yaralanması kaygısı toplam puanı; Zihinsel Temel Beceriler ($r=,237$; $p=,004$) ve Kişilerarası Becerilerle ($r=,274$; $p<,001$) düşük, Zihinsel Performans Becerileriyle orta düzeyde pozitif ilişki göstermiştir ($r=,528$; $p<,001$). Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma ile ilişkiler anlamlı değildir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada erkek amatör ve bölgesel lig futbolcularının zihinsel antrenman becerileri ile spor yaralanması kaygıları arasındaki ilişkiler incelenmiş; söz konusu değişkenlerin öğrenim durumu, yaralanma geçmişi, lisanslı futbol oynama süresi, klasman/lig düzeyi ve yaşa göre farklılaşma durumu değerlendirilmiştir. Bulgular, öğrenim durumu ve yaşın zihinsel antrenman becerileri ile genel yaralanma kaygısında sınırlı bir rol oynadığını; buna karşılık yaralanma geçmişi, futbol deneyimi ve lig düzeyinin alt boyutlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmanın temel sonucu, zihinsel antrenman becerileri ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişkinin tek yönlü olmadığıdır.

Zihinsel beceriler, sosyal değerlendirme temelli bazı kaygılarla negatif; acı çekme ve özellikle yeniden yaralanma kaygısıyla pozitif yönde ilişkilidir. Bu sonuç, gelişmiş zihinsel becerilerin her durumda düşük yaralanma kaygısı anlamına gelmediğini göstermektedir. Öğrenim durumuna göre futbolcuların zihinsel antrenman alt boyutları ve toplam puanları farklılaşmamıştır. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nde de yalnızca Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısında farklılık belirlenmiştir. Bu sonuç, zihinsel becerilerin formal eğitimden çok sportif deneyim, antrenör yaklaşımı ve takım kültürüyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Şahin vd. (2025), zihinsel antrenman becerilerinin bazı eğitimsel değişkenlere göre farklılaşmadığını; Erman vd. (2023) ise bu becerilerin mücadele ve tehdit değerlendirmeleriyle ilişkili olduğunu bildirmiştir. Ökmen ve Sarıkaya (2023) ile Alğan ve Arslanoğlu'nun (2024) sonuçları da öğrenim durumuna bağlı farklılıkların bütün kaygı boyutlarında ortaya çıkmadığını göstermektedir. Uluslararası literatürde psikolojik becerilerin destekleyici ilişkiler ve öz düzenleme süreçleriyle şekillendiği vurgulanmaktadır (Barracough vd., 2024; Rogowska ve Tataruch, 2024). Lisans düzeyindeki futbolcuların Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısının yüksek olması, eğitim ve spor yaşamını birlikte sürdürme sorumluluklarıyla bağlantılı olabilir. Ancak diğer boyutlarda farklılık bulunmaması, bunun genel bir eğitim etkisi olarak yorumlanmamasını gerektirir. Yaralanma geçmişi bulunan futbolcuların Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma ve toplam zihinsel antrenman puanlarının daha yüksek olması, yaralanma deneyimi ile zihinsel beceri kullanımı arasında bağlantı bulunduğunu göstermektedir. Yaralanma ve rehabilitasyon süreci, hedef belirleme, dikkat kontrolü ve sağlık ekibiyle iletişim ihtiyacını artırabilir. Bununla birlikte kesitsel tasarım nedeniyle yaralanmanın zihinsel becerileri geliştirdiği söylenemez; yaralanan sporcuların sonrasında bu yöntemlere daha fazla yönelmiş olması mümkündür. Akın vd. (2024), psikolojik beceri programının genç futbolcularda başa çıkmayı geliştirdiğini ve yaralanma kaygısını azalttığını bildirmiştir. Mutlu ve Çakmak Yıldızhan (2023), öz yeterlik ile yaralanma kaygısı arasında negatif ilişki belirlerken Alğan ve Arslanoğlu (2024), önceki yaralanmanın özellikle yeniden yaralanma kaygısında farklılık oluşturduğunu göstermiştir. Mevcut çalışmada yaralanma yaşayanların Acı Çekme, Yeniden Yaralanma ve toplam kaygı puanlarının yüksek olması bu sonuçlarla uyumludur. Uluslararası çalışmalar da yeniden yaralanma kaygısının psikolojik hazır oluşla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Caumeil vd., 2024; Forsdyke vd., 2022; Rogers vd., 2024). Dolayısıyla yaralanma geçmişi bulunanlarda hem zihinsel becerilerin hem kaygının yüksek olması çelişkili değildir. Lisanslı futbol oynama süresine ilişkin sonuçlar, zihinsel antrenman becerileri ve yaralanma kaygısının deneyim arttıkça

doğrusal biçimde değişmediğini göstermiştir. Birçok alt boyutta farklılık bulunmazken 0–2 yıl grubunun Zihinsel Performans Becerileri puanları 9 yıl ve üzeri gruptan yüksektir. Spora yeni başlayanların kadroda yer edinme ve kendilerini kanıtlama çabaları bu becerileri daha yoğun kullanmalarına yol açmış olabilir. Bu bulgu, deneyim arttıkça bazı zihinsel becerilerin yükseldiğini belirten Erman vd. (2023) ve Şahin vd. (2025) ile tam olarak örtüşmemektedir. Ökmen ve Sarıkaya (2023) ile Alğan ve Arslanoğlu'nun (2024) sonuçları da spor süresinin yaralanma kaygısında doğrusal bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Uluslararası araştırmalar, psikolojik özelliklerin deneyim süresinin yanı sıra yarışma düzeyi ve performans ortamından etkilendiğini göstermiştir (Beavan vd., 2020; Domínguez-González vd., 2024; Gomes vd., 2022; Grønset vd., 2024). Araştırmada yeni sporcuların Yeteneğini ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygılarının bazı deneyimli gruplardan yüksek olması, sportif yeterliklerini ve takımdaki yerlerini daha kırılgan algılayabileceklerini düşündürmektedir. Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısının 3–5 yıl grubunda yüksek olması ise bu dönemde beklenti ve sorumlulukların yoğunlaşmasıyla ilişkili olabilir. Klasman/lig sonuçları da zihinsel beceriler ve yaralanma kaygısının lig hiyerarşisine paralel değişmediğini göstermiştir. Zihinsel Performans Becerileri ve toplam puanda genel testler anlamlı olmasına rağmen post hoc analizlerde belirli ligler arasında fark bulunmamıştır. Kişilerarası Becerilerde ortaya çıkan farklılıklar, takım içi iletişim, antrenör-sporcu ilişkisi ve kulüp kültürünün lig sıralamasından daha önemli olabileceğini düşündürmektedir. Erman vd. (2023), profesyonel ve amatör sporcular arasındaki farklılıkların bütün zihinsel becerilere genellenemediğini bildirmiştir. Sarı vd. (2023) ve Saki ve Çankaya (2022) de yaralanma kaygısının lig düzeyi, yaralanma geçmişi ve psikolojik özelliklerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermiştir. Bölgesel Amatör grubunun Sosyal Desteği Kaybetme, 1. Amatör grubunun ise Yeniden Yaralanma Kaygısında bazı gruplardan yüksek puan alması, kaygının lig yükseldikçe düzenli artmadığını ortaya koymaktadır. Uluslararası çalışmalar da bu ilişkinin takım ortamı ve oyuncunun rolü tarafından şekillendiğini bildirmektedir (Barracough vd., 2024; Domínguez-González vd., 2024; Gomes vd., 2022). Yaş ile zihinsel antrenman becerileri arasında anlamlı ilişki bulunmaması, kronolojik yaşı bu örnekte temel bir açıklayıcı olmadığını göstermektedir. Şahin vd. (2025) ile Erman vd. (2023), spor deneyimi ve sporculuk düzeyinin bazı zihinsel becerilerde yaştan daha açıklayıcı olabildiğini bildirmiştir. Uluslararası literatürde de yaş ve deneyimle ilişkili bilişsel gelişimin doğrusal olmadığı belirtilmektedir (Beavan vd., 2020; Chatterjee vd., 2025; Grønset vd., 2024). Benzer biçimde yaş ile yaralanma kaygısı arasında ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç Alğan ve Arslanoğlu (2024) ile uyumluyken Ökmen ve Sarıkaya (2023) ile Namlı ve Buzdağlı'dan (2020)

farklıdır. Bulgular arasındaki ayrılık örneklem, spor dalı, yaralanma özellikleri ve spordan uzak kalma süresiyle ilişkili olabilir. Yeniden yaralanma kaygısının yalnızca yaşla değil, yaralanmanın ciddiyeti, psikolojik hazır oluş ve çevresel destekle birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir (Caumeil vd., 2024; Rogers vd., 2024). Araştırmanın temel bulgusu, zihinsel antrenman toplam puanı ile yaralanma kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki bulunmasıdır. Bu ilişki nedensel değildir. Yaralanma geçmişi bulunan futbolcuların her iki ölçekte yüksek puan alması, ilişkinin önceki yaralanma deneyimiyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Kaygısı yüksek futbolcular zihinsel becerileri daha fazla kullanmaya yönelmiş veya zihinsel farkındalığı yüksek sporcular yaralanmanın sonuçlarını daha ayrıntılı değerlendirmiş olabilir. Zayıf Algılanma Kaygısının birçok zihinsel beceriyle, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısının ise Zihinsel Temel ve Kişilerarası Becerilerle negatif ilişkili olması; gelişmiş becerilerin güçsüz görülme ve destek kaybı endişeleriyle ters yönde bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, öz yeterlik ile yaralanma kaygısı arasında negatif ilişki belirleyen Mutlu ve Çakmak Yıldızhan (2023) ve yüksek zihinsel antrenmanı düşük tehdit algısıyla ilişkilendiren Erman vd. (2023) ile kısmen uyumludur. Buna karşılık Acı Çekme Kaygısının bütün zihinsel antrenman boyutlarıyla pozitif ilişkili olması, zihinsel becerilerin fiziksel acıya ilişkin kaygıyla birlikte bulunabileceğini göstermektedir. En güçlü ilişki Yeniden Yaralanma Kaygısında ortaya çıkmış; bu boyut zihinsel antrenman toplam puanıyla yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Forsdyke vd. (2022) ve Rogers vd. (2024), yeniden yaralanma kaygısının psikolojik hazır oluş ve yaralanma deneyiminin devam eden etkileriyle bağlantılı olduğunu bildirmiştir. Akın vd. (2024) ise yapılandırılmış psikolojik beceri eğitiminin kaygıyı azaltabildiğini göstermiştir. Mevcut çalışma kesitsel olduğundan pozitif ilişkiler, kaygısı yüksek sporcuların zihinsel becerileri daha fazla kullanmasıyla açıklanabilir. Sonuç olarak zihinsel antrenman becerileri ve yaralanma kaygıları yalnızca öğrenim durumu veya yaşla açıklanamamaktadır. Yaralanma geçmişi, deneyimin hangi aşamasında bulunulduğu, lig ortamı ve yaralanmanın sportif ve sosyal anlamı daha belirgin görünmektedir. Zihinsel antrenman becerileri ile yaralanma kaygısı birbirini dışlayan yapılar değildir; gelişmiş zihinsel becerilere sahip bir futbolcu acı çekme veya yeniden yaralanma konusunda yüksek kaygı yaşayabilir. Bu nedenle yaralanma kaygısının fiziksel, sportif ve sosyal boyutları ayrı ayrı değerlendirilmeli; yaralanma geçmişi bulunan futbolculara yönelik zihinsel beceri çalışmaları rehabilitasyon ve spora dönüş süreçleriyle bütünleştirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akın, G., Pehlivan, A., Albayrak Kuruoğlu, Y., & Keskin, M. (2024). The effect of “Athlete Mindset Program (AMP)” on sports injury anxiety and athletic coping skills in U-16 football players. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 59(4), 158–163. <https://doi.org/10.47447/tjism.0843>
- Alğan, Y., & Arslanoğlu, C. (2024). Amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 6(4), 411–416. <https://doi.org/10.56639/jsar.1548723>
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>
- Barracough, J., Grecic, D., & Harper, D. (2024). English Premier League and English Football League academy managers’ experiences of how psychosocial skills and characteristics are identified and developed in youth academy soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 42(13), 1259–1271. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2388978>
- Beavan, A., Spielmann, J., Mayer, J., Skorski, S., Meyer, T., & Fransen, J. (2020). The rise and fall of executive functions in high-level football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, Article 101677. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101677>
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). The Sport Mental Training Questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504–516. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9629-1>
- Caumeil, B., Laboute, E., Verhaeghe, E., Pérez, S., & Décamps, G. (2024). Reinjury anxiety and return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction: A cluster analysis and prospective study among 162 athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 52(5), 1189–1198. <https://doi.org/10.1177/03635465241234887>
- Caz, Ç., Kayhan, R. F., & Bardakçı, S. (2019). Adaptation of the Sport Injury Anxiety Scale to Turkish: Validity and reliability study. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 54(1), 52–63. <https://doi.org/10.5152/tjism.2019.116>
- Chatterjee, D., Dasgupta, S. R., & Dutta, A. (2025). The adolescent football mind: How age and playing position influence competitive state anxiety, self-confidence, and cognitive interference in Indian footballers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1695658. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1695658>
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile,

- competitive anxiety, self-confidence and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), Article 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Ekstrand, J., Bengtsson, H., Waldén, M., Davison, M., Khan, K. M., & Hägglund, M. (2023). Hamstring injury rates have increased during recent seasons and now constitute 24% of all injuries in men's professional football: The UEFA Elite Club Injury Study from 2001/02 to 2021/22. *British Journal of Sports Medicine*, 57(5), 292–298. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105407>
- Erman, M. Y., Turhan, M. Ö., & Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32–41. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1149920>
- Fisher, H., Gittoes, M. J. R., Evans, L., Bitchell, C. L., Mullen, R. J., & Scutari, M. (2020). An interdisciplinary examination of stress and injury occurrence in athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 595619. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.595619>
- Forsdyke, D., Madigan, D. J., Gledhill, A., & Smith, A. (2022). Perceived social support, reinjury anxiety, and psychological readiness to return to sport in soccer players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 31(6), 749–755. <https://doi.org/10.1123/jsr.2021-0181>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Allyn & Bacon.
- Gomes, A. R., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 939840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- Grønset, J., Langagergaard, M., & Sæther, S. A. (2024). Mental processes in professional football players. *Frontiers in Psychology*, 15, 1428892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428892>
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe-yöntem-analiz* (5. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Jr., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Ivarsson, A., Kilhage-Persson, A., Martindale, R., Priestley, D., Huijgen, B. C. H., Arden, C. L., & McCall, A. (2020). Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 415–420. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.021>

- Kaplánová, A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*, 10(6), e27608. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
- Karakaya, A., Yıldız, G. N., & Şimşek, N. (2025). Development of the scale on the effects of sleep disorder on stress: Validity and reliability study. *BMC Psychiatry*, 25, Article 658. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07099-2>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (31. basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Lee, G., Ryu, J., & Kim, T. (2023). Psychological skills training impacts autonomic nervous system responses to stress during sport-specific imagery: An exploratory study in junior elite shooters. *Frontiers in Psychology*, 14, 1047472. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1047472>
- Mutlu, M. E., & Çakmak Yıldızhan, Y. (2023). Amatör futbolcuların öz yeterlik inançları ile spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 986–1003. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374139>
- Namlı, S., & Buzdağlı, Y. (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 469–480.
- Ökmen, M. Ş., & Sarıkaya, M. (2023). Sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 9(2), 38–48. <https://doi.org/10.18826/usecabd.1287952>
- Page, R. M., Field, A., Langley, B., Harper, L. D., & Julian, R. (2023). The effects of fixture congestion on injury in professional male soccer: A systematic review. *Sports Medicine*, 53, 667–685. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01799-5>
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83–100. <https://doi.org/10.30803/adusobed.1233266>
- Peterson, R. A. (1994). A meta-analysis of Cronbach's coefficient alpha. *Journal of Consumer Research*, 21(2), 381–391. <https://doi.org/10.1086/209405>
- Rex, C. C., & Metzler, J. N. (2016). Development of the Sport Injury Anxiety Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 146–158. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1188818>
- Rogers, D. L., Tanaka, M. J., Cosgarea, A. J., Ginsburg, R. D., & Dreher, G. M. (2024). How mental health affects injury risk and outcomes in athletes.

- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, Article 68. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Sabah, S. (2025). Sporcuların spor yaralanması durumuna ilişkin kaygı düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 153–169. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1558725>
- Saki, Ü., & Çankaya, S. (2022). Üniversite oyunlarına katılan futbolcularda spor yaralanması kaygı düzeyi ile çok alanlı kararlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 498–514. <https://doi.org/10.25307/jssr.1120485>
- Sarı, O., Cin, H., & Damian, C. (2023). The examination of sports injury and career anxiety levels of football players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(2), 158–165. <https://doi.org/10.15314/tsed.1268795>
- Shi, L., Jing, L., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty shootouts. *Frontiers in Psychology*, 15, 1439654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>
- Şahin, M., Sağ, S., Temizel, T., Gürbüz, H. C., & Bekmez, S. N. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zihinsel antrenman becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 11(4), 362–372. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1780280>
- Şenışık, S., & Köyağasıoğlu, O. (2021). The effects of psychological factors on injuries in football players. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 28(2), 323–331. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.809970>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48, 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Uysal, İ., & Kılıç, A. F. (2022). Normal dağılım ikilemi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12(1), 220–248. <https://doi.org/10.18039/ajesi.962653>
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ., & Arslan, H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 400–410.

- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69. <https://doi.org/10.1080/10413209808406377>
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5–25. <https://doi.org/10.1080/10413209808406375>
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarılama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205–218.
- Yılmaz, M., & Abakay, U. (2025). Genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık, stres düzeyi ve bazı teknik becerilere etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 208–223. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1675042>
- Zhang, X., Zhao, S., Ng, S., Liu, Y., Liang, T., In Lao, C., & Ning, Z. (2025). Optimal dosage and effectiveness of imagery practice on athletes' mental health: A Bayesian multilevel meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1618617. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1618617>

11. Bölüm

Yüzme Sporcularında Algılanan Stres Düzeyi ile Bireysel Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Lamia SELÇUK¹

GİRİŞ

Stres, günlük yaşantımızın neredeyse kaçınılmaz bir parçası hâline gelmiş bir kavramdır. Yaşamın farklı evrelerinde bireylerin sıklıkla karşılaştığı bu durum, genellikle rahatsızlık verici bir deneyim olarak nitelendirilmektedir (Aydın, 2004). Kavramsal olarak ele alındığında stres, bir olay ya da koşulun kişi üzerinde yarattığı fiziksel ve ruhsal gerilim hali ya da organizmanın kendisini baskı altında hissedenden herhangi bir değişikliğe karşı geliştirdiği tepki olarak tanımlanabilir (Lyon, 2012). İlginç olan ise, bireylerin çoğu zaman farkına bile varmadan yoğun bir stres hali içinde bulunmalarıdır. Nitekim modern yaşamın ayrılmaz bir bileşeni haline gelen stres, artık bireylerin hayatının pek çok boyutuna nüfuz etmektedir. Bu maruziyetin uzun süre devam etmesi durumunda ise, kişinin genel yaşam kalitesinin olumsuz yönde etkilenebileceği belirtilmektedir (Eskin vd., 2013). Stres her bireyde farklı biçimde algılanan öznel bir kavramdır ve kişilerin bu strese karşı gösterdiği tepkiler de birbirinden farklılık göstermektedir. Bu noktada "algılanan stres" kavramı, bireyin maruz kaldığı stresten ne düzeyde etkilendiğini yansıtan bir gösterge niteliği taşımaktadır (Bozyılan, 2018).

Performans kavramı, temelde etkinlik ve verimlilik gibi anlamları karşılamaktadır. Bireyin sahip olduğu yeteneklerin motivasyonla bir araya gelmesi sonucunda ortaya çıkan bir olgu olarak tanımlanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Kubalı (1999) ise performansı, hedefe yönelik ve planlı etkinlikler aracılığıyla kazanılan, nitel ya da nicel biçimde ölçülebilen; mutlak veya göreceli olarak ifade edilebilen bir kavram olarak ele almaktadır. Sporcular açısından bakıldığında, sportif yaşamda başarı elde etmek, bu başarıyı kalıcı hale getirmek ve süreç içinde daha ileri bir performans düzeyine ulaşmak büyük önem taşımaktadır. Bunu gerçekleştirebilmek için sporcunun kendi sınırlarını zorlaması, uzun soluklu ve yoğun bir antrenman sürecinden geçmesi gerekmektedir.

¹ Bağımsız Araştırmacı, ORCID: 0009-0006-4458-0133
e-posta: lamiye933@gmail.com

Stresin bireyler üzerindeki bu çok yönlü etkileri düşünüldüğünde, konunun yalnızca günlük yaşam açısından değil, performans gerektiren alanlar açısından da ele alınması gerekmektedir. Özellikle yoğun bir çaba, disiplin ve süreklilik gerektiren sportif faaliyetlerde, bireyin stresle nasıl baş ettiği ve bu durumun ortaya koyduğu performansı ne yönde etkilediği önem kazanmaktadır. Bu bağlamda performans kavramının da ayrıca incelenmesi, stres ile sportif başarı arasındaki ilişkiyi anlamlandırabilmek açısından gerekli görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, yüzme sporcularının algılanan stres düzeyleri ile bireysel performans algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Bu doğrultuda, yüzme sporcularının algılanan stres düzeyleri ile performans algıları arasındaki ilişki incelenmiş; cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre algılanan stres ve performans düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Yüzme sporcularının algılanan stres ve performans puanları demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Yüzme sporcularının algılanan stres ve performans puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, yüzme sporcularının algılanan stres düzeyleri ile performans algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve düzeyini belirlemeye yönelik kullanılan bir araştırma desendir. Araştırma kapsamında yüzme sporcularının algılanan stres düzeyleri ile performans algıları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, yüzme sporu ile ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya toplam 200 yüzme sporcusu katılmıştır. Araştırmaya dahil edilen sporcular, düzenli olarak yüzme antrenmanı yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan bireylerden oluşmaktadır.

Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, algılanan stres ölçeği ve performans ölçeği kullanılmıştır. Algılanan stres ölçeği (ASÖ-10),

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile incelenmiş ve $\alpha=0,82$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmektedir (0=Hiçbir zaman, 4=Çok sık). Ölçekte 4 madde (4., 5., 7. ve 8. maddeler) ters puanlanmaktadır. Ölkekten alınan yüksek puanlar, bireyin algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Performans ölçeği, Sigler ve Pearson (2000) tarafından geliştirilmiş ve Çöl (2008) tarafından geçerlilik güvenirlik çalışma yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe kullanımına yönelik iç tutarlılık çalışması sonucunda Cronbach Alfa katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Verilerin analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programından yararlanılmıştır. Analiz sürecinin ilk aşamasında, verilerin parametrik testlere uygunluğunu değerlendirmek amacıyla ölçek puanlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Elde edilen değerlerin kabul edilebilir aralıklar içerisinde olduğu görülmüş ve bu doğrultuda parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesinde frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarından yararlanılmıştır. İki bağımsız grubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, üç veya daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yüzme sporcularının algılanan stres düzeyleri ile performans algıları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca elde edilen farklılıkların ve ilişkilerin büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi sonuçları için Cohen's d, ANOVA sonuçları için ise eta kare (η^2) etki büyüklüğü değerleri hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları

Ölçekler/Alt Boyutları	İç tutarlılık Katsayıları	Değerlendirme
Algılanan stres ölçeği	0.799	İyi düzeyde güvenirlik
Performans ölçeği	0.903	Yüksek düzeyde güvenirlik

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenirlik düzeylerini belirlemek amacıyla iç tutarlılık analizleri yapılmış ve Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 1). Cronbach alfa katsayılarının değerlendirilmesinde George ve Mallery (2010) tarafından önerilen ölçütler esas alınmıştır. Buna göre, 0,70 ve üzerindeki değerler kabul edilebilir, 0,80 ve üzerindeki değerler iyi, 0,90 ve üzerindeki değerler ise yüksek düzeyde iç tutarlılık olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısının $\alpha=0,799$ olduğu görülmüştür. Bu değer, ölçeğin kabul edilebilir düzeyin üzerinde ve iyi düzeye yakın bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Performans Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı ise $\alpha=0,903$ olarak hesaplanmış olup ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, araştırmada kullanılan her iki ölçme aracının da yeterli güvenirlik düzeyine sahip olduğu ve yüzme sporcularının algılanan stres düzeyi ile performans algısını güvenilir biçimde ölçtüğü söylenebilir.

Tablo 2. Algılanan stres ve performans ölçeklerine ait normallik analizi bulguları

Ölçekler/Alt Boyutları	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan stres ölçeği	-0.112	-0.270
Performans ölçeği	-1.369	-1.569

Araştırmada kullanılan Algılanan Stres Ölçeği ve Performans Ölçeği puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Tablo 2). Normal dağılımın değerlendirilmesinde George ve Mallery (2010) tarafından önerilen ± 2 sınır değerleri esas alınmıştır. Buna göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilmesi için yeterli görülmektedir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, Algılanan Stres

Ölçeği'nin çarpıklık değerinin -0,112, basıklık değerinin ise -0,270 olduğu; Performans Ölçeği'nin çarpıklık değerinin -1,369, basıklık değerinin ise -1,569 olduğu belirlenmiştir. Her iki ölçeğe ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içerisinde yer aldığı görülmektedir. Bu sonuçlar, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, araştırma verilerinin analizinde parametrik istatistiksel yöntemlerin kullanılmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri

Cinsiyet	n	%	Medeni durum	n	%
Kadın	137	68.5	Evli	66	33.0
Erkek	63	31.5	Bekar	134	67.0
Yaş	n	%	Eğitim durumu	n	%
18-25	117	58.5	Ön lisans	74	37.0
26-35	36	18.0	Lisans	117	58.5
36-59	47	23.5	Lisansüstü	9	4.5

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde (Tablo 3), katılımcıların 137'sinin (%68,5) kadın, 63'ünün (%31,5) erkek olduğu görülmektedir. Buna göre örneklem grubunda kadın katılımcıların oranının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun bekar olduğu görülmektedir (n=134, %67,0). Evli katılımcıların oranı ise %33,0 (n=66) olarak belirlenmiştir. Bu bulgu, örneklemin ağırlıklı olarak bekar bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, en yüksek katılımın 18–25 yaş grubunda olduğu görülmektedir (n=117, %58,5). Bunu 36–59 yaş grubu (n=47, %23,5) ve 26–35 yaş grubu (n=36, %18,0) takip etmektedir. Bu sonuç, araştırma grubunun büyük ölçüde genç bireylerden oluştuğunu ortaya koymaktadır.

Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun lisans mezunu olduğu görülmektedir (n=117, %58,5). Lisans mezunlarını ön lisans mezunları (n=74, %37,0) ve lisansüstü eğitim alanlar (n=9, %4,5) izlemektedir. Bu bulgu, örneklem grubunun eğitim düzeyinin genel olarak yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Yüzme sporcularının algılanan stres ve performans puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Ölçekler/Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Ortalama	S.S	t	p-değeri	Cohen's d
Algılanan stres ölçeği	Kadın	137	20.40	5.93	1.579	0.110	0.24
	Erkek	63	18.93	6.20			
Performans ölçeği	Kadın	137	25.53	5.98	-	0.489	0.11
	Erkek	63	26.19	6.73	0.694		

Tablo 4'ten görüldüğü üzere katılımcıların algılanan stres ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Aynı zamanda katılımcıların performans ölçeği puanları da cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 5. Yüzme sporcularının algılanan stres ve performans puanlarının yaşlarına göre karşılaştırılması

Ölçekler/Alt Boyutları	Yaş	n	Ortalama	S.S	F	p-değeri	Eta kare η^2
Algılanan stres ölçeği	18-25	117	20.91	5.96	3.736	0.026*	0.036
	26-35	36	18.47	5.52			
	36-59	47	18.65	6.28			
Performans ölçeği	18-25	117	25.21	6.24	2.962	0.054	0.029
	26-35	36	28.00	5.46			
	36-59	47	25.31	6.43			

Tablo 5 incelendiğinde, algılanan stres ölçeği puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=3,736$; $p=0,026$). Yaş gruplarının ortalamaları incelendiğinde, 18–25 yaş grubundaki katılımcıların algılanan stres puan ortalamasının ($\bar{X}=20,91\pm5,96$), 26–35 yaş ($\bar{X}=18,47\pm5,52$) ve 36–59 yaş grubundaki katılımcılara ($\bar{X}=18,65\pm6,28$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Algılanan stres ölçeğine ilişkin eta kare (η^2) değeri 0,036 olarak hesaplanmış olup, yaş değişkeninin stres düzeyi üzerindeki etkisinin küçük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Performans ölçeği puanları incelendiğinde ise yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,054$).

Tablo 6. Yüzme sporcularının algılanan stres ve performans puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Ölçekler/Alt Boyutları	Medeni durum	n	Ortalama	S.S	t	p-değeri	Cohen's d
Algılanan stres ölçeği	Evli	66	18.31	5.48	-	0.007*	0.41
	Bekar	134	20.74	6.16	2.713		
Performans ölçeği	Evli	66	26.27	6.45	0.850	0.397	0.13
	Bekar	134	25.47	6.10			

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların algılanan stres düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=-2,713$; $p=0,007$). Evli katılımcıların algılanan stres puan ortalaması ($\bar{X}=18,31\pm5,48$), bekar katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X}=20,74\pm6,16$) daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç, bekar katılımcıların algılanan stres düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca Cohen's d değeri 0,41 olarak hesaplanmış olup, medeni durum değişkeninin algılanan stres üzerindeki etkisinin küçük-orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Performans ölçeği puanları incelendiğinde ise medeni durumlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,397$).

Tablo 7. Yüzme sporcularının algılanan stres ve performans puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

Ölçekler/Alt Boyutları	Eğitim durumu	n	Ortalama	S.S	F	p-değeri	Eta kare η^2
Algılanan stres ölçeği	Ön lisans	74	19.51	5.22	0.541	0.583	0.005
	Lisans	117	20.09	6.52			
	Lisansüstü	9	21.55	6.06			
Performans ölçeği	Ön lisans	74	25.51	7.08	1.307	0.273	0.013
	Lisans	117	25.63	5.73			
	Lisansüstü	9	29.00	3.60			

Algılanan stres ölçeği puanları incelendiğinde, eğitim durumu grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,583$).

Performans ölçeği puanları incelendiğinde, eğitim durumu grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,273$).

Tablo 8. Yüzme sporcularının algılanan stres ve performans puanları arasındaki ilişki

Ölçekler	r	p
Algılanan stres- Performans ölçeği	-0.405	0.001

Tablo 8’den görüldüğü üzere, yüzme sporcularının algılanan stres düzeyleri ile performans algıları arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-0,405$; $p=0,001$). Buna göre, sporcuların algılanan stres düzeyleri azaldıkça performans algıları iyileşmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, yüzme sporcularının algılanan stres düzeyleri ile bireysel performans algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonuç, kadın ve erkek yüzme sporcularının algılanan stres düzeylerinin benzer özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Seki Öz ve Bayam (2022) tarafından genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisinin incelendiği çalışmada, cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadın katılımcıların algılanan stres puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özyıldırım (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre incelendiği ve erkek hekimlerin stres puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, algılanan stresin cinsiyetten çok, bireyin içinde bulunduğu spor ortamına özgü koşullar tarafından şekillendiği söylenebilir.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, algılanan stres düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. 18–25 yaş grubundaki katılımcıların algılanan stres düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, genç sporcuların yarışma baskısı, performans beklentisi, deneyim eksikliği ve spor kariyerine ilişkin belirsizlikler nedeniyle daha fazla stres yaşayabilecekleri şeklinde açıklanabilir. Seki Öz ve Bayam (2022) tarafından genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisinin incelendiği çalışmada, yaş gruplarına göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Uyan (2012) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin algılanan stres ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Yaşı 16 olan

öğrencilerin stres ölçeğinden aldıkları puanların, yaşı 15 ve altındaki öğrenci grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, yaştan algılanan stres üzerindeki etkisinin araştırmadan araştırmaya değişebildiği, dolayısıyla genç sporcularda gözlenen yüksek stres düzeyinin genellenebilir bir yaş etkisinden çok, bu yaş grubuna özgü spor kariyeri koşullarıyla ilişkili olabileceği söylenebilir.

Medeni durum değişkenine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, algılanan stres düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bekar katılımcıların algılanan stres puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, evli bireylerin sosyal destek, aile desteği ve stresle başa çıkma kaynakları açısından avantajlı olabileceği şeklinde değerlendirilebilir. Seki Öz ve Bayam (2022) tarafından genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisinin incelendiği araştırmada, medeni durum değişkenine göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir Şirin (2021) tarafından futbol hakemleri üzerinde yapılan bir araştırmada da benzer şekilde, bekar hakemlerin evli hakemlere kıyasla daha yüksek düzeyde stres kaynağı algıladığı ve medeni durumun stres algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, medeni durumun algılanan stres üzerindeki etkisinin örneklem grubunun özelliklerine göre değişebildiği, ancak sosyal destek mekanizmalarının stresle başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir.

Eğitim durumu değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların algılanan stres düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Seki Öz ve Bayam (2022) tarafından genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisinin incelendiği araştırmada, eğitim durumu değişkenine göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir Şirin (2021) tarafından futbol hakemleri üzerinde yürütülen araştırmada, hakemlerin yaşam doyumu düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, hakemlerin stres kaynakları toplam puanı ile bunun alt boyutlarını oluşturan dışsal faktörler, kişisel faktörler ve sosyal faktörler açısından da eğitim değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, eğitim durumunun algılanan stres düzeyi üzerinde belirleyici bir etken olmadığı, dolayısıyla stres algısının eğitim düzeyinden bağımsız olarak farklı bireysel ve durumsal faktörlerden şekillenebileceği söylenebilir.

Yüzme sporcularının performans puanları incelendiğinde sporcuların puanlarının cinsiyetlerine, yaşlarına, medeni durumlarına, eğitim durumlarına

göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Güler ve Taşlıyan (2021) tarafından yapılan araştırmada, çalışan performansı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların performans puan ortalamalarının birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonuç, kadın ve erkek çalışanların performans algılarının benzer özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Medeni durum değişkeni açısından değerlendirildiğinde de çalışan performansı puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Evli ve bekar katılımcıların performans puan ortalamaları birbirine yakın düzeyde seyretmektedir. Bu bulgu, çalışanların performans algılarının medeni duruma göre farklılaşmadığını göstermektedir. Burak (2025) tarafından presenteizmin (işte var olamama) çalışan performansı üzerindeki etkisinin incelendiği ve 600 çalışan üzerinde yürütülen araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir; ilgili çalışmada da cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim seviyesi gibi demografik faktörlerin çalışan performansı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı, performans üzerinde asıl belirleyici olanın iş pozisyonu olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, sporcuların performans algısının demografik özelliklerden bağımsız olarak şekillendiği, dolayısıyla performansı belirleyen asıl unsurların cinsiyet, yaş, medeni durum veya eğitim düzeyi gibi sabit bireysel özelliklerden çok, antrenman süreci ve spor ortamına özgü koşullardan kaynaklanabileceği söylenebilir.

Yüzme sporcularının algılanan stres düzeyleri ile performans algıları arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre, sporcuların algılanan stres düzeyleri azaldıkça performansları iyileşmektedir. Demirhan ve Solmaz (2024) tarafından amatör sporcular üzerinde yapılan araştırmada da, stresin performans üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Koca ve Yıldız (2018) tarafından futbol hakemleri üzerinde yapılan araştırmada da, hakemleri strese iten faktörlerin iş performansını negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, stres ve performans arasındaki ters yönlü ilişkinin farklı spor branşları ve rollerde tutarlı bir şekilde ortaya çıktığı, dolayısıyla sporcuların ve spor ortamında görev alan bireylerin stres yönetimi becerilerinin performans düzeylerini doğrudan etkileyen kritik bir faktör olduğu söylenebilir. Yüzme gibi bireysel performansın büyük ölçüde sporcunun kendi zihinsel ve fiziksel kontrolüne bağlı olduğu branşlarda, stresin dikkat dağınıklığına, kas gerginliğine ve karar verme süreçlerinde aksamalara yol açarak performansı olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Sporcunun yarış öncesinde ve sırasında yaşadığı stresin, teknik becerilerini sergileme kapasitesini sınırlandırması, elde edilen bu negatif ilişkiyi açıklayan olası mekanizmalardan

biri olarak değerdendirilebilir. Bu doğrultuda, sporcuların yalnızca fiziksel kapasitelerinin değil, stresle başa çıkma becerilerinin de sistematik olarak geliştirilmesinin, performans artışına katkı sağlayacak önemli bir müdahale alanı olduğu söylenebilir.

ÖNERİLER

Araştırmada sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda öneriler aşağıda sunulmaktadır:

1. Algılanan stres düzeyi ile performans arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunması, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalara (nefes teknikleri, gevşeme egzersizleri, zihinsel antrenman) antrenman programlarında daha fazla yer vermesi gerektiğini göstermektedir.
2. 18-25 yaş grubundaki sporcuların diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek düzeyde stres algıladığı belirlendiğinden, genç sporculara yönelik performans baskısını azaltacak, deneyim eksikliğini telafi edecek mentorluk ve psikolojik destek programları oluşturulması önerilir.
3. Bekar sporcuların evli sporculara göre daha yüksek düzeyde stres algıladığı tespit edildiğinden, kulüplerin ve federasyonların sporculara yönelik sosyal destek ağlarını (takım içi dayanışma, aile katılımı, sosyal etkinlikler) güçlendirmesi, sporcuların stresle başa çıkma kaynaklarını artırabilir.
4. Performans düzeyinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumuna göre farklılaşmaması, performansı etkileyen asıl unsurların bireysel demografik özelliklerden çok, antrenman süreci, müsabaka deneyimi ve stresle başa çıkma becerileri gibi durumsal faktörler olduğunu düşündürmektedir; bu nedenle performans geliştirme programlarının demografik gruplara göre değil, bireysel stres profiline göre uyarlanması önerilir.

KAYNAKÇA

- Aydın, Ş. (2004). Otel işletmelerinde örgütsel stres faktörleri: 4-5 yıldızlı otel işletmeleri uygulaması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 1-21.
- Bayraktar, B. ve Kurtoglu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. *Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri*, İstanbul, 269-296.
- Bozyılan, E. (2018). *Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle başetme davranışları üzerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Burak, E. (2025). Presenteizmin çalışan performansına etkisinde demografik faktörler ve iş pozisyonunun düzenleyici rolü. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 16(48), 1241-1260. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1653797>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Çöl, G. (2008). Algılanan güçlendirmenin işgören performansı üzerine etkileri. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(1), 35-46.
- Demirhan, O. ve Solmaz, S. (2024). Amatör sporcularda stres ve performans arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici rolü. *Journal of Human Sciences*, 21(4), 477-486. <https://doi.org/10.14687/jhs.v21i4.6508>
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium*, 51(3), 132-140.
- Güler, B. ve Taşlıyan, M. (2021). Öğrenilmiş güçlülüğün çalışan performansı üzerine etkisi ve sosyo-demografik özellikler açısından farklılıkların incelenmesi. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 13(24), 276-289. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.878678>
- George, D. & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10th ed.). Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
- Koca, S. ve Yıldız, S. M. (2018). Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207. <https://doi.org/10.25307/jssr.334624>
- Kubalı, D. (1999). Performans denetimi. *Amme İdaresi Dergisi*, 32(1), 31-62.
- Lyon, B. L. (2012). Stress, coping and health: A conceptual overview (update). In V. H. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*. Sage Publications, Inc.

- Özyıldırım, E. (2015). *Erzurum il merkezinde çalışan hekimlerde yaşam kalitesi, algılanan stres düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Uzmanlık Tezi). Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Erzurum.
- Seki Öz, H. ve Bayam, H. (2022). Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176-183. <https://doi.org/10.34108/eujhs.977915>
- Sigler, T. H., & Pearson, C. M. (2000). Creating an empowering culture: Examining the relationship between organizational culture and perceptions of empowerment. *Journal of Quality Management*, 5(1), 27–52.
- Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 4(2), 294-307. <https://doi.org/10.38021/asbid.976880>
- Uyan, A. (2012). *Ergenlerde sosyal destek ile algılanan stres düzeyinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.