

SPOR BİLİMLERİNDE YENİ YAKLAŞIMLAR:

KURAM, YÖNTEM, UYGULAMA-2

Editör

Prof. Dr. İlyas GÖRGÜT



**SPOR BİLİMLERİNDE
YENİ YAKLAŞIMLAR:
KURAM, YÖNTEM, UYGULAMA 2**

Editör

Prof. Dr. İlyas GÖRGÜT



***SPOR BİLİMLERİNDE YENİ YAKLAŞIMLAR:
KURAM, YÖNTEM, UYGULAMA 2***
Editör: Prof. Dr. İlyas GÖRGÜT

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Baskı: Aralık 2025
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-8572-13-1

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

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

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

İÇİNDEKİLER

1.Bölüm	1
Sahadaki Gizli Avantaj:Bağıl Yaşın Spor Performansına Etkisi	
Murat ATASOY, Ahsen Nur EREN, Berkan BOZDAĞ	
2. Bölüm	11
Spor Yönetiminde Dijitalleşme ve Liderlik Dinamikleri	
F. Pervin BİLİR, A. Erdi AVANOĞLU	
3. Bölüm	25
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrencileri	
Spor Branşlarına Yönlendirmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi	
Mehmet EFE	
4. Bölüm	34
Harekete Yazılan Bir Yaşam:Obezitede Sporun Süreklilik Temelli Rolü	
Rihan ERZEN, Meliha UZUN	
5. Bölüm	50
Futbolda Core Egzersizleri ve Performans–Yaralanma İlişkisi:	
2020–2025 SCI/ESCI Sistemantik Derleme	
Kazım NAS,Ömer PAMUK	
6. Bölüm	66
Sosyal Medya Bağımlılığının Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyleri	
Üzerindeki Olumsuz Etkileri	
Gökhan SABANCI	
7. Bölüm	74
Aidiyet, Rekabet ve Öfke Üçgeninde Sporda Şiddet	
Mehmet DALKILIÇ	

8. Bölüm	86
Sporda Yürütücü İşlevler, Dikkat ve Karar Verme Süreçleri	
Turgut YILDIRIM	
9. Bölüm	112
Sportif Faaliyetlerde İslam Dinin Etkisi	
Alparslan Aziz TUNÇ	
10. Bölüm	121
Sporun Bireylerde Özgüven Gelişimine Katkısı	
Murat ATASOY, Abdulselam ERDİMEZ	
11. Bölüm	136
Elit Düzey Yüzücülerde Derecelerin Stillere Göre Karşılaştırılması	
Ömer PAMUK, KAZIM NAS, Fatih KARABEL	
12. Bölüm	149
Zamana Karşı Hareket: Yaşlılıkta Fiziksel Aktivitenin Rolü	
Rihan ERZEN, Meliha UZUN	
13. Bölüm	163
Zihnin ve Bedenin Yeni Oyun Alanı: Spor Bilimlerinde VR Devrimi	
Ali Rıza ATICI	
14. Bölüm	180
Spor Yönetimi ve Spor Politikası: Kavramsal ve Yönetimsel Bir Değerlendirme	
İsmail ÖNER	
15. Bölüm	190
Kaliteli Yaşlanmada Zihinsel Faktörlerin Korunmasında Rekreasyonun/	
Rekretif Faaliyetlerin Rolü	
Hatice KÜÇÜKAVCI, Serdar Niyazi DİNÇ, Tankut Alp ALTUNSOY,	
Mustafa Sabır BOZOĞLU	

Sahadaki Gizli Avantaj: Bağıl Yaşın Spor Performansına Etkisi

Murat ATASOY¹, Ahsen Nur EREN², Berkan BOZDAĞ³

GİRİŞ

Bağıl yaş, aynı kronolojik yaş kategorisinde bulunan çocuklar arasında doğum aylarından kaynaklanan yaş farklarını ifade eder (Musch ve Grondin, 2001). Spor bilimleri ve eğitim alanında, bu farkların fiziksel, motor ve psikososyal gelişim üzerinde anlamlı sonuçlar doğurduğu gösterilmiştir. Bu nedenle bağıl yaş, yetenek seçimi, antrenman planlaması ve performans değerlendirmeleri gibi süreçlerde dikkat edilmesi gereken bir değişkendir.

Gelişim sınıflandırmalarında en yaygın yaklaşım kronolojik yaşa dayalıdır; ancak bu ölçüt, bireysel farklılıklar ve olgunlaşma temposunu yeterince yansıtmaz. Bu nedenle değerlendirmeyi güçlendirmek üzere iskelet yaşı, morfolojik yaş, diş yaşı, biyolojik yaş ve cinsel yaş gibi fizyolojik temelli göstergeler; ayrıca algısal yaş, zeka yaşı, duygusal yaş ve öz-kavram yaşı gibi psikososyal boyutlar kullanılmaktadır (Gallahue ve ark., 2010). Kurumlar bu sınıflandırmaları kimi zaman eleştirse de uygulamada geniş bir karşılık bulduğu bilinmektedir (Bompa ve Carrera, 2015).

Bağıl Yaş Etkisi (BYE)

Bağıl Yaş Etkisi (BYE), aynı yıl içinde farklı aylarda doğan çocukların gelişim düzeylerinde ortaya çıkan sistematik farklılıkları ifade eder. Yılın ilk aylarında doğan sporcular, son aylarda doğan akranlarına kıyasla yaklaşık bir yıla varan olgunluk farkı nedeniyle daha gelişmiş fiziksel, psikolojik ve bilişsel özellikler sergileyebilmektedir (Barnsley ve ark., 1985). Spor branşlarında yaş gruplarına göre yapılan sınıflandırmalar bu farklılıkları ortadan kaldıramamakta ve yılın geç aylarında doğan sporcular için dezavantajlar yaratabilmektedir. Bu nedenle doğum ayı, BYE'nin temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir.

¹ Prof. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, matasoy@ahievran.edu.tr, ORCID : 0000-0002-0258-8042.

² Doktorant., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ahsennureren@gmail.com, ORCID : 0009-0000-3674-9118.

³ Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, brknbozdag@gmail.com, ORCID : 0000-0003-3657-4359

BYE yalnızca çocuk ve genç sporcularla sınırlı kalmayıp elit düzeydeki seçim süreçlerine de yansımaktadır. 2008 Pekin Olimpiyatları'na katılan sporcular üzerinde yapılan analizler, hem bireysel hem de takım sporlarında BYE'nin varlığını ortaya koymuştur (Romaneiro ve ark., 2009). Elit genç takımlarda doğum tarihi dağılımlarının incelenmesi, yılın ilk aylarında doğan sporcuların oranının belirgin şekilde yüksek olduğunu, son aylara doğru ise bu oranın düştüğünü göstermektedir. Bu durum, seçim ve takım kurma süreçlerinde BYE'nin sistematik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Mülazımoğlu ve ark., 2013). Ayrıca erken doğan sporcuların taktiksel algı, teknik uygulama ve komutlara hızlı yanıt gibi alanlarda avantaj göstermesi, performansın çok boyutlu bileşenleriyle BYE arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Ward ve Williams, 2003).

Çocuk ve ergen gruplarında yapılan araştırmalar, BYE'nin etkisinin bu yaş dönemlerinde daha belirgin olduğunu göstermektedir (Hancock ve ark., 2013). Yılın erken dilimlerinde doğan sporcuların biyolojik olgunluk düzeylerinin daha yüksek olması, fiziksel ve sportif performansta önemli avantajlar sağlamaktadır (Delorme ve ark., 2010; Genç, 2020; Kara ve Demirsoy, 2023; Şahin, 2017). Literatürdeki bulgular, ilk iki çeyrekte doğan sporcuların son çeyreklerde doğanlara kıyasla daha iyi performans sergilediğini ortaya koyarken (Cobley ve ark., 2009; Sierra-Diaz ve ark., 2017), bazı çalışmalar her testte anlamlı fark bulunmadığını da belirtmektedir (Eyibil ve ark., 2023). Bununla birlikte, biyolojik olgunluk ile BYE arasında güçlü bir ilişki olduğu; fiziksel gelişim, temel motorik özellikler ve kardiyorespiratuvar kapasite açısından erken doğanların avantajlı konumda bulunduğu ifade edilmektedir (Genç ve ark., 2020; Roberts ve ark., 2012; Şahin, 2017; Williams, 2010).

Türkiye'de yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Bingöl ilinde ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, yılın ilk altı ayında doğan sporcuların performans parametrelerinde daha iyi sonuçlar elde ettikleri saptanmıştır (Genç ve ark., 2020). Bu bulgular, erken doğan sporcuların takıma seçilme ve kadroya girme olasılığını artırdığını göstermektedir (Augste ve Lames, 2011; Delorme, Boiche ve Raspaud, 2010; Mülazımoğlu ve ark., 2013).

BYE'nin Belirleyicileri

Bağıl yaş etkisini belirleyen faktörler arasında rekabet düzeyi, fiziksel gelişim ve spor branşının popüleritesi öne çıkmaktadır. Rekabetin düşük olduğu ortamlarda sporcuların takımlara katılım oranı ve kendine yer bulma algısı artarken, rekabetin yoğun olduğu ortamlarda bağıl yaş kaynaklı avantaj ve dezavantajlar daha belirgin hale gelmektedir (Musch ve Grondin, 2001). Bununla birlikte, fiziksel gelişim düzeyi de BYE'nin etkisini güçlendiren bir unsurdur;

yılın ilk aylarında doğan sporcular, rekabetçi ortamlarda daha ileri somatik ve motor gelişim gösterebilmekte, bu durum performans farklılıklarını artırmaktadır. Van Rossum (2006), bazı faaliyetlerde fiziksel kapasitenin belirleyici olduğunu, ancak performans sporlarında teknik ve motor becerilerin daha büyük önem taşıdığını vurgulamaktadır. Ayrıca, spor branşının ülke çapındaki yaygınlığı ve katılım hacmi arttıkça BYE daha görünür hale gelmektedir. Örneğin Kanada’da buz hokeyi en popüler spor branşı olarak kabul edilmekte ve yapılan araştırmalar, yılın ilk yarısında doğan sporcuların oranının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir (Grondin ve ark., 1984). Benzer şekilde, Belçika genç futbol takımlarında yürütülen çalışmalarda da aynı örüntü gözlemlenmiştir (Helsen ve ark., 1998).

BYE’nin Ölçüm Yaklaşımları

Literatürde iki temel yöntem öne çıkmaktadır. İlk yaklaşımda, yıl iki altı aylık dönem olarak ele alınmaktadır (Grondin ve ark., 1984). Daha sonra yaygınlaşan yöntem ise yılı dört çeyrek dilime ayırarak (Ocak–Mart, Nisan–Haziran, Temmuz–Eylül, Ekim–Aralık) üçer aylık periyotlar üzerinden analiz yapmaktır (Barnsley ve ark.,1992, akt. Massa ve ark., 2014; Delorme ve Raspaud, 2009; Wium ve ark., 2010). Uluslararası çalışmaların büyük kısmı bu çeyrek dilim yaklaşımını benimsemektedir (Baikoğlu, 2016).

Spor Performansı Üzerine Etkiler

Futbolda genç oyuncular üzerine yürütülen bir araştırmada, yılın ilk yarısında doğanların el kavrama kuvveti, 20 m sürat, çabukluk, sırt-bacak kuvveti, dikey sıçrama, pas ve top sürme ölçütlerinde daha iyi performans sergilediği; buna karşılık esneklik ve reaksiyon testlerinde anlamlı fark olmadığı saptanmıştır (Akkoç ve Göksu, 2020). U14 futbol seçmelerinde BYE’nin patlayıcı kuvvet ve çeviklik üzerinde avantaj yarattığı gösterilmiştir (Şahin, 2017). Dayanıklılıkta ise yo-yo seviye 1 testinde birinci çeyrekte doğanların üstün performans sergilediği rapor edilmiştir (Deprez ve ark., 2012).

539 çocukla yapılan çalışmada sürat ve dayanıklılık gibi temel motor becerilerde erken doğanların üstünlüğü gözlenmiştir (Birch ve ark., 2016). Bununla birlikte bazı örneklemelerde test türüne bağlı olarak farkın görünmeyebileceği de vurgulanır (Eyibil ve ark., 2023). 11–12 yaş erkek çocuklarda yatay-dikey sıçrama performansında doğum çeyreklerine göre anlamlı farklar saptanmış; 11 yaş grubunda dikey sıçrama için fark bulunmazken, 12 yaşta anlamlı farklılaşma rapor edilmiştir (Erdoğan, 2018; Atalay, 2021).

Amerika Olimpik Gelişim Programı kapsamında yapılan araştırmalarda ise 17 yaş erkek sporcularda BYE’nin yüksek, kadınlarda ise düşük olduğu; elit düzeydeki

takımlarda ise ilk çeyrek doğumlarının anlamlı şekilde fazla olduğu belirlenmiştir (Vincent ve Glamser, 2006).

4. Spor Branşlarına Göre Bağlı Yaş Etkisi

Futbol

Futbol branşında bağlı yaş etkisinin (BYE) oldukça belirgin olduğu görülmektedir. UEFA'nın en iyi liglerinde yapılan araştırmalar, profesyonel futbolcular arasında yaşa dayalı dengesizliklerin bulunduğunu ve bu etkinin tüm pozisyonlarda varlığını sürdürdüğünü, özellikle kaleci pozisyonunda daha baskın olduğunu ortaya koymuştur (Işık ve ark., 2025).

Futbolda 8–17 yaş aralığında antropometrik yapı, fiziksel performans ve olgunlaşma düzeyi birlikte incelendiğinde, daha küçük doğum çeyreklerinde yer alan sporcuların özellikle anaerobik özellikler bakımından dezavantajlı olabildiği görülmüştür (Lovell ve ark., 2015). Fransız futbolcular üzerinde yapılan çalışmada, U9, U11, U13 ve U15 yaş gruplarında doğum çeyrek oranlarında ilk çeyrek lehine farklılıklar bulunmuştur (Delorme ve ark., 2010).

Şahin'in (2017) Türkiye A Milli Futbol Takımı üzerine yaptığı incelemede, yılın ilk çeyreğinde doğan sporcuların kadroda daha yüksek oranda yer aldığı görülmüştür. Aynı çalışmada U14 Milli Takım seçmelerinde, ilk çeyrekte doğan futbolcuların oranı %61 iken son çeyrekte doğanların oranı %6,9 olarak saptanmış ve performanslarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Mülazımoğlu ve ark. (2013) üst düzey Türk kulüplerinin altyapı kategorilerinde yaptıkları araştırmada, "A" takımları hariç tüm kategorilerde yılın ilk çeyreğinde, özellikle ocak ayında doğan futbolcuların sayısının daha fazla olduğunu bildirmiştir. Fransız futbolunda yapılan bir çalışmada ise U9 ve U11 takımlarında yılın son çeyreğinde doğan sporcuların sporu bırakma oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Delorme ve ark., 2010).

Basketbol

Basketbol branşında BYE'nin etkileri farklı düzeylerde gözlenmektedir. Gürses ve ark. (2024) U17 Erkekler Dünya Şampiyonası oyuncularında bağlı yaşın maç performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Ayrıca Werneck ve ark. (2016), Londra Olimpiyat Oyunları'na katılan basketbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, yılın 3. ve 4. çeyreğinde doğanların sayısının daha düşük olduğunu ve BYE'nin varlığını sürdürdüğünü aktarmıştır.

Futsal

Futsal branşında yapılan araştırmalar, erkek sporcular arasında BYE'nin yaygın olduğunu göstermektedir. Işın ve Uğurlu (2023), yılın ilk çeyreğinde doğan (Q1) oyuncuların son çeyreğinde doğan (Q4) oyunculara kıyasla seçilme avantajına sahip

olduklarını bildirmiştir. Kadın sporcularda ise BYE'nin yaygın olmadığı, ancak gençlerin yanı sıra yetişkinlerde de bu etkinin varlığını sürdürdüğü belirtilmiştir.

Tenis

Teniste 11–17 yaş elit sporcularda sprint ve çeviklik gibi patlayıcı kuvvet göstergelerinde birinci çeyrekte doğanların üstünlüğü bildirilmiştir (Ulbricht ve ark., 2015).

Atletizm

Salon atletizm yarışmalarına katılan 14 yaş altı sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada da BYE'nin varlığı tespit edilmiştir. Yılın ilk çeyreğinde doğan kız ve erkek atletlerin finale katılım oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Pekel ve Kamis, 2018). U17 kategorisinde koşu, atlama ve atma becerilerinde bağıl yaş etkisi gözlemlenmiştir (Beazo-Sayavera ve ark., 2017).

Jimnastik

Cimnastik branşında BYE'nin etkileri yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. 7-14 yaş arası cimnastikçilerde yapılan değerlendirmelerde müsabakalara katılanlar ile madalya kazananların doğum çeyrekleri karşılaştırıldığında, madalya kazanan sporcuların daha çok yılın ilk iki çeyreğinde doğdukları görülmüştür.

11-12 yaş erkek cimnastikçiler üzerinde yapılan bir çalışmada, patlayıcılık özelliği ile doğum çeyrekleri arasında 11 yaşta anlamlı farklılık bulunurken, 12 yaş grubunda bu farklılık ortadan kalkmıştır (Erdoğan, 2020).

Hancock (2015), kadın cimnastikçiler üzerinde yaptığı çalışmada yaş ayrımı yapılmadan değerlendirildiğinde BYE'nin görülmediğini, ancak yaş grupları 15 yaş altı ve üstü olarak ayrıldığında 15 yaş altında BYE'nin mevcut olduğunu, 15 yaş üzerinde ise bu etkinin kaybolduğunu belirtmiştir.

Yüzme

Hem kız hem erkek sporcularda 50 m serbest derecelerinde erken doğanların daha kısa süreler elde ettiği bildirilmiştir (Düzgün ve ark., 2022).

Satranç ve Fiziksel Performans Gerektirmeyen Sporlar

Helsen ve arkadaşları (2016), bağıl yaş etkisinin (BYE) yalnızca çocuklar arasında görülen fiziksel farklılıklarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda fiziksel performans gerektirmeyen spor dallarında da geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Belçika'da düzenlenen gençler satranç şampiyonasında yapılan incelemelerde, bütün yaş kategorilerindeki ilk 10 sporcunun önemli derecede BYE'ye sahip olduğu

belirlenmiştir. Bu bulgu, zihinsel yoğunluk gerektiren spor dallarında dahi doğum ayının sporcu başarısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Diğer Branşlar

Nakata ve Sakamoto (2011), Japon erkek sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada; futbol, basketbol, voleybol, beyzbol ve sumo güreşinde BYE'nin etkili olduğunu bildirmişlerdir.

SONUÇ

Bağlı yaş etkisi (BYE), sporcu seçilimi, antrenman planlaması ve performans değerlendirme süreçlerinde çoğu zaman fark edilmeden işleyen, ancak sonuçları itibarıyla sporcu gelişimini derinden etkileyen gizli bir avantaj mekanizması olarak karşımıza çıkmaktadır. Rekabet düzeyi, fiziksel gelişim özellikleri ve branşın yapısal dinamikleri, bu etkinin şiddetini belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle yılın ilk aylarında doğan sporcuların daha ileri somatik ve motor gelişim göstermeleri, erken yaşlarda performans üstünlüğü yaratmakta; literatür bulguları BYE'nin ergenlik döneminde en belirgin düzeye ulaştığını, yaş ilerledikçe ise fiziksel farklılıkların dengelenmesiyle etkisinin görece azaldığını ortaya koymaktadır.

BYE'nin yol açtığı avantaj ve dezavantajların azaltılmasına yönelik olarak literatürde çeşitli stratejiler önerilmektedir. Doğum çeyreklerine göre eşit temsilin sağlanması, kronolojik yaş yerine biyolojik olgunluk göstergelerine dayalı geçici gruplamaların (biyo-bantlama) uygulanması, yaş kategorilerinde kesim tarihlerinin rotasyonlu biçimde düzenlenmesi ve antrenörlerin bu konuda bilinçlendirilmesi öne çıkan yaklaşımlar arasındadır (Akıncı, 2025; Haslofça ve ark., 2016; Kelly ve ark., 2025; Navarro-Patón ve ark., 2021).

Uygulama düzeyinde ise antrenör ve performans uzmanlarının BYE konusunda bilinçlendirilmesi, motor ve performans testlerinin çok boyutlu biçimde yapılandırılması ve sporcuların yalnızca mevcut fiziksel kapasiteleriyle değil, uzun vadeli gelişim potansiyelleriyle değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşım, erken gelişim gösteren sporculara sağlanan gizli avantajın dengelenmesine ve geç gelişen ancak yüksek potansiyele sahip bireylerin sistem dışında kalmasının önlenmesine katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bağlı yaş etkisinin tanınması ve yönetilmesi, adil sporcu seçilimi ve sürdürülebilir yetenek gelişimi açısından stratejik bir zorunluluktur. BYE'nin göz ardı edildiği seçim ve değerlendirme süreçleri, görünürde performans odaklı olsa da uzun vadede yetenek kaybına, gelişim eşitsizliklerine ve spor sistemlerinin verimliliğinin azalmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle BYE, spor performansının sessiz ama güçlü belirleyicilerinden biri olarak, spor politikalarının ve uygulamalarının merkezinde yer almalıdır.

KAYNAKÇA

- Akıncı, Y. (2025). The Impact of Relative Age Effect on Competition Performance in Youth Women's Basketball. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(2).
- Akkoç, O., & Göksu, Ö. C. 15 Yaş Altı Futbolcuların Yetenek Ve Fiziksel Performans Seviyelerine Bağlı Yaş Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 203–212.
- Atalay, M. (2021). 11-12 Yaş Grubu Futbol Oynayan Erkek Çocukların Fiziksel Özellikleri Ve Biyomotor Performanslarının Bağlı Yaş Etkisi Açısından İncelenmesi.
- Augste, C., & Lames, M. (2011). The relative age effect and success in German elite U-17 soccer teams. *Journal of sports sciences*, 29(9), 983–987.
- Baikoğlu, S. (2016). Elit Sporcularda Bağlı Yaş Etkisi. *Sport Sciences*, 11(3), 39–45.
- Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Barnsley, P. E. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation...* 51(1), 23–28.
- Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Legault, P. (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International review for the sociology of sport*, 27(1), 77–87.
- Birch, S., Cummings, L., Oxford, S. W., & Duncan, M. J. (2016). Examining relative age effects in fundamental skill proficiency in British children aged 6–11 years. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(10), 2809–2815.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports: Human Kinetics Champaign.
- Bozděch, M., Agricola, A., & Zháněl, J. (2023). The Relative Age Effect at Different Age Periods in Soccer: A Meta-Analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 130(6), 2632–2662.
- Brazo-Sayavera, J., Martínez-Valencia, M. A., Müller, L., Andronikos, G., & Martindale, R. J. (2018). Relative age effects in international age group championships: A study of Spanish track and field athletes. *PLoS ONE*, 13(4), e0196386.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports medicine*, 39(3), 235–256.
- Delorme, N., & Raspaud, M. (2009). The relative age effect in young French basketball players: a study on the whole population. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(2), 235–242.

- Delorme, N., Boiché, J., & Raspaud, M. (2010). Relative age and dropout in French male soccer. *Journal of sports sciences*, 28(7), 717–722.
- Delorme, N., Boiché, J., & Raspaud, M. (2010). Relative age effect in elite sports: Methodological bias or real discrimination? *European journal of sport science*, 10(2), 91–96.
- Deprez, D., Vaeyens, R., Coutts, A., Lenoir, M., & Philippaerts, R. (2012). Relative age effect and Yo-Yo IR1 in youth soccer. *International journal of sports medicine*, 33(12), 987–993.
- Düzgün, M., Göksu, Ö., & Akkoç, O. (2022). Bağlı Yaşın Yüzme Performansına Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 82-91.
- Erdoğan, Y., Pekel, H. A., & Bağcı, E. (2020). 11-12 yaşındaki erkek çocukların bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin bağlı yaş etkisi açısından incelenmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 25(4), 331–347.
- Eyibil, M. R., Bayeren, İ., Ecevit, B., & Gürkan, O. (2023). 10-13 Yaş Aralığındaki Futbol Okulu Öğrencilerinin Bazı Fiziksel Ve Motorik Özelliklerinin Bağlı Yaş Etkisine Göre Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 139–150.
- Gallahue, D. L. (2010). Understanding motor development in children and youth. In *Proceedings of The 6th international scientific and expert symposium “Contemporary views on the Motor Development of a Child* (pp. 17-23).
- Genç, H. (2020). 10-14 yaş arası kız çocukların atletik performanslarının bağlı yaş etkisine göre karşılaştırılması. *Sportive*, 3(1), 1–15.
- Grondin, S., Deshaies, P., & Nault, L.-P. (1984). Trimestre de naissance et participation au hockey et au volleyball.
- Hancock, D. J., Starkes, J. L., & Ste-Marie, D. M. (2015). The relative age effect in female gymnastics: A flip-flop phenomenon.
- Haslofça, E., Haslofça, F., & Kutlay, E. (2016). The relative age effect on anthropometric characteristics and motor performances in Turkish children aged between 8 and 12 years. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 26, p. 01105). EDP Sciences.
- Helsen, W. F., Baker, J., Schorer, J., Steingroever, C., Wattie, N., & Starkes, J. L. (2016). Relative age effects in a cognitive task: A case study of youth chess. *High Ability Studies*, 27(2), 211–221.
- Işıkdemir, E., Işık, M., Dağ, O., & Köklü, Ö. (2025). Analysis of the Relative Age Effect According to Player Positions in the UEFA Champions League and UEFA Europa League: A Descriptive Study. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 17(1).

- Kara, M., & Demirsoy, I. (2023). 2022 Dünya Kupası'nda Bağlı Yaş Etkisinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(2), 224–236.
- Lovell, R., Towlson, C., Parkin, G., Portas, M., Vaeyens, R., & Cobley, S. (2015). Soccer player characteristics in English lower-league development programmes: The relationships between relative age, maturation, anthropometry and physical fitness. *PLoS ONE*, 10(9), e0137238.
- Massa, M., Costa, E. C., Moreira, A., Thiengo, C. R., Lima, M. R. d., Marquez, W. Q., & Aoki, M. S. (2014). The relative age effect in soccer: a case study of the São Paulo Football Club. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(04), 399–405.
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental review*, 21(2), 147–167.
- Mülazımoğlu, O., Cihan, H., Erdoğdu, M., & Şirin, E. F. (2013). Türkiye'deki bazı futbol kulüplerinin profesyonel ve alt yapı takımlarında bağlı yaş etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 105–111.
- Nakata, H., & Sakamoto, K. (2011). Relative age effect in Japanese male athletes. *Percept Mot Skills*, 113(2), 570–574. <https://doi.org/10.2466/05.10.11.Pms.113.5.570-574>
- Navarro-Patón, R., Mecías-Calvo, M., Rodríguez Fernández, J. E., & Arufe-Giráldez, V. (2021). Relative age effect on motor competence in children aged 4–5 years. *Children*, 8(2), 115.
- Osman, G. (2021). Relative age effect in European female athletes in different sports; a systematic review.
- Pekel, H. A., & Kemiş, O. (2018). 14 Yaş Altı Atletlerde Bağlı Yaş Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 153–162.
- Roberts, S. J., & Fairclough, S. J. (2012). The influence of relative age effect in the assessment of high school students in physical education in the United Kingdom. *Journal of teaching in physical education*, 31(1), 56–70.
- Romaneiro, C., Folgado, H., Batalha, N., & Duarte, R. (2009). Relative age effect of Olympic athletes in Beijing 2008.
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Serra-Olivares, J. (2017). Soccer and relative age effect: a walk among elite players and young players. *Sports*, 5(1), 5.
- Silva, L. A., Leonardo, L., de Andrade Rodrigues, H., & Krahenbühl, T. (2022). The Relative Age Effect in invasion team sports: A systematic review in youth sports. *Retos*, 46, 641–652.

- Şahin, L., Okan, İ., & Gökyürek, B. (2022). Futbol milli takım seçmelerinde bağıl yaş etkisi ve fiziksel performans.
- Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Ferrauti, A. (2015). The relative age effect and physical fitness characteristics in German male tennis players. *Journal of sports science & medicine*, 14(3), 634.
- van Rossum, J. H. (2006). Relative age effect revisited: Findings from the dance domain. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 302–308.
- Gürses, V. V., Çiğerci, A. E., & Derinöz, S. (2024). *Erkekler U17 basketbol dünya şampiyonasında bağıl yaşın oyuncu verimlilik puanı üzerine etkisi*. 22. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Özet bildirisi), Ankara, Türkiye.
- Vincent, J., & Glamser, F. D. (2006). Gender differences in the relative age effect among US Olympic Development Program youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 24(4), 405–413.
- Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 93–111.
- Werneck, F., Coelho, E., De Oliveira, H., Júnior, D. R., Almas, S., De Lima, J., Matta, M., & Figueiredo, A. (2016). Relative age effect in Olympic basketball athletes. *Science & Sports*, 31(3), 158–161.
- Wiium, N., Lie, S. A., Ommundsen, Y., & Enksen, H. R. (2010). Does relative age effect exist among Norwegian professional soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 22(2), 66–76.
- Williams, J. (2010). Relative age effect in youth soccer: analysis of the FIFA U17 World Cup competition. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(3), 502–508.

Spor Yönetiminde Dijitalleşme ve Liderlik Dinamikleri

F. Pervin BİLİR¹, A. Erdi AVANOĞLU²

1. Giriş

İnsanoğlunun yeryüzünde var olduğu günden bugüne kadar geçen tarihsel çağların, tüm dünyanın üzerinde uzlaştığı bir adı vardır. Bir çağdan diğer yeni çağa geçişi simgeleyen önemli buluşlar, yeni çağa geçişin alt yapısını oluşturmaktadır. Karanlık çağdan aydınlığa çıkışı simgeleyen ateşin bulunuşunun ardından, her dönem kendini dönüştüren gelişmeleri en iyi şekilde betimleyen bir ad ile tarihsel süreçte yerini almıştır. Şu anda içinde yaşadığımız çağ, dijital çağ veya bilgi çağı olarak adlandırılmaktadır. Bu teknolojik yeni çağda internetin gelişmesi ile birlikte dijital araçların kullanımı artmıştır (Demirbilek ve Yiğit, 2024).

Dijital çağ, 21. yüzyılın çağı olarak, teknolojik yenilikleri insanlığın hizmetine sunmuştur, Dijitalleşmenin yalnızca teknik bir süreç olmadığı; aynı zamanda kültürel, örgütsel ve yönetsel bir dönüşümü de beraberinde getirdiği vurgulanmaktadır (Kagermann, ve ark., 2013; Castells, 2006). Dijitalleşmenin günlük rutinlerimizin genelinde kullanılması ve kişiler arası iletişim biçimleri, karar alma süreçleri ve örgüt içi iletişim de dijitalleşmiştir. Gelişen teknolojiler, sosyal medya ve mobil uygulamalar yalnızca bilgiye erişim biçimlerini değil aynı zamanda örgütsel yapıyı da değiştirmiştir (Kaplan & Haenlein, 2010). Bu bağlamda dijital kültür, teknoloji temelli etkileşimlerin şekillendirdiği yeni bir yaşam ve çalışma anlayışı olarak değerlendirilmektedir.

Bilgi, teknoloji ve iletişim, dijital toplumun özüdür. Bu bağlamda, dijital topluma geçiş, tıpkı bilgi oluşumu ve dönüşümü süreçlerinde olduğu gibi bireysel rollerini de değiştirmiştir Teknoloji araçları liderliğin yapısını değiştirmiş ve liderler birçok farklı becereninin dinamik karışımına sahip olan dijital liderler haline gelmiştir. Dijital çağda liderler öncelikle, iş süreçlerini, hizmetleri ve ürünleri, dijital teknolojilerle uyumlaştırarak kullanma yükümlülüğüne sahiptir. Dijital liderlik, yalnızca yönetmeye odaklanmayan dijital araçları stratejik avantajlara dönüştüren, verilere dayalı kararlar alabilen ve çalışanlarını değişime hazırlayan liderlik yaklaşımıdır. Dijital liderler, dijital ortamda öğrenimi destekleme, liderliği

¹ Çukurova Üniv. Spor Bilimleri Fakültesi, fatmapervinbilir@gmail.com

² Niğde Üniv. Spor Bilimleri Fakültesi, e.avanoglu@gmail.com

geliştirme ve sınırları aşarak bilgiyi yeniden oluşturan ağlar kurmak adına çok önemli rol oynarlar.

Dijital dönüşüm, spor kurum ve organizasyonlarında karar alma süreçlerinden performans yönetiminden, pazarlama faaliyetlerinden paydaş iletişimine kadar çok boyutlu değişimleri beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda spor yöneticilerinden beklenen liderlik rolleri de dönüşmekte; dijital liderlik, dönüşümcü liderlik ve yenilikçi liderlik yaklaşımları ön plana çıkmaktadır.

Bu bölümün yazılması için, spor yönetimi, dijitalleşme ve liderlik kavramlarını ele alan ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış çalışmalar incelenmiştir. Dijitalleşmenin gelişimi, modern liderlik yaklaşımları ve dijital liderlik, spor yönetiminin gelişimi ve sporda dijital liderlik konularına, bu bölümde yer verilmiştir.

2.Dijitalleşmenin Gelişimi

Akademik alan yazın, dijitalleşmenin kavramsal temellerini ve gelişim süreçlerini kapsamlı biçimde ele alarak bu alanın bilimsel bir disiplin hâline gelmesine katkı sağlamıştır. "Dijitalleşme," "dijital teknolojiler," "dijital ekonomi," "dijital devlet," "dijital okuryazarlık," "dijital kültür" gibi kavramlar, yalnızca profesyonel hayatta değil, günlük hayatta da aktif olarak kullanılmakta ve bilgiyle etkileşim kurmanın çeşitli yollarının yaygın kullanımını yansıtmaktadır. Dijitalleşme bilim ve teknoloji tarihindeki büyük dönüşümlerin bir parçası olarak görülür. Her zaman toplumun işleyişinde çok önemli bir rol görülür Her yüzyılın ortalarından itibaren yeni teknolojik araçların gelişmesiyle birlikte, yeni fırsatların ortaya çıkmasını sağlamıştır (Afanasyev, 2023; Soyer, ark. 2023; Soyer, ark. 2024). Dijitalleşme ile birlikte analitik ve istatistik araçlarının yanı sıra yönetim bilgi sistemlerinin, organizasyonel performans ve verimliliği artırmada en önemli etkiye sahip olduğunu ve dijital analitiğin karar süreçlerini dönüştürdüğünü görmekteyiz. Bu durumda dijital liderliğin başarı için kaçınılmaz olmasının yanı sıra dijitalleşmenin hem fırsatlar hem de eşitsizlik riskleri yarattığını belirtebiliriz (Qi, ve ark. 2024). Temelinde sayısallaştırma süreçleri yatan dijitalleşme, organizasyonları ve toplumları daha bütüncül bir dönüşüme tabi tutmuştur. Bu dönüşüm, teknik altyapının ötesine geçerek bilgi yönetimi, iş süreçleri, toplumsal etkileşimler ve stratejik yönetim gibi alanlarda etkisini göstermektedir. Dijitalleşme, tarihsel olarak birinci endüstri devrimi ile başlayarak bugünkü dijital çağın bilgi ekonomisine kadar uzanan bir evrime sahiptir. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, üretim tekniklerindeki değişimler, insan emeğini azaltarak, üretimde, ekonomide ve yaşam standartlarında önemli dönüşümler sağlamıştır. Bu dönüşüm ekonominin gelişiminin ve yenilikçi düşüncelerin önünü açarak endüstri devrimini doğurmuştur. Endüstri devrimi ile birlikte gelen süreçlerde her bir sonraki çağın verimliliği, bir

önceki çağa göre artmıştır. Örneğin, endüstri çağının tarım çağına göre verimlilik artışını düşündüğümüzde, ikincisi, her bir sonraki çağ, bir önceki çağın birçok işini yok etmiştir. Bilgi çağı, endüstri çağının yarattığı işlerin yerini almaktadır. Endüstri çağındaki iş kayıplarımızın büyük bir kısmı, hükümet politikaları ve serbest ticaret anlaşmalarından ziyade, ekonominin, bilgi işçisine doğru dramatik bir şekilde kaymasıyla ilgilidir (Xu ve ark., 2018)

Endüstri devrimi birçok aşama geçirdi ve geçirmeye devam etmektedir. Endüstri 1.0, olarak adlandırılan birinci endüstri devrimi 18. yüzyılda su ve buhar gücünün üretimde kullanılmaya başlanmasıyla ortaya çıkmıştır; buhar makineleri insan gücünün yerini alarak üretimde mekanizasyona geçişi sağlamıştır. Bu dönem, el emeğinden makineleşmeye geçişin sembolüdür (Yin, ve ark., 2018). Birinci sanayi devrimi, esas olarak İngiltere ile sınırlıydı ve öncelikle kömür, tekstil ve demir endüstrileri için makinelerin geliştirilmesi sağlandı (Mathur ve ark.,2022), sonrasında diğer ülkelerde yaygınlaşmaya başladı. Endüstri 1.0, ile tarıma dayalı ekonomi ve el sanatları, makine egemenliğindeki ekonomiyi özgürleştirdi ve madencilik, ulaşım, tekstil ve tarım gibi sektörleri etkiledi.

İkinci sanayi devrimi olarak adlandırılan Endüstri 2.0, 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında başladı. Endüstri 2.0 ile birlikte elektrik enerjisinin yaygın kullanımı, montaj hatları ve seri üretim teknolojileri endüstride devrim yarattı. Bu aşama, ölçek ekonomileri ve standart üretim süreçlerinin benimsenmesine olanak tanıdı. Endüstri 1.0'ın basit pazarındaki ailelerin ve küçük toplulukların atölyelerinde uygulanan el sanatları üretimiyle ortaya çıkan arz kıtlığı sorun, Endüstri 2.0'da seri üretim kullanılarak giderilmeye çalışıldı. Ford, seri üretim kullanarak, Model T montaj hattı inovasyonu ile yüksek hacimleri eşleştirdi. Seri üretim için bir montaj hattı, düşük maliyetle büyük ürün hacimleri sağlayabilen bir sistemi oluşturdu (Yin, ve ark.,2018).

Üçüncü sanayi devrimi olarak adlandırılan Endüstri 3.0, 1950'lerde başladı ve 1990'ların sonlarındaki zirveye ulaştı. Endüstri 3.0, enerji geçişine, dijital teknolojilere ve internete dayanır ve "dijital devrim" olarak adlandırılır (Bojanova, 2014). Dijital devrim, bilgisayarlar, kablosuz telefonlar, mikroişlemciler ve internet de dahil olmak üzere dijital mantık, entegre devre çiplerinin yaygın üretimi ve kullanımıyla karakterize edilir. Yeşil binalar, elektrikli arabalar ve dağıtılmış üretim gibi mekanik ve analog elektronik, teknolojiye dijital elektroniğe geçişi göstermektedir. Temelde, dijital devrimin daha önce analog olan teknolojiyi dijitalleştirdiğini söyleyebiliriz (Mathur ve ark., 2022). Dijital devrim dünyanın üretim pazar dengelerini de değiştirmiştir. 2010 yılında, küresel imalat üretiminin yaklaşık %20'sini ve ABD'nin küresel üretim pazarının yaklaşık iki katını yalnızca Çin ele geçirmiştir. Böylece, küresel zenginlik ve güçler doğuya kaymıştır. İleri imalat, eğitim, bilgi ve iletişim teknolojileri, savunma, sağlık, eğitim, finans ve idari

sektörler gibi çeşitli modern sektörlerde büyük ölçüde etkili olmuştur (Mohajan, 2021).

Dördüncü sanayi devrimi olan Endüstri 4.0, üçüncü sanayi devriminin dijital teknolojilerinin veri merkezli temelleri sayesinde mümkün kılınan hızlı bilgi alışverişine dayanmaktadır; bu durum ise ikinci endüstri devriminin kalbindeki elektrik ve telekomünikasyon sistemlerine dayanmaktadır (Philbeck, ve Davis, 2018). Endüstri 4.0, imalat ve üretimin yanı sıra ilgili endüstrilerin ve süreçlerin dijital dönüşümüdür. Başlıca Siber Fiziksel Sistemler (CPS), Nesnelerin İnterneti (IoT) ve bulut bilişimi içerir. Üçüncü endüstri devrimi, otomasyon ve süreçleri içerse de, Endüstri 4.0, dijital endüstriyel ortamın nihai dijital korunmasını ve entegrasyonunu vurgular. Endüstri 4.0, geleceğin karmaşık ekosisteminin dijital işletmeleri içinde mevcut endüstriyel sistemlerin geniş bir yelpazesinin işletimi ve uygulanmasında, yenilikçi çözümler getirmektedir (Mathur ve ark., 2022).

Beşinci sanayi devrimi olan Endüstri 5.0, dijitalleşme ve otomasyon odaklı yaklaşımının ötesine geçerek insan ile teknolojinin iş birliğine vurgu yapar. Bu paradigmanın temel özellikleri; insan-robot etkileşimi, sürdürülebilir üretim, dayanıklılık ve kişiselleştirme odaklıdır. Endüstri 5.0 aynı zamanda akademik ve politika odaklı literatürde giderek yerleşen bir kavramdır. Toplum 5.0, tüm teknolojinin insanlığın bir parçası olduğu bir çağdır. İnternet sadece bilgi kaynağı değil, yaşam biçimidir. Endüstri

5.0, mal ve hizmet üretmenin ötesine geçme çabası içinde; yalnızca maliyeti artırmayı veya kar elde etmeyi değil, aynı zamanda toplumun refahını artırmayı amaçlayan yenilikleri içermektedir (Breque ve ark.,2021)

Endüstri 5.0, mevcut endüstriyel gereksinimleri karşılamakla birlikte, endüstriyel ortam, yalnızca insan becerilerini değil, aynı zamanda süper özelleştirilmiş, yazılım bağlantılı fabrikalar, dijital ikiz ve yapay zeka destekli üretim için ortaya çıkan ihtiyaçları karşılamaya da ihtiyaç duyuyor. Gelecek, daha akıllı veya devasa, gerçek zamanlı çalışan fabrikaların bir kompozisyonunu gerektiriyor (Verma ve ark., 2025). Endüstri 5.0'dan sonra gelen kavramlar günümüzde tamamen yerleşmiş teorik paradigmlar olmaktan ziyade, geleceğe yönelik vizyonlar ve öngörüler çerçevesinde ele alınmaktadır. Bunlar literatürde spekülatif çalışma ve konsept taslaklarıyla ortaya konmaktadır.

Endüstri 6.0, hem Endüstri 5.0'ın insan-makine sinerjisine dayanmakla hem de kendi kendini düzenleyen GAI-kobot ağları ve kuantum sonrası güvenlik yapıları gibi yeni paradigmlar sunmaktadır. Endüstri 6.0, müşteri merkezlilik, kusursuz sanallaştırma, uyarlanabilir özerklik, düzenleyici ve çevresel entegrasyon ve üretken yapay zeka güdümlü tasarım döngüleri gibi farklı boyutları vurgulamaktadır (Verma ve ark., 2025).

Endüstri 6.0'dan sonraki 7.0, 8.0 ve 9.0 ise geleceğe dair vizyonları ifade etmekte olup, dijitalleşme, yapay zekâ, sürdürülebilirlik, insan ve makinanın ileri teknolojik entegrasyonların bir bütün haline geldiği durumları yansıtmaktadır. Bu süreçlerdeki gelişmeler toplumların çalışma, etkileşim biçimlerini de şekillendirmektedir. Bu dönemlerde dijitalleşme, üretimden öte toplum-teknoloji sinerjisini yeniden tanımlayan sistemler olarak ele alınırlar.

İçinde bulunduğumuz dijital çağda, teknoloji, iletişim ve medyanın şekillendirici gücüyle birlikte çok katmanlı bir kültürel dönüşüm süreci içine girilmiştir. Castells'e göre ağlar, toplumun sosyal morfolojisini oluşturmakta ve kültürel süreçleri kökten değiştirmektedir (Castells, 2006). Dijitalleşmenin toplum üzerindeki etkileri, oldukça karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Dijital dönüşümden kaçınmak mümkün olmasa da bireylerin dijital ortamlarını aktif olarak şekillendirmeleri, bu değişime uyum sağlamanın en etkili yolu olarak öne çıkmaktadır. Türkiye'de de dijital dönüşüm süreci özellikle son yıllarda hız kazanmıştır. Kamu kurumları ve özel sektör, dijital altyapı yatırımlarını artırmakta; veri temelli yönetim, e-devlet uygulamaları ve dijital platformlar yaygınlaşmaktadır. Bu gelişmeler, spor yönetimi alanında da liderlik, karar alma ve örgüt performansı üzerinde doğrudan etkiler yaratmaktadır.

3. Modern Liderlik Yaklaşımları ve Dijital Liderlik

Liderlik kavramına ilişkin herkes tarafından kabul görmüş tek bir tanım olmadığı gibi her örgüte ve gruba uygun tek tip liderlik tarzı da bulunmamaktadır. Günümüze kadar yapılan ve halen de yapılmaya devam edilen liderlikle ilgili çalışmalar, içinde bulunulan ortam koşulları, liderliğin yaşandığı süreci ve liderin kişisel özelliklerini dikkate alan farklı liderlik tarzlarını ortaya koymuştur (Çeliköz ve ark., 2025). Örgütsel başarının sağlanmasında, yöneticiler ve liderler tarafından benimsenen ve yönetim anlayışlarını yansıtan liderlik tarzı oldukça önemlidir (Yiğit ve Taştan, 2022). Liderlik tarzı, liderin örgütsel amaçları gerçekleştirmesinde, karşılaşılan sorunların çözümünde, çalışanların motivasyonunu ve iş ortamını dikkate alarak benimsemiş olduğu davranış biçimleri olarak tanımlanabilir. Liderler ise, sosyal bilgi ve yönelimleri yönetebilen çok yönlü özelliklere sahip kişilerdir (Dinç ve Avanoğlu, 2020). Bu bağlamda liderlerin, çok yönlü olma özellikleri onların dijital dönüşüm ve gelişime uygun oldukları ile açıklanabilir. Alan yazına bakıldığında birçok modern liderlik tarzlarının var olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, karizmatik liderlik, dönüşümcü, etkileşimci, vizyoner ve dijital liderlik tanımlanacaktır.

Karizma, olmayacak olanı gerçekleştirme veya gelecek için doğru tahmin yapma yeteneği gibi “ilahi armağan” anlamına gelen Yunanca bir kelimedir (Yukl, 2013). House ve arkadaşları karizmayı, takipçilerin liderin davranış, inanç ve kişisel

özelliklerinden dolayı kendi davranış, inanç ve performansları üzerinde değişiklik yaratan etkili bir güç olarak tanımlanmışlardır (House ve ark.,1991).

Dönüşümcü liderlik, liderlik alan yazısının yeni kavramlarından birisidir. Özellikle 1980’li yıllardan itibaren örgütleri değişim ve dönüşüme zorlayan birçok gelişme ortaya çıkmıştır. Dönüşümcü liderlik kavramı ilk defa Burns tarafından öne sürülmüştür. Burns’e göre, dönüşümcü liderlik insanların, ekonomik, politik, değerleri kullanarak, karşılıklı belirlenmiş hedeflere ulaşmak için kitlelerin seferber edilmesidir (Burns 1978) Dönüştürücü liderler, takipçilerinin çıkarlarının ötesine geçerek sonuçlara nasıl ulaşılacağı konusunda bilinç yükseltirler. Örneğin, Başkan John F. Kennedy seçmenlere ülkelerinin onlar için ne yapabileceğini değil, kendilerinin ülkeleri için ne yapabileceğini sormalarını söylemiştir (Bass, 1997). Bass tarafından daha da geliştirilen dönüşümcü liderlik, liderler ve işgörenlerin istenilen değişimin elde edilmesine dayanan güdülerinin karşılıklı bağlantılar doğrultusunda hedeflerin takip edilme süreci olarak açıklanmaktadır. Dönüşümcü liderlik, izleyicilerinin performans ve memnuniyetlerini onların değer ve ihtiyaçlarını etkileyerek amaç, istek ve beklentilerine ulaşmalarını sağlayarak alışlagelmiş kapasitelerinin üzerinde performans göstermelerini artırmaya çalışan bir liderlik türü olarak görülmektedir. Dönüşümcü liderliğin en temel ilkelerinin başında kolektif bir iklim, kolektif özyeterlilik ve grup bütünlüğünü oluşturmak gelmektedir (Bass, 1997; Burnss, 1978). Akademik alan yazında dönüşümcü liderlik ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bunların arasında spor alanında da farklı değişkenler ile ele alınmış çalışmalar yapılmıştır. Örneğin; Şahin ve Bilir’in (2024) beden eğitimi ve spor alanında öğrenen bir organizasyon oluşturmada dönüşümcü liderliğin etkisini araştırdığı çalışmada, dönüştürücü liderliğin etkili olduğu belirlenmiştir.

İşlemsel liderlik, lider ile takipçiler arasında bir değiş tokuş ve sözleşme ilişkisi olarak karakterize edilmektedir. Bass, dönüşümcü ve işlemsel liderlik tiplerinin örgütsel hedeflere ve başarıya ulaşmada birbiriyle bağlantılı olabileceğini öne sürmektedir. Bu görüş doğrultusunda, tek başına dönüşümcü liderlik veya işlemsel liderlik örgütsel hedeflere ve amaçlara ulaşmada yeterli olmayacaktır (Bass, 1985).

Vizyoner liderlik, özellikle 1990’lı yıllardan sonra gündeme gelmiştir. Bunun temel nedenlerinden birisi, vizyoner liderliğin örgütlerin geleceğe yönelik belirsizlikleri gidermeye katkı sunmasıdır. İçinde bulunduğumuz yüzyıldaki hızlı değişimler ve yoğun rekabet nedeniyle örgütlerin varlıklarını etkili olarak sürdürebilmeleri için, paylaşılan bir vizyonla geleceğe taşıma becerisini gösteren vizyoner liderlere ihtiyaç, giderek artmaktadır.

Dijital liderlik, liderlerin dijital teknolojileri stratejik bir araç olarak kullanarak yenilik, adaptasyon ve dönüşüm süreçlerini yönlendirme becerisidir. Bu bağlamda dijital liderlik; dijital yetkinlik, dijital kültür oluşturma, dijital strateji belirleme ve

insan-teknoloji etkileşimini yönetme gibi alt bileşenleri kapsar. Kavram literatürde farklı adlarla (e-liderlik, sanal liderlik vb.) da yer almakla birlikte, ortak vurgu teknolojiyi liderlik süreçlerine entegre etme üzerinedir (López-Figueroa, ve ark., 2025). Alan yazında yapılan bibliyometrik analizler, dijital liderliğin henüz gelişmekte olan bir alan olduğunu; yayın sayısı ve kavramsal olgunluğunun artmakta olduğunu göstermektedir (Yıldırım ve Gemici, 2025). Dijital liderlik, kurumlarda dijital dönüşüm süreçlerini yönlendiren ve teknolojinin stratejik kullanımıyla değişimi teşvik eden liderlik şeklinde tanımlanır. Bu bağlamda dijital liderler, yalnızca teknolojik araçları benimsemekle kalmayıp aynı zamanda dijital kültürün örgüt içinde yayılmasını sağlayan vizyoner aktörlerdir. Teknoloji yönetimi dijital liderliğin temel unsurlarındandır. Dijital liderlerin teknolojik araçlar ve dijital araçlar konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. Dijital liderliğin temel unsurları arasında inovasyon, dijital okuryazarlık ve sürdürülebilir dijital stratejiler geliştirme yer alır. Araştırmalar, insan odaklı liderlik yeteneklerinin dijital ortamlarda da kritik olduğunu göstermektedir (López-Figueroa ve ark., 2025). Dijital liderlerin teknolojiyi etkin kullanmasının yanında, çalışanlarının yalnızlık duygularını gidermek, sosyal bağları güçlendirmek ve güven inşa etmek gibi becerilere de sahip olması gerekmektedir. Bu nedenle, dijital liderlik sadece teknoloji odaklı bir yetkinlik olmayıp, aynı zamanda insan yönetimi odaklı bir liderlik tarzı olarak ele alınmalıdır (Al, 2024). Ayrıca, dijital çağda, liderlik öğrenim ortamı, dijital ortamda öğrenimi destekleme, liderliği geliştirme ve sınırları aşarak bilgiyi yeniden oluşturan ağlar kurmak adına çok önemli rol oynarlar. Bu durumda, gelişmekte olan ülkelerde müdürlerin dijital liderler olarak geleneksel liderlikten dijital liderliğe ve dijital öğrenim ortamlarına geçişi nasıl yönettikleri ve başa çıktıklarına yönelik soruları da beraberinde ortaya çıkarır. Herkes için her yerde eğitim anlayışının gerekliliği ile eğitimde ulaşılabilirlik, eşitlik ve fırsat eşitliği yeniden yapılandırma gösteren öğrenme ortamlarında kalitenin temel unsurları olarak dikkate alınması gerekmektedir. Teknoloji destekli öğrenme ortamları, herkes için eğitim ve her yerde eğitimin de gerçekleştirilmesinde köprü görevi oluşturmuştur (Edwards, 2015).

4. Spor Yönetiminin Gelişimi ve Sporda Dijital Liderlik

Spor, tarih boyunca sosyal, kültürel toplumsal bir olgu olarak varlığını hep sürdürmüştür. Ancak sporun kurumsal ve profesyonel bir yönetim alanı olarak ve akademik disiplin olarak gelişmesi, endüstri devrimi, kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ve sporun ekonomik değerinin artmasıyla birlikte gerçekleşmiştir. Kuzey Amerika'da spor endüstrisinin hızla büyümesiyle birlikte, "Spor Yönetimi" en hızlı büyüyen akademik disiplinlerden biri olmuştur (Kim ve ark., 2020). 1980'lerde, beden eğitimi ve spor alanındaki akademisyenler, spor yönetimi alanında

iş odaklı profesyonellere duyulan ihtiyacı fark ederek çalışmalar başlattılar. Bu çalışmalar spor yönetimi disiplininin ortaya çıkmasına yol açtı (Parkhouse ve ark., 1982). Bu gelişim; farklı ülkelerde spor organizasyonlarının şekillenmesi, spor federasyonlarının profesyonel liglerin kurulması ve spor yöneticiliği disiplininin akademik bir alan haline gelmesiyle belirginlik kazanmıştır. Kuzey Amerika Spor Yönetimi Derneği (NASSM), 1986 yılında kurularak spor yönetimi bilgi birikimini, “spor, egzersiz, dans ve oyunla özel olarak ilgili yönetim teorisi ve pratiği” olarak açıklamaktadır (NASSM, 1986). Spor alanında çalışan bazı akademisyenler spor endüstrisini sadece bir iş biçimi olarak görürken birçok çağdaş spor yönetimi akademisyeni, spor endüstrisinin çeşitli özel özelliklerini vurgulamaya çalışmıştır (Kim ve ark., 2020).

Spor yönetimi; organizasyon, finans, pazarlama, hukuk ve insan kaynakları gibi işletme bilimlerinin temel ilkelerini spor sektörüne uygulayan disiplinler arası bir alandır. Bu açıdan spor organizasyonları, klasik kamu ve özel sektör yönetim modellerinin ortak özelliklerini taşır. Yönetim bilminde yaşanan paradigmlar ve yeni yaklaşımlar, spor yönetiminin akademik olarak gelişmesini ve olgunlaşmasını hızlandırmıştır. Günümüzde profesyonel ve çağdaş spor yönetimi, yönetim fonksiyonları olan planlama, örgütleme, koordine etme ve kontrolün yanı sıra; iletişim, halkla ilişkiler, teknoloji kullanımı, medya ilişkileri ve tanıtım gibi işlevlerini eklemleyerek, paydaşları ile birlikte yönetişimi gerçekleştiren alan olarak görülebilir.

Spor yönetimi kapsamında var olan organizasyonları artık geleneksel yönetim yaklaşımlarının ötesine geçerek dijital araçlar, veri analitiği, yapay zeka ve dijital iletişim stratejileri ile faaliyet göstermektedir. Bu dönüşüm spor yönetiminin temel iş süreçlerini, liderlik biçimlerini ve stratejik karar almada kullanılan araçları yeniden şekillendirmektedir. Ruoff ve Wagner’in çalışmasında, gelecek için proaktif katılım ve dijital yeteneklerin bütünsel entegrasyonunun yanı sıra yapay zeka ve metaverse gibi yeni dijital teknoloji trendlerinin araştırılmasının spor kulüpleri ve organizasyonları için zorunlu olduğu belirtilmektedir (Ruoff ve Wagner, 2024). Dijitalleşme, bir kurumun dijital teknolojileri iş süreçlerine uygulanması ve bu teknolojilerle yeni değerler yaratılması süreci olarak tanımlandığında, spor yönetimi bağlamında bu süreç; performans analitiği, taraftar etkileşimi platformları, elektronik biletleme, e-spor organizasyonları, sanal ve artırılmış gerçeklik uygulamaları gibi pek çok bileşeni kapsar. Dijital araçlar sayesinde spor organizasyonları; veri analitiğiyle performansı izleyebilir, yapay zekâ destekli antrenman sistemleri ve oyuncu sağlığı takibini gerçekleştirebilir. Spor kulüplerinin taraftarlarla sürekli etkileşim sağlaması için sosyal medya, mobil uygulamalar ve dijital kampanyalar düzenlenerek spor kulüplerinin çevrimiçi imajını ve marka değerini artırabilirler. E-spor organizasyonları ise dijital dünya ile spor yönetimini

buluşturmaktadır ve sporda yeni ticari model olanakları yaratmaktadır. Her spor ve organizasyonun, dijital dönüşüme geçmesi için sofistike ve özel olarak uyarlanmış süreçler gerektiren benzersiz bireysel talepleri vardır. Bu bireysel gereksinimleri karşılamak için dinamik bir beceri ve bilgi kümesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlara genellikle dijital, organizasyonel veya dinamik yetenekler denir (Ruoff ve Wagner, 2024). Tokyo 2020 Oyunları, dijital platformların etkin kullanımının büyük ölçekli spor etkinliklerinde kritik olduğunu gösteren dijital, organizasyonel veya dinamik yetenekler için somut bir örnektir. Bu dönüşüm aynı zamanda yönetim yaklaşımlarında özellikle dijital liderlik ve değişim yönetimi yeni yetkinlikler gerektirmektedir (IOC, 2021).

Spor yönetiminde dijitalleşme, yalnızca teknolojik araçların benimsenmesi değil; aynı zamanda organizasyonel yapıların, liderlik yaklaşımlarının ve iş modellerinin yeniden tasarlanmasını gerektiren bütüncül bir süreçtir (Taştan, 2021; Taştan, 2023). Alan yazın başarılı uygulamaların ortak özellikleri olarak güçlü dijital vizyon, veri yönetimi kapasitesi, paydaşların sürece dahil edilmesi ve modüler teknoloji yatırımlarını göstermektedir. Öte yandan, özellikle küçük kulüpler ve gönüllü kuruluşlarda finansman, insan kaynağı ve teknik altyapı sınırlamaları dönüşümün hızını kısıtlamaktadır. Bu bağlamda sektörel iş birlikleri, paylaşımlı altyapılar ve eğitim programları kritik önemdedir.

Geleneksel liderlik yaklaşımları, spor organizasyonları için uzun yıllar boyunca etkili olmuştur ancak bilgi çağının gerektirdiğı hızla değişen dijital çevrede bu yaklaşımlar yetersiz kalmaktadır. Modern liderlik modelleri, bilgi çağındaki belirsizlikleri ve dijital fırsatları yönetme konusunda spor yöneticilerinin adaptasyonunu vurgular. Spor yöneticileri, hem iç hem de dış ortama hizmet etmek için, insanlar, süreçler ve altyapı genelinde dijital teknolojileri entegre etmek ve paydaş grubunu dahil etmekle karşı karşıyadır (Ratten ve Thompson, 2021). Dijital liderlik üzerine yapılan akademik çalışmaların sayısı gittikçe hızla artmış ve çalışmaların odağını dijital liderliğin teorik temelleri, uygulamalı örnekler ve farklı sektörlerdeki etkiler oluşturmuştur. Bu sektörlerden birisi de şüphesiz kamu yönetimi olmuştur. Özellikle son yıllarda e-devlet hizmetlerinin yaygınlaşması, kamu yönetimindeki iş süreçlerinin dijitalleşmesi, akıllı devletler ve akıllı şehirler gibi kavramların uygulama alanı bulması kamu yönetiminde dijitalleşmenin varlığını daha fazla hissettirmesine olanak tanımıştır. Dolayısıyla dijital liderliğin yansımaları kamu yönetimi alanında da kendisine önemli bir yer bulmuştur (Yıldırım ve Gemici, 2025).

Dijital çağda artan teknolojik gelişmeler, küreselleşme, değişen birey özellikleri, değişen yaşam becerileri birçok alanda olduğu gibi spor eğitimi ve eğitiminde kullanılan teknoloji entegrasyonun yaygınlaştığı, dünya koşullarında gelişen teknoloji, değişen çevresel koşullar, artan bilgi düzeyi ile sosyo-kültürel ve

ekonomik devrimler liderlik olgusunun da değişmesine neden olmuştur. Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla liderlik, eğitim, iletişim, halkla ilişkiler, markalaşma, profesyonel büyüme ve öğrenim alanları bir araya gelmektedir. Dijital çağda spor teknolojisinin ve artan rekabet ortamında yönetim anlayışının değişmesi ve yeni yaklaşımlar gelişmesi, teknolojinin yeni uygulamalarda yer alması, bilgi paylaşımının güçlendirmesinden dolayı dijital liderlik gün geçtikçe önem kazanıyor.

5. Sonuç

Bu çalışma, spor yöneticilerinin geleneksel liderlik ve dijital liderlik arasındaki farklılıkların anlaşılması, dijital araçları kullanımları ve bu teknolojinin entegrasyonu dijital liderlik rol ve davranışlarının hakkında bilgi sunarak bu konuda yeni yapılacak çalışmalara ışık tutmayı amaçlamıştır.

Dünyada spor yönetimi, tarihsel süreç içinde sistematik bir disiplin olarak gelişmiş ve modern spor organizasyonlarının karmaşık yapısına yanıt verecek şekilde bilimsel temellere dayalı bir alan hâline gelmiştir. Bu dönüşüm; sporun kurumsallaşması, akademik programların oluşması, yönetim bilimleri ile entegrasyonu ve çağdaş araştırma eğilimlerinin ortaya çıkmasıyla mümkün olmuştur. Spor yönetimi hem pratik uygulamalar için bir rehber hem de akademik bir çalışma alanı olarak sporun evrensel yapısını anlamamızda kritik rol oynamaktadır.

Spor yönetimi, teknolojik gelişmelerin etkisiyle hızlı bir dijital dönüşüm sürecinden geçmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki ilerlemeler; spor organizasyonlarının yönetim anlayışlarını, hizmet sunum biçimlerini ve paydaşlarla kurdukları ilişkileri önemli ölçüde değiştirmiştir. Bu dönüşüm, spor yöneticilerinin liderlik rollerini de doğrudan etkilemektedir. Geleneksel liderlik anlayışlarının yerini, dijital teknolojileri etkin kullanan, yeniliğe açık ve değişimi yönetebilen liderlik yaklaşımları almaktadır. Dijitalleşme süreci, spor kulüplerinin ve federasyonlarının daha şeffaf, veriye dayalı ve stratejik kararlar almasını olanaklı kılmaktadır.

Sporda dijital liderlik, geleneksel liderlik becerilerinin dijital çağdaki spor için yeniden yorumlanmasıdır. Dijital spor liderleri, teknoloji odaklı olmanın yanı sıra değişimi yöneterek, dijital stratejiler belirler ve örgüt kültürünü dönüşüme hazır hâle getirirler. Dijital spor liderleri veri odaklı kararlar alır, dijital iletişimi gerçekleştirirken paydaş paylaşımını dikkate alır, ekip olarak çalışırken ekibin dijital becerilerini geliştirmek için eğitimi önceller ve yenilikçi kültürü yaratmayı hedefler. Dijital spor liderleri, teknoloji, insan, strateji üçgenini optimize ederek spor kurumunun geleceğe uyum sağlamasını gerçekleştirir.

Spor kuruluşları dijital çağda yeniliği teşvik etme, ileri görüşlü bir itibar oluşturma ve kendilerini dijital çağın öncüleri olarak temel amacı uzun soluklu

olmaktır. Bu ise, gelişen iş standartlarında etkili bir şekilde yol almayı ve yeni kuşakların taleplerini karşılamak için dijital yeteneklerden yararlanmayı ve sporun özündeki centilmenliği, duygusal ve toplumsal özünü temel ürün olarak korumayı gerektirir.

Sonuç olarak, dijitalleşmenin spor yöneticilerinin liderlik becerilerini yeniden yapılandırılması gerektiğini ve dijital yetkinliklere sahip liderlerin spor yönetiminde örgütsel başarıyı olumlu yönde etkileyebileceğini ifade edebiliriz.

Kaynaklar

- Afanasyev, A. A. (2023). Digitalization of industry: theoretical foundations and research methodology. *Journal of Economics, Entrepreneurship and Law*, 13(8), 2537-2556.
- Al (2024). Uzaktan ve Hibrit Çalışma Modellerinde Liderliğin Dönüşümü: Dijital Liderlik ve Sanal Ekip Yönetimi Üzerine Bibliyometrik Bir Analiz.
- Bass, B. M. (1997). "Personal Selling and Transactional/Transformational Leadership". *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 17(3), 19-28.
- Bass, B. M., & Bass Bernard, M. (1985). Leadership and performance beyond expectations (Vol. 25, No. 3, pp. 481-484). New York: Free press.
- Bojanova, I. (2014). The Digital Revolution: What's on the Horizon? *IT Professional*, 16 (1), 8-12.
- Breque, M., De Nul, L. ve Petridis, A. (2021). Industry 5.0 towards a sustainable, human-centric and resilient european industry. Research and Innovation Paper Series European Commission.
- Burns, J. M. (1978). Leadership and followership. *Leadership*, 18, 18-23.
- Castells, M. (2006). Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür - Kimliğin Gücü (Çev. Ebru Kılıç), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Dinç, F., & Avanoğlu, A. E. (2020). Analysis of the Relationship Between Multiple Leadership Orientations and Social Intelligence Levels of Students at Faculty of Sports Science. *Ambient Science*, 7(Sp1), 64-69. <https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa07>
- Edwards, R. (2015). Knowledge infrastructures and the inscrutability of openness in education. *Learning, Media and Technology*, 40(3), 251–264.
- House, Spangler ve Woycke, 1991 Personality and Charisma in the US Presidency A Psychological Theory of Leader Effectiveness. IOC. (2021). IOC Marketing Report Tokyo 2020. International Olympic Committee.
- Kagermann, H., Wahlster, W., & Helbig, J. (2013). Recommendations for implementing the strategic initiative INDUSTRIE 4.0. German National Academy of Science and Engineering.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Kim, A. C. H., Chelladurai, P., Kim, Y., & Joo, L. H. (2020). History of the Field of Sport Management: Relationship between the Intellectual Structure of Sport Management and Business Studies. *Journal of Multidisciplinary Research (1947-2900)*, 12(1).

- López-Figueroa, J. C., Ochoa-Jiménez, S., Palafox-Soto, M. O., & Sujeý Hernandez Munoz, D. (2025). Digital leadership: A systematic literature review. *Administrative Sciences*, 15(4), 129.
- Mathur, A., Dabas, A., & Sharma, N. (2022, December). Evolution from industry 1.0 to industry 5.0. In 2022 4th International Conference on Advances in Computing, Communication Control and Networking (ICAC3N) (pp. 1390-1394). IEEE.
- Mohajan, H. (2021). Third industrial revolution brings global development. *Journal of Social Sciences and Humanities*, Vol. 7, No. 4, 2021, pp. 239-251
- NASSM [North American Society for Sport Management]. (1986). Article II. Constitution, 1. <https://static1.squarespace.com/static/60e9b0857a840f4c07b5d4f4/t/63d1432fac50d506bb2abefd/1674658610731/2022NASSMConstitution.pdf> Erişim Tarihi: 20.11.2025
- Parkhouse, B. L., Ulrich, D. O., & Soucie, D. (1982). Research in sport management: A vital rung of this new corporate ladder. *Quest*, 34(2), 176-186.
- Philbeck, T., & Davis, N. (2018). The fourth industrial revolution. *Journal of International Affairs*, 72(1), 17-22.
- Qi, Y., Sajadi, S. M., Baghaei, S., Rezaei, R., & Li, W. (2024). Digital technologies in sports: Opportunities, challenges, and strategies for safeguarding athlete wellbeing and competitive integrity in the digital era. *Technology in Society*, 77, 102496.
- Ratten, V., & Thompson, A. J. (2021). Digital transformation from COVID-19 in small business and sport entities. In *COVID-19 and entrepreneurship* (pp. 54-70). Routledge.
- Ruoff, L., & Wagner, D. (2024). Assessing the Implementation of Digital Transformation Strategies in the German Sport Industry: An Expert Study. *Proceedings of the 27th GeNeMe Conference (Communities in New Media; GeNeMe '24)*.
- Şahin, N., & Bilir, F. P. (2024). The effect of transformational leadership and personal cultural values on creating a learning organization. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-9.
- Taştan, H. Ş. (2021). Spor yönetiminde dijitalleşme. *Dijital Gelecek Dijital Dönüşüm*, 107-130.
- Taştan, H. Ş. (2023). Sporda dijital inovasyon. *Spor inovasyonu ve dijital teknoloji*, 7.
- Verma, A., Prasad, V. K., Kumari, A., Bhattacharya, P., Srivastava, G., Fang, K., & Gadekallu, T. R. (2025). Industry 6.0: Vision, technical landscape, and opportunities. *Alexandria Engineering Journal*, 130, 139-174.

- Xu, M., David, J. M., & Kim, S. H. (2018). The fourth industrial revolution: Opportunities and challenges. *International journal of financial research*, 9(2), 90-95.
- Yıldırım, K.E., & Gemici, E. (2025). Dijital Liderlik Çalışmaları Üzerine Bir Bibliyometrik Analiz. *Kamu Yönetimi ve Teknoloji Dergisi*, 7(1), 37-52.
- Yin, Y., Stecke, K. E., & Li, D. (2018). The evolution of production systems from Industry 2.0 through Industry 4.0. *International Journal of Production Research*, 56(1-2), 848-861.
- Yukl, G. (2013), *Leadership in Organisations*, (8th ed.), Pearson, Essex.
- Demirbilek, G & Yiğit, O. (2024). Türkiye’deki e-sporcuların dijital bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 11(2),1-14.
- Yiğit, O., & Taştan, H. Ş. (2022). Spor Hizmetlerinde Genç Katılımcıların Sporda Liderlik Tarzı Tercihlerinin Farklı Değişkenler Açısından Araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 60-70.
- Soyer, A., Güngör, N. B., & Soyer, F. (2024). Does Digital Literacy Have a Role in Prediction of Academic Control Focus? *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 132-144.
- Soyer, F., Güngör, N. B., & Soyer,A. (2023). The effect of digital literacy levels of sports sciences faculty students on e-learning attitude. *Journal of ROLSport Sciences*, 4(4), 1437-1449

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrencileri Spor Branşlarına Yönlendirmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Mehmet EFE¹

Beden Eğitimi Derslerinin Sportif Yönlendirmedeki Rolü

Okul çağında öğrencilerin spora yönelik tutum ve davranışlarının şekillenmesinde eğitim ortamları belirleyici bir role sahiptir. Bu bağlamda beden eğitimi dersleri, öğrencilerin yalnızca fiziksel gelişimlerini destekleyen bir alan olmanın ötesinde; sportif kimlik gelişiminin, hareket kültürünün ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarının temellerinin atıldığı temel bir eğitim alanı olarak değerlendirilmektedir. Okul ortamı, çocuk ve ergenlerin sporla ilk sistemli biçimde karşılaştıkları yapı olması nedeniyle, sportif deneyimlerin niteliği üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Kirk, 2010).

Özellikle ilkokul ve ortaokul dönemleri, öğrencilerin temel motor becerilerini geliştirdikleri, fiziksel yeterlik algılarının şekillendiği ve spora ilişkin benlik algılarının oluşmaya başladığı kritik gelişim dönemleri olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemlerde öğrenciler, kendi fiziksel kapasitelerini tanımakta; hız, kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon ve denge gibi motor özelliklerinin farkına varmaktadır. Beden eğitimi dersleri, bu özelliklerin gözlemlenmesi ve geliştirilmesi açısından sistematik fırsatlar sunmakta; öğrencilerin hangi spor branşlarına daha yatkın olabileceklerine ilişkin ilk ipuçlarını ortaya çıkarmaktadır (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2012).

Bu süreçte beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin sportif gelişiminde yalnızca öğretici değil; aynı zamanda rehber, gözlemci ve rol model konumunda yer almaktadır. Sosyal öğrenme kuramına göre bireyler, davranış ve tutumlarını önemli gördükleri modelleri gözlemleyerek şekillendirmektedir (Bandura, 1986). Okul çağındaki öğrenciler için beden eğitimi öğretmenleri, sporla ilişkilendirilen en güçlü rol modellerden biridir. Öğretmenin spora yaklaşımı, ders içi uygulamaları, öğrenciye yönelik geri bildirimleri ve yönlendirme biçimi, öğrencilerin spora karşı geliştirdiği tutumları doğrudan etkilemektedir.

¹ Doç. Dr. Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, m.efi@siirt.edu.tr

Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri spor branşlarına yönlendirmeye yönelik tutumları, öğrencilerin spora katılım sürekliliği açısından kritik bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, öğretmen desteği ve teşvikinin öğrencilerin spora başlama, sporu sürdürme ve sportif hedefler geliştirme süreçlerinde önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu göstermektedir (Ntoumanis, 2005). Öğretmenin öğrencinin yeteneklerini fark ederek uygun branşlara yönlendirmesi, öğrencinin kendini yeterli hissetmesini sağlamakta ve spora yönelik içsel motivasyonu artırmaktadır.

Öte yandan yönlendirme sürecinin yalnızca performans odaklı değil; gelişimsel ve pedagojik temelli olması gerekmektedir. Erken yaşta yanlış branşa yönlendirme ya da aşırı performans beklentisi, öğrencilerde spordan uzaklaşma, başarısızlık algısı ve özgüven kaybına yol açabilmektedir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin yönlendirme sürecinde öğrencilerin biyolojik olgunluk düzeylerini, psiko-sosyal özelliklerini ve bireysel ilgi alanlarını dikkate almaları büyük önem taşımaktadır (Côté, Baker & Abernethy, 2007).

Sonuç olarak beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sportif branşlara yöneliminde tesadüfi değil; planlı, gözleme dayalı ve eğitsel temellere oturan bir süreç sunmaktadır. Bu sürecin etkililiği ise büyük ölçüde beden eğitimi öğretmenlerinin spora bakış açısına, yönlendirmeye ilişkin tutumlarına ve pedagojik yeterliklerine bağlıdır. Öğrencilerin sporu yaşam boyu sürdürülebilir bir alışkanlık olarak benimsemelerinde, beden eğitimi derslerinde edinilen ilk deneyimlerin ve öğretmen rehberliğinin belirleyici olduğu söylenebilir.

Gelişimsel Dönemler ve Sportif Yeteneklerin Ortaya Çıkışı

Gelişim psikolojisi ve motor öğrenme literatürü, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin bireyin fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişimi açısından kritik ve duyarlı dönemler olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle erken çocukluk, orta çocukluk ve ergenlik evreleri; temel motor becerilerin kazanılması, fiziksel yeterlik algısının oluşması ve spora ilişkin benlik kavramının şekillenmesi bakımından belirleyici özellikler taşımaktadır. Bu dönemlerde bireyin hareket deneyimleri, sporla kurduğu ilişkinin niteliğini belirlemekte ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarının temelini oluşturmaktadır (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2012).

Çocukluk döneminde kazanılan hareket becerileri, daha karmaşık ve branşa özgü becerilerin öğrenilmesi için bir ön koşul niteliğindedir. Koşma, sıçrama, yakalama, denge kurma ve yön değiştirme gibi temel motor beceriler yeterince gelişmediğinde, bireyin ilerleyen yaşlarda spor branşlarına uyum sağlaması güçleşmektedir. Bu bağlamda olumlu motor deneyimler, öğrencilerin kendilerini fiziksel açıdan yeterli hissetmelerini sağlarken; olumsuz deneyimler ise

yetersizlik algısı, kaygı ve spordan kaçınma davranışlarına yol açabilmektedir (Stodden ve ark, 2008). Dolayısıyla erken dönemde sunulan beden eğitimi uygulamalarının niteliği, sportif yeteneklerin ortaya çıkışında belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Ergenlik dönemi ise fiziksel büyümenin hızlandığı, biyolojik olgunlaşmanın bireyler arasında farklılık gösterdiği ve psiko-sosyal duyarlılığın arttığı bir evre olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde öğrenciler, kendi bedenlerini başkalarıyla karşılaştırma eğilimi göstermekte ve sosyal onay ihtiyacı artmaktadır. Sportif faaliyetler, ergenlerin benlik saygısı, aidiyet duygusu ve sosyal kabul algısı üzerinde güçlü etkiler yaratabilmektedir. Ancak yanlış yönlendirmeler, aşırı performans beklentileri ya da gelişimsel düzeyle uyumsuz branş seçimleri, öğrencilerde spordan uzaklaşma ve motivasyon kaybına neden olabilmektedir (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).

Öğrencilerin sportif branşlara yönelimi çoğu zaman kendiliğinden gerçekleşmemekte; aile, akran grupları, okul ortamı ve özellikle beden eğitimi öğretmenlerinin yönlendirmeleri aracılığıyla şekillenmektedir. Okul, çocukların sporla ilk sistemli karşılaşma alanı olması nedeniyle, yeteneklerin fark edilmesi ve geliştirilmesi açısından stratejik bir konuma sahiptir. Bu noktada beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin motor performanslarını, fiziksel uygunluk düzeylerini ve hareket öğrenme hızlarını gözlemleyebilen en yetkin meslek gruplarından biri olarak öne çıkmaktadır (Kirk, 2010).

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin yaşa özgü gelişim özelliklerini dikkate alarak, onların hangi branşlara yatkın olabileceklerini değerlendirme ve uygun yönlendirmeler yapma sorumluluğunu taşımaktadır. Bu değerlendirme süreci; yalnızca fiziksel kapasiteye dayalı ölçütlerle sınırlı kalmamalı, öğrencinin motivasyon düzeyi, ilgi alanları, psiko-sosyal özellikleri ve öğrenme stilleri gibi çok boyutlu faktörleri de kapsamalıdır. Araştırmalar, gelişimsel olarak uygun ve bireyselleştirilmiş yönlendirme yaklaşımlarının, öğrencilerin spora devam etme oranlarını ve sportif başarı potansiyellerini artırdığını göstermektedir (Côté, Baker & Abernethy, 2007).

Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenlerinin tutumları, yalnızca sınıf içi öğretim davranışlarıyla sınırlı olmayan; sportif yetenek gelişimini doğrudan etkileyen yapısal bir unsur olarak ele alınmalıdır. Öğretmenin öğrenciyi destekleyici, teşvik edici ve adil bir yaklaşımla yönlendirmesi; öğrencinin spora yönelik olumlu tutum geliştirmesini ve yeteneklerini ortaya koyma cesareti kazanmasını sağlamaktadır. Buna karşılık yönlendirme konusunda isteksiz, önyargılı ya da tek yönlü başarı anlayışına sahip tutumlar, potansiyel yeteneklerin fark edilmeden kaybolmasına yol açabilmektedir.

Sonuç olarak gelişimsel dönemler, sportif yeteneklerin ortaya çıkışı ve şekillenmesi açısından kritik fırsatlar sunmaktadır. Bu fırsatların etkili biçimde değerlendirilebilmesi, büyük ölçüde beden eğitimi öğretmenlerinin gelişimsel bilgi düzeylerine, pedagojik yaklaşımlarına ve yönlendirme tutumlarına bağlıdır. Gelişimsel temellere dayalı, bilimsel ve öğrenci merkezli yönlendirme uygulamaları, hem bireysel sportif potansiyelin açığa çıkarılmasına hem de toplum genelinde sürdürülebilir bir spor kültürünün oluşturulmasına

Öğretmen Tutumu Kavramı ve Eğitsel Yansımaları

Öğretmen tutumu; bireyin bir nesneye, olaya ya da kişiye yönelik olarak geliştirdiği duygu, düşünce ve davranış eğilimlerinin bütünüdür ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Eğitim bilimleri alanında öğretmen tutumları, öğretim sürecinin niteliğini belirleyen temel psikolojik ve pedagojik değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Öğretmenin mesleğine, öğrencilerine, derse ve öğrenme sürecine yönelik tutumları; sınıf içi etkileşim biçimlerini, öğretim stratejilerini ve öğrencilerle kurulan iletişimin kalitesini doğrudan etkilemektedir (Tschannen-Moran & Hoy, 2001).

Tutumlar; bilişsel (inançlar ve düşünceler), duyuşsal (duygular) ve davranışsal (eyleme dönük eğilimler) olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. Öğretmenin spora ve beden eğitimi dersine ilişkin sahip olduğu bilişsel inançlar, dersin amaçlarına verdiği önemi ve sporu nasıl konumlandığını ortaya koyarken; duyuşsal bileşen, öğretmenin spora yönelik hissettiği ilgi, heyecan ve değer algısını yansıtmaktadır. Davranışsal bileşen ise bu inanç ve duyguların sınıf içi uygulamalara, öğrenciye verilen geri bildirimlere ve yönlendirme davranışlarına nasıl yansıdığını göstermektedir (Ajzen, 2005). Bu bağlamda öğretmen tutumu, yalnızca zihinsel bir durum değil; doğrudan gözlemlenebilir öğretim davranışlarıyla ilişkilidir.

Eğitim ortamlarında öğretmen tutumlarının öğrenciler üzerindeki etkisi özellikle beden eğitimi derslerinde daha belirgin biçimde ortaya çıkmaktadır. Çünkü beden eğitimi dersleri, öğrencilerin performanslarını açık biçimde sergiledikleri, bedensel yeterliklerinin görünür olduğu ve sosyal karşılaştırmaların yoğun yaşandığı bir öğrenme ortamı sunmaktadır. Bu ortamda öğretmenin destekleyici, teşvik edici ve kapsayıcı tutumu; öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini, hata yapma korkusu yaşamadan denemelerde bulunmalarını ve derse aktif katılım göstermelerini sağlamaktadır (Ntoumanis & Biddle, 1999).

Beden eğitimi öğretmenlerinin spora ve sportif branşlara ilişkin olumlu tutumları, öğrencilerde spor yapmaya yönelik içsel motivasyonun gelişmesini önemli ölçüde desteklemektedir. Öz-belirleme kuramına göre bireylerin bir

etkinliğe gönüllü ve sürdürülebilir biçimde katılım göstermeleri; yeterlik, özerklik ve ilişkililik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır (Deci & Ryan, 2000). Öğretmenin öğrenciye güven veren, yeteneklerini fark eden ve bireysel gelişimini önemseyen tutumu; öğrencinin kendini yeterli hissetmesini ve spora yönelik olumlu benlik algısı geliştirmesini sağlamaktadır.

Buna karşılık öğretmenin yönlendirme konusunda isteksiz, önyargılı ya da yalnızca yüksek performans gösteren öğrencileri merkeze alan bir tutum sergilemesi, öğrenciler arasında dışlanmışlık duygusuna ve motivasyon kaybına yol açabilmektedir. Özellikle fiziksel gelişimi akranlarına göre daha yavaş olan ya da başlangıç düzeyinde bulunan öğrenciler, olumsuz öğretmen tutumlarıyla karşılaştıklarında beden eğitimi derslerinden uzaklaşma eğilimi gösterebilmektedir. Bu durum, potansiyel sportif yeteneklerin erken dönemde fark edilmeden kaybolmasına ve öğrencilerin spora yönelik olumsuz tutumlar geliştirmesine neden olmaktadır (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005).

Öğretmen tutumlarının eğitsel yansımaları, yalnızca ders içi motivasyonla sınırlı kalmamakta; öğrencilerin okul dışı sportif etkinliklere katılım kararlarını da etkilemektedir. Öğretmenin bir öğrenciyi uygun spor branşına yönlendirmesi, kulüp sporlarına katılım konusunda cesaretlendirmesi ve ailelerle iş birliği içinde hareket etmesi, öğrencinin sporla kurduğu ilişkinin sürekliliğini artırmaktadır. Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin sportif gelişim yolculuğunda yön gösterici ve rehber bir rol üstlenmektedir.

Sonuç olarak öğretmen tutumu, beden eğitimi derslerinin pedagojik niteliğini ve sportif yönlendirme süreçlerinin etkililiğini belirleyen temel faktörlerden biridir. Öğrenci merkezli, gelişimsel ve kapsayıcı tutumlar; öğrencilerin sporu sevmesini, kendilerini sportif açıdan yeterli hissetmesini ve potansiyel yeteneklerini ortaya koymasını desteklemektedir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki gelişim programlarında, tutum farkındalığı, öğrenci motivasyonu ve etik yönlendirme yaklaşımlarına özel bir önem verilmesi gerekmektedir.

Sportif Branşlara Yönlendirmede Bireysel Farklılıkların Önemi

Öğrencilerin sportif branşlara yönlendirilmesinde öğretmenlerin sergilediği tutumlar; bireysel farklılıklara duyarlılık, adil değerlendirme, destekleyici geri bildirim ve fırsat eşitliği ilkeleri çerçevesinde ele alınmalıdır. Özellikle okul çağında öğrenciler arasında fiziksel gelişim düzeyleri, motor yeterlikler ve ilgi alanları büyük farklılıklar gösterebilmektedir.

Bu noktada beden eğitimi öğretmenlerinin her öğrenciyi aynı performans ölçütleriyle değerlendirmesi yerine, gelişimsel düzeyleri dikkate alan bir yaklaşım benimsemesi gerekmektedir (Kirk, 2010). Bilimsel çalışmalar,

öğretmenlerin yetenek temelli ve bireyselleştirilmiş yönlendirme yaklaşımlarının, öğrencilerin spora devam etme olasılığını anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir (Côté, Baker & Abernethy, 2007).

Okul Dışı Spor Ortamlarıyla İş Birliği ve Rehberlik Süreci

Beden eğitimi öğretmenlerinin yönlendirme sürecindeki tutumları yalnızca okul içi uygulamalarla sınırlı kalmamakta; okul dışı sportif çevrelerle kurulan iş birlikleriyle de desteklenmektedir. Spor kulüpleri, yerel yönetimler ve spor federasyonlarıyla kurulan etkili iletişim ağları, öğretmenlerin öğrencileri uygun branşlara yönlendirmesini kolaylaştırmaktadır.

Öğretmenin bu süreçte rehberlik edici ve yön gösterici bir rol üstlenmesi, öğrencilerin erken yaşta doğru branşla tanışmalarını ve sakatlanma riskleriyle karşılaşmadan sağlıklı bir sportif gelişim süreci yaşamalarını mümkün kılmaktadır (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Toplumsal Spor Kültürü ve Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite

Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri spor branşlarına yönlendirmeye yönelik tutumları, toplumsal spor kültürünün gelişimi açısından da önem taşımaktadır. Okul temelli spor yönlendirme uygulamaları, yalnızca elit sporcu yetiştirmeyi değil; yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmayı da hedeflemelidir.

Bu bağlamda öğretmenlerin başarı odaklı dar bir spor anlayışı yerine, katılımı ve sürekliliği teşvik eden kapsayıcı bir tutum sergilemesi gerekmektedir (World Health Organization [WHO], 2018). Bu yaklaşım, öğrencilerin sporu bir rekabve arkanı olmanın ötesinde, sağlıklı yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak görmelerini sağlamaktadır.

Sonuç ve Değerlendirme

Bu bölümde ele alınan kuramsal çerçeve ve araştırma bulgularına dayalı tartışmalar, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri spor branşlarına yönlendirmeye yönelik tutumlarının, eğitim ve spor sistemleri açısından çok boyutlu ve belirleyici bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Okul ortamı, çocuk ve ergenlerin sporla ilk sistemli biçimde karşılaştıkları alan olması nedeniyle, bireysel yeteneklerin fark edilmesi ve geliştirilmesi açısından stratejik bir konumdadır. Bu süreçte beden eğitimi öğretmenleri; öğrencilerin fiziksel, motor ve psiko-sosyal özelliklerini gözlemleyebilen, gelişimsel farklılıkları dikkate alarak yönlendirme yapabilen temel aktörler olarak öne çıkmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri spor branşlarına yönlendirmeye yönelik tutumları, yalnızca kısa vadeli sportif kazanımları değil; öğrencilerin

spora karşı geliştirdikleri tutumları, motivasyon düzeylerini ve sporla kurdukları ilişkiyi uzun vadede şekillendirmektedir. Destekleyici, adil ve öğrenci merkezli tutumlar; öğrencilerin kendilerini fiziksel açıdan yeterli hissetmelerini, yeteneklerini sergileme cesareti kazanmalarını ve sporu yaşamlarının doğal bir parçası olarak benimsemelerini sağlamaktadır. Buna karşılık, yönlendirme konusunda isteksiz, tek boyutlu performans anlayışına dayalı ya da önyargılı öğretmen tutumları, potansiyel sportif yeteneklerin erken dönemde göz ardı edilmesine ve öğrencilerin spordan uzaklaşmasına neden olabilmektedir.

Araştırmalar, öğretmen yönlendirmesinin öğrencilerin sportif motivasyonu ve spora katılım sürekliliği üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Öğretmenin öğrencinin bireysel özelliklerini dikkate alarak uygun branşlara yönlendirmesi; hem öğrencinin başarı algısını güçlendirmekte hem de spora bağlılık düzeyini artırmaktadır. Bu durum, yalnızca elit sporcu yetiştirilmesi açısından değil; toplum genelinde sağlıklı ve aktif bir yaşam kültürünün oluşturulması açısından da büyük önem taşımaktadır. Okul temelli sportif yönlendirme uygulamaları, sporun rekabetçi boyutunun yanı sıra, katılım ve süreklilik temelli bir anlayışla ele alındığında daha kapsayıcı ve sürdürülebilir sonuçlar üretmektedir.

Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlikleri, spora ilişkin bilgi ve becerilerle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda spora yükledikleri değerler, inançlar ve pedagojik yaklaşımlar da yönlendirme sürecinin etkililiğini belirlemektedir. Öğretmenin sporu yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir alan olarak değil; bireyin bütüncül gelişimini destekleyen eğitsel bir araç olarak görmesi, yönlendirme sürecinin niteliğini artırmaktadır. Öğrencilerin farklı gelişim hızlarına, ilgi alanlarına ve öğrenme stillerine saygı gösteren bir yaklaşım, sportif yeteneklerin ortaya çıkarılmasında temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet öncesi eğitim programlarında; gelişimsel motor öğrenme, yetenek tanılama yöntemleri, branş yönlendirme modelleri ve öğrenci merkezli öğretim yaklaşımlarına daha fazla yer verilmesi gerekmektedir. Benzer şekilde hizmet içi eğitim süreçlerinde de öğretmenlerin güncel bilimsel bilgilerle desteklenmesi, yönlendirme tutumlarına ilişkin farkındalıklarının artırılması ve iyi uygulama örnekleriyle buluşturulmaları önem taşımaktadır. Bu tür eğitimler, öğretmenlerin yalnızca mesleki bilgi düzeylerini değil; aynı zamanda yönlendirme süreçlerindeki etik sorumluluklarını ve pedagojik duyarlılıklarını da güçlendirecektir.

Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri spor branşlarına yönlendirmeye yönelik tutumları, bireysel sportif gelişim ile toplumsal spor kültürü arasında bir köprü işlevi görmektedir. Bilimsel temellere dayalı,

kapsayıcı ve öğrenci merkezli yönlendirme yaklaşımlarının yaygınlaştırılması; hem öğrencilerin potansiyellerini en üst düzeyde kullanmalarına olanak sağlayacak hem de eğitim ve spor sistemlerinin bütüncül ve sürdürülebilir biçimde gelişmesine katkıda bulunacaktır. Bu çerçevede beden eğitimi öğretmenlerinin rolü, yalnızca ders anlatan bir öğretici olmanın ötesinde, öğrencilerin sportif geleceğini şekillendiren stratejik bir rehberlik görevi olarak ele alınmalıdır.

Kaynakça

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behavior* (2nd ed.). Maidenhead: Open University Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of Sport Psychology*, 3, 184–202.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444–453.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. London: Routledge.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity. *Quest*, 60(2), 290–306.
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783–805.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030*. Geneva: WHO.

Harekete Yazılan Bir Yaşam: Obezitede Sporun Süreklilik Temelli Rolü

Rihan ERZEN¹, Meliha UZUN²

GİRİŞ

Obezite ve Hareketin Yaşam Boyu Önemi

Obezite, vücutta sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde aşırı yağ kütlesi birikmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durumun temel nedeni, alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki dengenin bozulmasıdır. Günümüzde değişen yaşam şartları ve inaktif hayat tarzı, beslenme alışkanlıklarının gittikçe bozulmasına yol açmakta; bu durum obezitenin toplumsal ölçekte her geçen gün artan önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmesine sebep olmaktadır (Petek, 2025). Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, 2023 yılı itibarıyla dünya genelinde 1 milyardan fazla birey obezite ile yaşamaktadır. Türkiye ise Avrupa ülkeleri arasında obezitenin en yaygın görüldüğü ülkelerden biri konumundadır (Erçin ve Ekici, 2025).

Dünyada ve ülkemizde fiziksel aktivite düzeyindeki azalma, beslenme enerjisi yüksek doymuş yağ asitleri ile tuz içeriği zengin olan fakat A-C vitaminleri ve kalsiyum açısından yetersiz olan beslenme tercihinin yapılması obeziteyi tetikleyen faktörlerdendir. Ayrıca bilgisayar ve televizyon karşısında geçirilen zamandaki artış süresi de etkileyen etmenlerdendir. Yapılan araştırmalar, obezite yaygınlığının kadın ve erkeklere ilaveten aynı zamanda çocuklarda da alarm düzeyine geldiğini göstermektedir (Kayar ve Utku, 2013). Diğer bir çalışmada, obezite sıklığındaki artışın sebebi, endüstriyel yönden meydana gelen gelişmelerle birlikte fiziksel güce dayalı yaşam biçiminden inaktif olmaya yönelik yaşam tarzına geçiş ve akabinde yoğun kalori içeren besinlerin tüketilmesi şeklinde ifade edilmiştir (Babaoğlu ve Hatun, 2002).

Hareketsiz sürdürülen yaşam tarzı, bireylerde nörodejeneratif hastalıklar, kardiyovasküler problemler, kas-iskelet sistemi hastalıkları, obezite, diyabet gibi metabolik bozukluklar, solunum problemleri ve nöropsikiyatrik hastalıkların

¹ Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD

ORCID: 0009-0003-9277-2357

² Şırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ORCID: 0000-0002-1691-3504

meydana gelmesine sebep olmaktadır. Buna karşılık fiziksel egzersizin yaşam döngüsüne dahil edilmesiyle birlikte, nöroenez, sinaptogenez ve anjiyogenez süreçlerini destekleyerek nörotrofin salınımı ve nöroendokrinolojik değişimlerin oluşmasına da katkı da bulunmaktadır (Özocak ve ark., 2019).

Aktiviteler metabolizma hızını arttırmakta ve buna bağlı olarak enerji harcaması ile yağ yakımını desteklemektedir. Böylece vücutta birikmiş olan fazla yağ miktarı ve obezite riski de azalmaktadır. Düzenli yapılan etkinlik seansları stresi azaltarak, stres kökenli oluşan duygusal ve aşırı yeme davranışlarının önlenmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca egzersiz programları ve sağlıklı yaşam temelli etkinlikler, obezite konusunda farkındalık oluşturarak bireylerin zaman yönetimi, hedefe odaklanma ve çok yönlü davranış becerilerini de geliştirmelerine katkı sunmaktadır (Zambak, 2020).

Uluslararası Obezite Çalışma Birliği (IASO), erişkin bireylerde kronik hastalıkların önlenmesi ve sağlığın korunması amacıyla haftanın her günü en az 30 dk. orta şiddette fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Obez bireylerde ise kilo kontrolünün sürdürülebilmesi için günde en az 60-90 dk. hafif ya da orta şiddette egzersiz yapmaları gerekmektedir (Akt: Akkurt, 2012).

Obeziteyi Anlamak: Biyolojik ve Davranışsal Temeller

Obezitenin Tanımı ve Sınıflandırılması

Obezite, vücutta normalin üzerinde yağ dokusu birikimiyle ortaya çıkan ve metabolik işleyişte bozulmalarla seyreden kronik bir sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır. Enerji alımı ile enerji harcaması arasındaki dengenin uzun süreli olarak enerji alımı lehine bozulması, vücut yağ kütlelerinin artmasına yol açmakta ve bu durum obezitenin temelini oluşturmaktadır (Ulukan ve Şahinler, 2023).

Obezitenin klinik değerlendirilmesinde en yaygın kullanılan ölçütlerden biri beden kütle indeksidir (BKİ). BKİ, bireyin vücut ağırlığının kilogram cinsinden değerinin, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Cinsiyetten bağımsız olarak uygulanabilen bu yöntem, fazla kilo ve obezitenin belirlenmesinde pratik, kolay uygulanabilir ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir. Ayrıca BKİ değerlerinin toplam vücut yağ oranı ile yüksek düzeyde ilişki gösterdiği bilinmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, 1997 yılında obezite ve fazla kilonun tanımlanmasında BKİ kullanımını standart bir yöntem olarak önermiştir (Uğur ve ark., 2016).

Obezite her zaman çevresel ve davranışsal faktörlerle ilişkili olmayıp, bazı durumlarda genetik kökenli sendromlarla da ortaya çıkabilmektedir. Prader-Willi sendromu, Laurence-Moon-Biedl sendromu, Simpson-Golabi-Behmel sendromu, Cohen sendromu, Carpenter sendromu ve lipodistrofi gibi nadir

görülen genetik bozukluklar, obezite gelişiminde etkili olabilen sendromlar arasında yer almaktadır (Gülcan ve Özkan, 2006).

Obezitenin VKİ temelli sınıflandırmaları

Tablo 1. Obezitenin sınıflandırılması (Akt: Babat ve Yılmaz, 2022)

Yağ Hücre Sayısı Ve Büyüklüğüne Göre	Ortaya Çıktığı Yaşa Göre	Vücuttaki Yağ Birikim Lokalizasyonuna Göre	Etiyolojiye Göre
• Hipertrofik tip obezite	• Çocukluk çağında başlayan obezite	• Android obezite (elma tipi obezite)	• Primer obezite (ekzojen obezite)
• Hiperplastik tip obezite	• Erişkin dönemde başlayan obezite	• Gynoid tip obezite (armut tipi obezite)	• Sekonder obezite (endojen obezite)

Obezite, ortaya çıkışında çevresel, psikolojik ve genetik pek çok etmenin etkili olması; klinik özelliklerinin ve sonuçlarının bireyler arasında farklılık gösterebilmesi nedeniyle çeşitli biçimlerde sınıflandırılmaktadır (Tablo 1), (Akt: Babat ve Yılmaz, 2022).

Çocukluk, Yetişkinlik ve Yaşlılıkta Obezite Farkları

Son yıllarda yetişkin obezitesinde gözlenen artışa paralel olarak, çocukluk ve adolesan dönem obezitesinde de dikkat çekici bir yükseliş yaşanmaktadır. Erken yaşlarda ortaya çıkan obezitenin, ilerleyen yıllarda yetişkinlik dönemindeki obeziteye zemin hazırladığı bilinmektedir. Bu nedenle koruyucu hekimlik uygulamalarının temel hedeflerinden biri, çocukluk ve adolesan döneminde aşırı kilo alımının önlenmesi olmalıdır. Nitekim Amerika Birleşik Devletleri'nde son otuz yıl içerisinde çocuklarda obezite görülme sıklığının yaklaşık iki katına çıktığı bildirilmektedir (Akt: Satman, 2016).

Obezitenin Çok Boyutlu Yapısı

Enerji Dengesi

Serbest radikaller, bir elektron eksik olduğu için diğer hücelere zarar verebilirler. Bu sebeple, antioksidanlar, bu serbest radikalleri nötralize ederek ya da onlarla reaksiyona girerek hücelere potansiyel zarar veren etkilerini azaltabilirler. Antioksidanlar, oksidatif stresi kontrol altında tutarak hücrelerin normal fonksiyonlarını sürdürmelerine yardımcı olabilirler (Çerit ve Onat, 2023).

Obezitenin ortaya çıkması ve obeziteyle birlikte görülen hastalıklarla olan ilişkisi, tek bir nedene bağlı olmayıp çok sayıda faktörün etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu faktörler arasında oksidatif stres önemli bir yer tutmaktadır.

Oksidatif stresin, farklı organ ve dokular üzerinde olumsuz etkiler yaratarak ateroskleroz, hipertansiyon, diyabet ve bazı kanser türlerinin patogeneğinde rol oynadığı bildirilmektedir (Coşkun, 2020). Psikolojik dayanıklılık açısından spor, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine katkı sağlar. Spor, bazı becerileri teşvik ederek bireylerin zorluklara karşı daha dirençli hale gelmesine yardımcı olur (Köse ve Dokuzoğlu, 2023).

Beslenme Alışkanlıkları

Çocuklarda yetersiz ya da aşırı beslenme durumlarının değerlendirilmesinde obezitenin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla vücut ağırlığı, boy uzunluğu gibi antropometrik ölçümlerin alınması ve belirli aralıklarla izlenmesi gerekmektedir. Elde edilen verilerin uygun standart büyüme eğrileri ile karşılaştırılması, normalden sapmaların erken dönemde saptanmasına ve büyüme-gelişme sürecindeki bozuklukların zamanında belirlenmesine olanak tanır. Bu yaklaşım, sağlıklı çocukların yetişmesi ve ergenlerin sağlıklı yetişkinlere dönüşmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Şimşek, 2021).

Fiziksel Aktivite Eksikliği

Fiziksel hareketsizlik, küresel ölçekte obezite artışına önemli ölçüde katkı sağlayan temel faktörlerden biridir ve farklı topluluklarda obezitenin hem görülme sıklığını hem de şiddetini etkilemektedir. Yapılan birçok çalışma, düşük fiziksel aktivite düzeyleri ile artan vücut kitle indeksi (VKİ) arasında belirgin bir ilişki olduğunu ortaya koymuş; düzenli egzersizin kilo kontrolü ve genel sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunduğunu göstermiştir (Şerare, 2024).

Fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel sağlığın korunması ve yaşam süresinin uzatılması açısından değil, aynı zamanda hastalıkların önlenmesinde de önemli bir yere sahiptir. Buna karşılık, fiziksel aktivite yetersizliği ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının Amerika Birleşik Devletleri'nde ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer aldığı bildirilmektedir (Soyuer ve ark., 2010).

Psikolojik ve Çevresel Faktörler

Çocukluk döneminde aileden ayrılma, depresyon, düzensiz aile yapısı ve olumsuz aile içi ilişkiler, çocukluk çağı obezitesinin gelişiminde etkili olabilen faktörler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, ailenin beslenme alışkanlıkları, sağlıksız diyet uygulamaları ile hormonal ve metabolik bozukluklar da obezite riskini artıran etmenler olarak değerlendirilmektedir (Şengönül ve ark., 2019).

Psikolojik durum ile yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, depresyon, sıkıntı ve yorgunluk gibi durumlarda besin tüketiminin

arttığı; korku, gerginlik ve ağrı durumlarında ise yeme miktarında azalma görüldüğü belirtilmektedir. Aynı çalışmada, öfke, depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi olumsuz duyguların emosyonel yeme davranışını tetiklediği ifade edilmektedir (Akt: Berberoğlu ve Hocaoglu, 2021).

Egzersiz Davranışının Sürdürülmesi ve Alışkanlıklaşma Süreci

Türkiye’de obez bireylerin düzenli beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının değerlendirilmesine yönelik çalışmalar son yıllarda giderek artan bir önem kazanmıştır. Obez bireylerde beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesi, bu alanlara yönelik geliştirilecek müdahale programlarının daha etkili planlanmasına katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda, beslenme ve egzersiz davranışlarını ölçmeye yönelik veri toplama araçlarının geliştirilmesi, uygulanması ve karşılaştırılmasının önemli yararlar sağlayacağı ifade edilmektedir (Akt: Menekli ve ark., 2019).

Fiziksel olarak aktif bireylerde, mevcut kardiyovasküler risk faktörlerinden bağımsız şekilde, kardiyovasküler hastalık gelişme riskinin daha düşük olduğu bildirilmektedir. Özellikle bedensel aktivitenin sağlıklı beslenme programları ile birlikte uygulanması durumunda, egzersizin lipid profili, hipertansiyon ve diyabet gibi kardiyometabolik risk faktörleri üzerindeki olumlu etkilerinin sinerjik biçimde arttığı belirtilmektedir (Altınkaynak ve ark., 2023).

Obez Bireylerde Sporun Fizyolojik Etkileri

Enerji Harcaması ve Vücut Kompozisyonu

Obeziteyle mücadele sürecinde günümüze kadar birçok farklı yaklaşım uygulanmış olmakla birlikte, yapılan çalışmaların ortak sonucu egzersiz ve diyet uygulamalarının birlikte yürütüldüğünde daha etkili sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. Bu süreçte egzersizin kendisi kadar, uygulanan egzersizin türü ve şiddeti de önem taşımaktadır. Egzersizin amaca yönelik planlanması ve bireyin vücut tipine uygun şekilde düzenlenmesi, obeziteyle mücadelede daha olumlu sonuçlar elde edilmesini mümkün kılmaktadır (Esmer, 2018).

Egzersize verilen fizyolojik yanıtlar kapsamında, kas dokusunda oksidatif stresin incelendiği çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, kanser, osteoporoz ve diyabet riskini azalttığına dair güçlü kanıtlar mevcuttur. Bu olumlu etkiler; yağ dokusunda azalma, lipid ve hormon profillerinde değişiklikler, reseptör ve taşıyıcı protein adaptasyonları ile antioksidan savunma sistemindeki gelişmelerle ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, akut ve yüksek şiddetli egzersizin oksidan–antioksidan dengede bozulmaya yol açarak oksidatif stres oluşturabileceği de bildirilmektedir (Satılmış, 2023).

Egzersiz sırasında adipoz dokudan serbest bırakılan yağ asitleri, enerji gereksinimini karşılamak üzere iskelet kaslarına taşınmakta ve burada okside edilmektedir. Düzenli egzersiz programları, yağ mobilizasyonunu artırarak adipoz doku fizyolojisinde belirgin değişiklikler meydana getirmektedir. Epidemiyolojik çalışmalar, fiziksel olarak aktif bireylerin genellikle daha düşük vücut yağ kütesine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Oğan ve ark., 2024).

Kas-İskelet Sistemi

Obezite, kas-iskelet sistemi üzerinde oluşturduğu enflamatuvar ve dejeneratif etkiler nedeniyle bireylerde sistemik şikayetlerin artmasına yol açmaktadır. Bunun yanı sıra, artan adipoz dokuya bağlı olarak ortaya çıkan biyomekanik değişikliklerin, kas-iskelet sistemi sorunlarının gelişimine zemin hazırladığı belirtilmektedir (Ceylan ve ark., 2022).

Eklem Stabilitesi

Postüral stabilite ve kas esnekliği, obeziteden olumsuz etkilenen önemli parametreler arasında yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda, obez çocukların normal vücut ağırlığına sahip akranlarına kıyasla daha bozulmuş postüral stabiliteye sahip oldukları ve özellikle uyluk kaslarında azalmış esneklik görüldüğü bildirilmektedir (Batawel ve İbrahim, 2020).

Fonksiyonel Hareket Kapasitesi

Obezite; postüral kontrol, kemik ve eklem yapıları, nörokognitif fonksiyonlar, ağrı düzeyi, yürüme parametreleri, ayakta durma dengesi ve yürüme hızı üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Aydoğan, 2021).

Sarkopenik obezite durumunda ise fiziksel fonksiyonlarda belirgin kısıtlanmalar ortaya çıkmaktadır. Sarkopeniye bağlı olarak kas gücü ve dayanıklılığının azalması, obeziteye eşlik eden vücut ağırlığı artışıyla birlikte bireyin hareket kapasitesini daha da sınırlandırmaktadır. Bu durum denge kaybı, düşme ve kırık riskini artırmakta; özellikle yaşlı bireylerde kalça kırıkları ve diğer kırılabilirlik ilişkili kırıklar sık görülmekte ve bağımsız yaşam becerilerinin kaybına yol açmaktadır (Toğuş ve Bölükbaşı, 2024).

Kardiyovasküler ve Metabolik Etkiler

Metabolik sendromda kardiyovasküler morbidite ve mortalite artışından sorumlu mekanizmalardan biri dislipidemidir. Dislipidemi, metabolik sendrom ile kardiyovasküler hastalıklar arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Ayrıca kronik inflamasyonun hem metabolik

sendrom hem de gelecekte gelişebilecek kardiyovasküler olaylarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (İslamoğlu ve ark., 2008).

Obez bireylerde artmış yağ dokusunun dolaşımsal gereksinimlerini karşılamak amacıyla toplam kan volümünde artış meydana gelmektedir. Adipositlerden salgılanan leptin, atriyal natriüretik peptit ve renin-anjiyotensin sistemi bileşenleri ile hiperinsülineminin uyardığı sempatik sinir sistemi aktivitesi, sodyum retansiyonuna yol açarak sıvı dengesini bozmaktadır. Bu süreçte sol ventrikül atım hacmi ve kardiyak debi artmakta; hacim yükü ve kompensatuvar mekanizmalar sonucunda kalbin yapısal ve fonksiyonel özellikleri değişerek sistolik ve diyastolik fonksiyon bozuklukları ortaya çıkabilmektedir (Helvacı ve ark., 2014).

Obezite, hipertansiyon ve böbrek fonksiyon bozuklukları arasındaki ilişki, kardiyometabolik hastalıkların patofizyolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu etkileşimler glomerüler hiperfiltrasyon, glomeruloskleroz ve proteinüri gibi klinik sonuçlara yol açabilmektedir (Orbak, 2025).

Egzersiz, metabolik hastalıkların önlenmesinde ve iskelet kası, karaciğer, yağ dokusu ile pankreasın metabolik fenotipinin iyileştirilmesinde etkili ve güçlü bir müdahale aracı olarak değerlendirilmektedir (Yılmaz ve Fırat, 2024).

Egzersiz Psikososyal Etkileri

Beden Algısı ve Öz güven

Tutum, bireylerin karşılaşmış oldukları durumlara ve etkileşimde bulundukları kişilere yönelik geliştirdikleri duygu ve düşüncelerin bütünü olarak tanımlanabilir (Özel ve Dalkılıç, 2023). Beden algısı kavramı, bireylerin kendi bedenlerine yönelik deneyimleri, tutumları ve duyguları ile ilgili kavramları içinde barındırmaktadır (Aslan, 2004). Spor etkinliklerine katılımın beden algısı ve hoşnutluğunu arttırdığı ve pozitif yönde etki sağladığı araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Tekin ve ark., 2015). Obez bireylerde beden hoşnutsuzluğunun daha fazla olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir. Bu bireylerin büyük bir kısmının kilo vermeyi isteme sebebi de bu hoşnutsuzluktan kaynaklanmaktadır (Boğaz ve ark., 2019).

Kişinin zihninde kurduğu ideal bedeni ile gerçekte olan bedeni arasındaki farkın, beden algısı bozukluğunun temel nedenlerinden biri olduğu bilinmektedir. Birey ideal beden algısından uzaklaştıkça, kendisine yönelik suçlama ve eleştiriler artmaktadır. Buna paralel olarak da öz güven düzeyi azalmaktadır (Aldan, 2013). Yine öz güven bağlamında bakıldığında, fazla kiloya sahip ve obez çocuklar akranları tarafından sıklıkla tembel, yavaş, iradesiz ve huysuz olarak adlandırılmaktadır. Bu tür olumsuz betimlemeler ve etiketlenmeler

sonucunda, birçok obez çocukta öz güven düzeyinin azaldığı görülmektedir (Esin ve Şanlıer, 2012).

Fiziksel etkinlikler aracılığıyla bireyin benlik ve kişilik imajı olumlu yönde gelişmekte, buna bağlı olarak da stresle başa çıkma süreci de kolaylaşmaktadır (Çuhadar ve ark., 2021). Bireylerin egzersize yönelmesi, bu davranışını sürdürmesi ve farkındalık geliştirmesi, öz yeterlik düzeyleriyle yakından ilişkilidir. Yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin egzersiz sürecinde pes etmeden gelişim göstermeleri ve egzersizi sürdürmeleri, öz yeterliğin önemli bir göstergesidir (Senna ve Ünlü, 2021).

Ruh Sağlığı ve Sosyal Katılım

Depresyon, kızgınlık, kaygı ve yalnızlığa ilişkin bazı duygular duygusal yeme davranışlarını tetikleyebilmektedir. Ayrıca depresyon, yorgun olma ve stres gibi bazı duyguların yeme davranışını artırdığı; korku, ağrı ve gerginliğin gibi bazı duygu durumlarının ise yeme davranışını azalttığı ifade edilmektedir (Şengönül ve ark., 2019).

Obezitede beden imajı bozukluğu stigmatizasyona yatkınlık görülmekte, buna bağlı olarak da sosyal kaçınma davranışları meydana gelebilmektedir. Sosyal ortamlardan uzak durup kaçınma, obez bireylerde depresyon ve diğer psikolojik bozuklukların gelişimine neden olabilmektedir. Obez bireyler beden imajlarını olumsuz algılayarak vücutlarını beğenmeyebilir veya farklı değerlendirebilir. Başkalarının da kendilerini bu sebeple çirkin, gülünç ya da hor gördüğünü ve kendilerine karşı olumsuz tutumlar sergilediğini düşünebilmektedir (Eren ve Erdi, 2003; Aydın ve Yiğit, 2003).

Obez bireylerin tembel, çekici olmayan ve değersiz kişi şeklinde kalıp yargılarla etiketlenmesi, ayrımcı inançların içselleştirilmesine ve “kendini damgalama” sürecinin yaşanmasına yol açabilmektedir. Kendini damgalamanın; düşük benlik saygısı, bozulmuş beden algısı, duygusal yeme, sosyal izolasyon, depresyon, anksiyete, düşük yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluşun azalması ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Akt: Erçin ve Ekici, 2025).

Obez bireylerde fiziksel aktivitenin kazandırılmasındaki temel hedef, sedanter yaşamdan aktif bir yaşam tarzına kalıcı geçiş sağlamaktır. Bu doğrultuda, her yaş grubu için mümkünse haftanın her günü günde 30-45 dk. orta düzeyde fiziksel aktivite yapması gerekmektedir. Saate 5-6 km. hızla yapılan bir yürüyüş, uygulanabilirliği yüksek bir örnek olup haftalık yaklaşık 1000 kcal. Enerji harcanmasına katkı sağlar. Fiziksel aktivite önerileri bazı durumları göz önünde bulundurmayı gerektirir. Bunlar; bireyin alışkanlıkları, sosyokültürel ve ekonomik koşulları dikkate alınarak bireyselleştirilmelidir. İlaveten, yürüyüşün

yanı sıra bisiklet, yüzme, merdiven çıkma ya da bahçe işleri gibi düzenli ve sürdürülebilir etkinlikler tercih edilmelidir (Uysal, 2022).

Yaş Dönemlerine Göre Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Sürekliliği Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite Alışkanlığı

Fiziksel aktivite ve egzersiz, çok sayıda kas grubunun aktif olarak çalıştığı geniş bir hareket repertuarı sunmakta; bu sayede kardiyorespiratuvar gelişim, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, hız, güç ve esnekliğin gelişimini desteklemektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin oldukça düşük seviyelere inmesi durumunda, özellikle yetişkinlik döneminde yaygın olarak görülen hareketsiz yaşam tarzı, bireyin gelişim sürecinde önemli sorunlara yol açabilmektedir. Ergenlik döneminde kan basıncı, kolesterol düzeyleri, lipid profili, aktivite alışkanlıkları ve adipozite gibi birçok fizyolojik parametrede doğal değişimler meydana gelmektedir. Bu değişkenlerin birbiriyle olan etkileşimi değerlendirmeyi zorlaştırsa da, çocukların fiziksel aktivite ve egzersiz yoluyla özgüven kazanmaları bu dönemde ayrı bir önem taşımaktadır (Işıklar, 2021).

Yetişkinlik Döneminde Fiziksel Aktivite ve Egzersize Uyum

Fiziksel aktivite, orta yaş döneminde obezite gelişimini ve buna bağlı kronik hastalıkları önlemede etkili olmasının yanı sıra, ileri yaşlarda korunmuş beyin hacmi ile de ilişkilendirilmektedir. Ayrıca hipokampusta nöronal rejenerasyonu uyardığı ve geç yaşam döneminde hareketsizliğe bağlı sakatlık riskini azalttığı bildirilmektedir. Her yaş grubunda fiziksel aktivitenin yararlarını destekleyen güçlü bilimsel kanıtlara rağmen, yetişkin bireylerin yalnızca yaklaşık beşte birinin aerobik egzersiz için önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaştığı görülmektedir. Fiziksel aktivite seviyelerinin özellikle orta yaş döneminde belirgin şekilde azalması, 50 yaş ve üzeri bireyleri toplumun en hareketsiz gruplarından biri hâline getirmektedir (Erkuran, 2023).

Yaşlılık Döneminde Fiziksel Aktivite ve Fonksiyonel Kapasite

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, bireylerin yaşam kalitesine önemli katkı sağlamaktadır (Ayyıldız ve ark., 2019). Yaşlanma, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları içeren kaçınılmaz bir süreçtir. Yaşlılık döneminde sık görülen kardiyovasküler hastalıklar, inme, diyabet, osteoporoz ve bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yanı sıra ciddi yaralanmalara ve ölüme yol açabilen düşmelerin önlenmesinde fiziksel aktivite önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivite ve egzersiz, yaşlı bireylerde yaşam kalitesinin artırılmasına ilaveten bağımsızlığın sürdürülmesi açısından da kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle yaşlı bireyler için aerobik, direnç, denge ve esneklik

bileşenlerini içeren egzersiz programlarının planlanması önerilmektedir (Özmen ve Contarlı, 2023).

Egzersiz ve Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler

Bireysel Faktörler

Sigara kullanan bireylerin, sağlık sorunlarına bağlı olarak fiziksel aktiviteye katılım sürecinde sigara kullanmayan bireylere kıyasla daha fazla engelle karşılaşmaları beklenmektedir (Gümüş ve ark., 2017).

Fiziksel aktiviteye katılım engellerini değerlendiren çalışmalarda, ilköğretim düzeyinde eğitime sahip bireylerin; ortaöğretim, lise ve üniversite mezunu bireylere göre daha fazla engelle karşılaştıkları belirlenmiştir. Bu durumun, eğitim düzeyine bağlı olarak bireylerin beklenti ve farkındalık düzeylerindeki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Aşıkkutlu, 2008).

Çevresel ve Sosyal Faktörler

Özel gereksinimli bireylerin, engeli olmayan bireylere kıyasla daha hareketsiz bir yaşam sürdürdükleri görülmektedir. Bunun temel nedenleri arasında sosyal yaşama katılımlarının çeşitli faktörler nedeniyle sınırlandırılması yer almaktadır. Bu sınırlılıklar, özel gereksinimli bireyler aleyhine eşitsizlik yaratmakta ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine yol açmaktadır (Ayan ve Ergin, 2017).

Fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyi ile spor yapma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu; sportif etkinliklerden hoşlanma arttıkça fiziksel aktiviteye katılım sıklığının da arttığı belirlenmiştir (Bozkurt ve Tamer, 2020).

Sosyal Destek Eksikliği

Hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde obeziteyle karşı karşıya kalan bireylerde mortalite ve morbidite oranlarının arttığı bildirilmektedir. Obezite; fiziksel, emosyonel ve psikososyal sorunlara yol açmasının yanı sıra akademik ve toplumsal alanlarda da önemli problemlere ve ekonomik yüke neden olmaktadır. Bu sorunların farkında olunması, obeziteyle mücadelede başarı sağlanabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Ergül ve Kalkım, 2011).

Yanlış Egzersiz Yaklaşımları

Vücut geliştirme ile ilgilenen tüm bireylerin risk grubunda değerlendirilmemesi gerektiği belirtilmektedir. Benzer bir çalışmada, fitness ile ilgilenen kadın ve erkek bireylerin kişisel, sosyal ve benlik algısı ile ilgili alanlarda daha yüksek puanlara sahip oldukları; buna karşılık özeleştiri düzeylerinin belirgin şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır (Akt: Murathan ve Kartal, 2021).

Bununla birlikte antrenörler, takım arkadaşları, medya ve diğer paydaşlardan kaynaklanan çeşitli baskılar, sporcuların karar verme süreçlerini etkileyebilmektedir. Bu karmaşık ortam, kısa vadede olumlu gibi görünen ancak uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabilecek yanlış uygulamaların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Ercan ve ark., 2020).

Obez ve fazla kilolu bireylerde sıklıkla düşük kalorili diyetler önerilmektedir. Kalori kısıtlamasının pratik yollarından biri diyet yağının azaltılması olsa da, yalnızca yağ alımını düşürmenin, toplam kalori alımı azaltılmadığı sürece kilo kaybı için tek başına yeterli olmadığı ifade edilmektedir (Soysal, 2006).

Sürdürülebilir Spor Alışkanlığı İçin Stratejiler

Spor alanında sürdürülebilirlik kavramı son yıllarda giderek artan bir ilgi görmektedir. Spor kuruluşları, çevresel sürdürülebilirlik girişimlerini hayata geçirmenin ve sürdürülebilirlik temelli kampanyaların etkinliğini değerlendirmenin öneminin farkına varmıştır. Bu kampanyaların başarısı, sürdürülebilir davranışları engelleyen dışsal kısıtlamaların azaltılması ve sürdürülebilirliğe yönelik olumlu tutumların artırılması ile ilişkilendirilmektedir (Özman ve Çetin, 2023).

Spor organizasyonları ve sektör paydaşları, sürdürülebilirlik odaklı politikaları benimsemeye giderek daha fazla yönelmektedir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve FIFA gibi küresel spor kuruluşları, çevresel sürdürülebilirliği teşvik etmek ve karbon ayak izini azaltmak amacıyla çeşitli stratejiler geliştirmiştir (Şahinler ve ark., 2025).

Sürdürülebilirlik kavramı yalnızca çevresel boyutla sınırlı olmayıp ekonomik ve sosyal unsurları da kapsayan geniş bir çerçeveye sahiptir. Spor endüstrisindeki sürdürülebilirlik uygulamaları; sosyal sorumluluk projeleri, ekonomik sürdürülebilirlik stratejileri ile enerji verimliliği, su tasarrufu ve atık yönetimi gibi çevresel uygulamaları içermektedir. Spor kulüpleri ve kuruluşları, yerel topluluklarla iş birliği yaparak çevre eğitimi programları düzenleyebilir ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı sağlayabilir. Ekonomik açıdan ise yeşil yatırımlar ve yenilikçi finansman modelleri, spor endüstrisinin uzun vadeli sürdürülebilirliğinde önemli bir rol üstlenmektedir (Kandil ve Budak, 2024).

Pedal çevirme yoluyla elektrik üretiminin rekabetçi oyunlarla entegre edilmesi, e-spor deneyimini geliştirmeye yönelik yenilikçi bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu sistem, fiziksel aktiviteyi dijital eğlence ile birleştirerek yalnızca sağlık ve fitness kazanımlarını teşvik etmekle kalmamakta, aynı zamanda daha etkileşimli ve ilgi çekici bir oyun ortamı sunmaktadır. Bu tür uygulamaların, fiziksel kondisyonun gelişmesi, bilişsel becerilerin artması ve çevresel farkındalığın yükselmesi gibi potansiyel avantajlar sunduğu

belirtilmektedir. Gelecekte bu yaklaşımların yaygınlaşması, fiziksel olarak aktif ve etkileşimli e-spor deneyimleri açısından yeni bir dönemin başlangıcı olabilir (Karafil ve ark., 2024).

SONUÇ

Obezite, günümüzde yalnızca kilo artışıyla sınırlı olmayan, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamını etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, sporun obeziteyle mücadelede temel ve vazgeçilmez bir rol üstlendiğini açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle fiziksel aktivitenin sürekliliği ile obezitenin azalması arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle obezitenin yalnızca bir kilo problemi olarak değil, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir durum olarak ele alınması büyük önem taşımaktadır. Küçük yaşlardan itibaren kazanılan spor alışkanlığı, obezitenin önlenmesi ve iyileştirilmesi sürecinde kalıcı ve olumlu etkiler sağlamaktadır. Sporun düzenli bir yaşam biçimi hâline getirilmesi, bireylerin hem fiziksel sağlıklarını desteklemekte hem de yaşam kalitelerini artırmaktadır. Ayrıca yapılan egzersizlerin yoğunluğundan çok, düzenli ve sürdürülebilir olması obezitenin iyileşme sürecinde belirleyici bir faktördür. Bu bağlamda, az da olsa devamlılık gösteren fiziksel aktivitelerin, uzun vadede obezitenin kontrol altına alınmasında etkili olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Akkurt, S. (2012). Obezite ve egzersiz tedavisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(4), 123-130.
- Aldan, D. (2013). Üniversite öğrencilerinde beden imajı ve ilişkili değişkenlerin üçlü etki modeli kapsamında incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Altınkaynak, M., Solak, Y. G., Şenkal, N., Tor, Y. B., Akpınar, T., & Köse, M. (2023). Obezitenin medikal tedavisinde liraglutide etkinliğinin araştırılması. *Sakarya Tıp Dergisi*, 13(3), 334-339.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Aşıkkutlu, H. S. (2008). *Rekreasyonel motivasyon ve kısıtlayıcılar; Ankara Göksu Parkı ve Harikalar Diyarı Parkı örneği* (Yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi.
- Ayan, S., & Ergin, M. (2017). Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(25), 149-168.
- Aydın, İ., & Yiğit, F. (2003). Şişman öğrencilerin anksiyete durumunun incelenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 6(4), 48-52.
- Aydoğan, K. (2021). *Sağlık bilimleri öğrencilerinde vücut kitle indeksinin denge, gövde kas endüransı, fonksiyonel mobilite ve fiziksel aktivite düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Bezmialem Vakıf Üniversitesi.
- Ayyıldız, E., Sunay, H., Köse, B., & Atlı, A. (2019). Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity. *Acta Medica Mediterranea*, 35(6), 3427-3431.
- Babaoğlu, K., & Hatun, Ş. (2002). Çocukluk çağında obezite. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(1), 8-10.
- Babat, C. F., & Yılmaz, C. O. (2022). Obezitenin sınıflandırılması ve obezite ile ilişkili oksidatif stres mekanizmaları. *Fen Bilimleri ve Matematikte Araştırma ve Değerlendirmeler*, 37.
- Bataweel, E. A., & Ibrahim, A. I. (2020). Balance and musculoskeletal flexibility in children with obesity: A cross-sectional study. *Annals of Saudi Medicine*, 40(2), 120-125.
- Berberoğlu, Z., & Hocaoglu, C. (2021). Küresel sağlık sorunu “obezite”: Güncel bir gözden geçirme. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(3), 543-552.
- Boğaz, M. E., Kutlu, R., & Cihan, F. G. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073.

- Bozkurt, T. M., & Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286–298.
- Ceylan, M., Başkurt, Z., & Başkurt, F. (2022). Kronik bel ağrılı hastalarda obezitenin fiziksel performans üzerine etkisi. *CBU-SBED*, 9(2), 186-193.
- Coşkun, A. (2020). *Obezite biyokimyası*. Akademisyen Online, 27-52.
- Çerit, G., & Onat, T. (2023). Egzersiz ve antioksidanlar. *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Güncel Araştırmalar*, 107.
- Çuhadar, A., Turkak, V., & Kılıçman, İ. (2021). Engellilerde Rekreatif Aktiviteler. *Holistik Sağlık ve Egzersiz*, 83.
- Eren, İ., & Erdi, Ö. (2003). Obez hastalarda psikiyatrik bozuklukların sıklığı. *Klinik Psikiyatri*, 6(3), 152-157.
- Ergül, Ş., & Kalkım, A. (2011). Önemli bir kronik hastalık: Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 223–230.
- Erkuran, H. (2023). Yaşlanmada fiziksel aktivite. *Sağlık Bilimleri Araştırmaları: Hemşirelik ve Ebelik*, 67.
- Ercan, S., Acar, H. T., & Aksöz, B. (2020). Spor hekimliğinde etik yaklaşımlar ve malpraktis. *Selçuk University Medical Journal*, 36(4).
- Erçin, C., & Ekici, H. (2025). Obezite Tanılı Bireylerde Paylaşım Odaklı Psikoeğitim Müdahalesinin Psikososyal ve Fiziksel Değişkenlere Etkisinin İncelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 10(3), 498-507.
- Esin, K., & Şanlıer, N. (2012). Çocukluk Çağı Obezitesinin Psikososyal Etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(2), 149-154.
- Esmer, O. (2018). *Somatotip yapıya uygun egzersizlerin obezite tedavisine etkileri*. Ankara: Detay Anatolia Akademik Yayıncılık.
- Gülcan, E., & Özkan, A. (2006). Obezite. *Journal of Science and Technology of Dumlupınar University*, (10), 185–194.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S., & Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31–38.
- Helvacı, A., Tipi, F. F., & Belen, E. (2014). Obeziteye bağlı kardiyovasküler hastalıklar. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 30(1), 5–14.
- Işıklar, Ç. (2021). Çocukluk döneminde spor ve egzersizin önemi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36–44.
- İslamoğlu, Y., Koplay, M., Sunay, S., & Açikel, M. (2008). Obezite ve metabolik sendrom. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 168–174.
- Kandil, N., & Budak, D. (2024). Spor endüstrisinde sürdürülebilirlik: Zorluklar ve fırsatlar, 43.

- Karafil, A. Y., Abd, S. Y. B., Çıfci, Ö. Ü. A., & Kırbaş, İ. (2024). Daha sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı için e-spor ve enerji üretimi. 4. Bilisel International World Science and Research Congress 22-23 June, 2024, İstanbul.
- Kayar, H., & Utku, S. (2013). Çağımızın Hastalığı Obezite ve Tedavisi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-8.
- Köse, B., & Dokuzoğlu, G. (2023). Güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeylerinin sporda güdülenme üzerine etkisi. *Spormetre: The Journal of Physical Education & Sport Sciences/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 53-63. DOI: 10.33689/spormetre.1327700
- Menekli, T., Fadiloğlu, Ç., & Aykar, F. Ş. (2019). Obez bireylerde davranış değişimi: Transteoretik model yaklaşımı. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO Dergisi*, 7(1), 39-57.
- Murathan, G., & Kartal, M. (2021). Fitness ve beden algısı. *Holistik Sağlık ve Egzersiz*, 131.
- Oğan, H. Y., Kurhan, C. O., & Kurhan, S. (2024). Adipoz doku ve egzersiz ilişkisi. *Para atletizm branşının engelli bireylerin gelişimine etkisi*, 50.
- Orbak, Z. (2025). Obezite, metabolik sendrom ve hipertansiyon. Ankara: Orient Yayınları.
- Özel, Y. İ., & Dalkılıç, M. (2023). Kırsal bölgede eğitim gören ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(2), 127-138.
- Özman, C., & Çetin, A. (2023). Sürdürülebilirlik ve spor. *Spor Paradigmaları-2*, 29.
- Özmen, T., & Contarlı, N. (2023). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve egzersiz. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 452-459.
- Özocak, O., Başçıl, S. G., & Gölgeci, A. (2019). Egzersiz ve nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 31-38.
- Petek, M. Ö. (2025). Obezite ve Duygusal Yeme Eğitimi. *Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 38-44.
- Satılmış, N. (2023). Obez çocuklara uygulanan aerobik egzersizin antioksidan ve oksidan sistem üzerine etkileri. Nobel Bilimsel Eserler.
- Satman, İ. (2016). Türkiye’de obezite sorunu. *Türkiye Klinikleri J Gastroenterohepatol-Special Topics*, 9(2), 1-11.
- Senna, Y. E., & Ünlü, H. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağı ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1), 100-109.

- Soyuer, F., Ünalın, D., & Elmalı, F. (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 862–872.
- Soysal, Y. (2006). Aşırı kilo ve obezite sorunu yaşayan bireylerde egzersiz ve NLP uygulamalarının yeme tutumlarına etkisinin karşılaştırılması. *Manisa: TC Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Şahinler, Y., Menemenci, T., & Sepil, Y. (2025). İklim değişikliği ve spor: Çevresel sürdürülebilirlik inisiyatifleri ve spor dünyasında yeşil hareketler. *Spor ve Bilim: Farklı Disiplinler Ortak Gelecek*, 88.
- Şengönül, M., Arancıoğlu, İ. Ö., Maviş, Ç. Y., & Ergüden, B. (2019). Obezite ve psikoloji. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1–12.
- Şerare, S. (2024). Fiziksel inaktivite ve sirkadiyen (biyolojik) ritim bozukluklarının obeziteye etkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 11(113), 2315–2325.
- Şimşek, İ. (2021). Yaş Gruplarına Göre Beslenme Davranışı ve Yeni Yiyecek Deneme Korkusuna Etkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M., & Bayrakdaroglu, S. (2015). Düzenli aerobik egzersiz programının üniversiteli obez kız öğrencilerin fiziksel, motorik ve psiko-sosyal parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Toğuş, H., & Bölükbaşı, S. (2024). Yaşlı Bireylerde Sarkopenik Obezite: Metabolik Sağlık, Fiziksel Fonksiyon ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri. Spor Bilimlerinde Farklı Yaklaşımlar. İzmir: Duvar Yayınları.
- Ulukan, M., & Şahinler, Y. (2023). Sağlıklı yaşam için obezite eğitimi ve spor: Temel bilgiler ve pratik ipuçları. *Esar Journal*, 4(2), 24–49.
- Uğur, K., Şener, Y. S., & Özkan, Y. (2016). Obezitenin tanımı, epidemiyolojisi ve klinik önemi. *Türkiye Klinikleri Kozmetik Dermatoloji Özel Dergisi*, 9(2), 1-7.
- Uysal, Y. (2022). Obezitede Egzersiz, Sosyal-Psikolojik Destek ve Tıbbi Beslenme Tedavisinin Temel İlkeleri. *Sağlık ve Spor Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar-2*, 29.
- Yılmaz, D. A., & Fırat, M. Ö. (2024). Egzersiz tedavisinin kilo yönetimi üzerindeki dinamik etkisi: Adiposit fizyolojisi ve metabolik kapasitenin düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri*, 59.
- Zambak, Ö. (2020). Sezon Öncesi ve Sezon Sonu Futsal Oyuncularının Fiziksel Kapasitelerinin Değerlendirilmesi. *Eğitim Sorunları Dergisi*, 6 (1), 345-356.

Futbolda Core Egzersizleri ve Performans–Yaralanma İlişkisi: 2020–2025 SCI/ESCI Sistematiik Derleme

Kazım NAS¹,Ömer PAMUK²

Özet: Bu çalışma, 2020–2025 yılları arasında SCI ve ESCI indeksli dergilerde yayınlanan, futbolcularda core stabilizasyon egzersizlerinin atletik performans üzerindeki etkilerini ve yaralanma riskini azaltmadaki etkinliğini inceleyen randomize kontrollü çalışmalar ve meta-analizlerin sistematiik bir derlemesini sunmaktadır. Futbol, yüksek yoğunluklu sprintler, ani yön değiştirmeler, sıçramalar ve kuvvet transferleri gerektiren dinamik bir spor olması nedeniyle alt ekstremit ve lumbopelvik yaralanmalara yüksek risk taşımaktadır. Bu bağlamda, core bölgesi, alt ve üst ekstremiteler arasında kuvvet transferinin temelini oluşturmakta ve nöromüsküler kontrolün geliştirilmesi ile performans ve yaralanma riski arasında kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmanın temel amacı, futbolculara yönelik core stabilizasyon programlarının biyomotor yetiler ve yaralanma önleme üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmektir. Çalışma yöntemi olarak, SCI ve SCI-Expanded veri tabanlarındaki dergiler taranmış, 2020–2025 yılları arasında yayınlanmış, İngilizce tam metin randomize kontrollü çalışmalar ve meta-analizler incelenmiştir. Literatür taraması sırasında başlık ve özetler üzerinden ön eleme yapılmış ve core egzersizlerinin hem performans hem de yaralanma önleme ile ilişkisinin değerlendirilmesi kriteri temel alınmıştır. Bulgular, core stabilizasyon egzersizlerinin futbolcularda denge, çeviklik, sürat, yön değiştirme ve propriosepsiyon gibi temel atletik parametrelerde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir. Patlayıcı güç, dikey ve yatay sıçrama ile teknik becerilerde (şut isabeti ve top kontrolü) orta düzeyde etki gözlenmiştir. Sprint performansı ise sınırlı fakat istatistiksel olarak anlamlı bir gelişim göstermiştir. Yaralanma önleme açısından, core egzersizlerini içeren programlar, özellikle diz ve anterior cruciate ligament (ACL) yaralanmalarında koruyucu bir etki sağlamış; nöromüsküler kontrolün geliştirilmesi alt ekstremit

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, kazimnas@kmu.edu.tr:

² Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, omerpamuk@kmu.edu.tr

yaralanma riskini önemli ölçüde azaltmıştır. Sistematik derlemeler ve meta-analizler, çok bileşenli programlarda core ve stabilite egzersizlerinin bulunmasının, alt ekstremitte yaralanmalarını %28-45 oranında azaltılabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, core stabilizasyonu futbol antrenmanlarının ayrılmaz bir bileşeni olarak, hem atletik performansın geliştirilmesine hem de yaralanma riskinin azaltılmasına önemli katkı sağlamaktadır. Elde edilen bulgular, gelecekteki araştırmalar için standartlaştırılmış protokollerin geliştirilmesi ve program uyumu ile uygulama sürelerinin optimize edilmesi gerektiğini önermektedir. Bu derleme, modern futbol antrenman programlarında core egzersizlerinin sistematik olarak uygulanmasının gerekliliğini güçlü kanıtlarla desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Core stabilizasyon, futbol, performans, yaralanma

Abstract: This study presents a systematic review of randomized controlled trials and meta-analyses published in SCI and ESCI indexed journals between 2020 and 2025, examining the effects of core stabilization exercises on athletic performance and injury reduction in football players. Football, as a dynamic sport requiring high-intensity sprints, sudden changes of direction, jumps, and efficient force transmission, carries a high risk of lower-extremity and lumbopelvic injuries. In this context, the core region forms the foundation of force transfer between the upper and lower extremities and plays a critical role in the relationship between performance and injury risk through the enhancement of neuromuscular control. The primary aim of this research is to comprehensively evaluate the effects of core stabilization programs on biomotor abilities and injury prevention in football players. As the study method, journals indexed in SCI and SCI-Expanded were screened, and full-text randomized controlled trials and meta-analyses published in English between 2020 and 2025 were included. Titles and abstracts were reviewed during the screening phase, and studies assessing the relationship between core exercises, performance outcomes, and injury prevention were selected based on predefined criteria. The findings indicate that core stabilization exercises provide significant improvements in key athletic parameters such as balance, agility, speed, change of direction, and proprioception among football players. Moderate effects were observed on explosive power, vertical and horizontal jumping, and technical skills such as shooting accuracy and ball control. Sprint performance showed limited yet statistically significant improvement. Regarding injury prevention, programs incorporating core exercises demonstrated a protective effect particularly against knee and anterior cruciate ligament (ACL) injuries;

enhanced neuromuscular control substantially reduced the risk of lower-extremity injuries. Systematic reviews and meta-analyses reported that the inclusion of core and stability exercises within multicomponent training programs can reduce lower-extremity injuries by 28–45%.

In conclusion, core stabilization stands as an indispensable component of football training, contributing significantly to both athletic performance enhancement and injury risk reduction. The findings highlight the need for future studies to develop standardized protocols and optimize program adherence and implementation duration. This review provides strong evidence supporting the systematic integration of core exercises into modern football training programs.

Keywords: Core stabilization, football (soccer), performance, injury prevention

Giriş

Futbol, yüksek yoğunluklu sprintler, ani yön değiştirmeler, sıçramalar ve tek ayak üzerinde kuvvet transferleri gerektiren, dünyanın en popüler sporudur. Bu dinamik hareketler, futbolcuları yüksek performans gereksinimlerinin yanı sıra ciddi yaralanma riskleriyle de karşı karşıya bırakır (Brull-Muria ve Beltran-Garrido, 2021). Bu bağlamda, core (gövde) bölgesi, kuvvetin alt ve üst ekstremiteler arasında verimli bir şekilde aktarılmasında, postüral dengenin korunmasında ve omurganın dinamik stabilizasyonunda merkezi bir rol oynamaktadır.

Core stabilite, sadece omurganın hareketini kontrol eden lokal (derin) kasları değil, aynı zamanda pelvise kuvvet aktaran yüzeysel kasları da kapsayan karmaşık bir nöromüsküler mekanizmadır (Rexha ve Kapedani, 2022). Gelişmiş core kuvveti ve dayanıklılığı; güçlü vuruşlar, yüksek sıçramalar ve sakatlanma olmaksızın hızlı yön değiştirmeler için bir ön koşuldur. Core bölgesi, hareket paternlerinin ve kinetik zincir bütünlüğünün temelini oluşturur.

Son yıllarda yapılan sistematik derlemeler ve meta-analizler, çok bileşenli yaralanma önleme programlarının (örn. FIFA 11+ gibi) içinde core/stabilite bileşenlerinin bulunmasının, alt ekstremita yaralanma insidansını anlamlı şekilde azalttığını göstermiştir. Bazı meta-analizler, core içeren programların özellikle diz ve ACL yaralanmalarını azaltmada etkili olduğunu; ayrıca program uyumu ve uygulama süresinin (ör. haftalık sıklık ve program süresi) etkinliği belirleyen önemli faktörler olduğunu rapor etmiştir. Ancak çalışmalar arasındaki heterojenite nedeniyle hangi spesifik core bileşenlerinin (statik dayanıklılık, dinamik stabilite, trunk güçlendirme vb.) en koruyucu olduğu hala kesinlik kazanmamıştır (Al Attar ve ark., 2022; Ayala ve ark., 2024).

Rastgele kontrollü çalışmalar, ameliyat sonrası rehabilitasyonda veya yaralanma önleme bağlamında kısa süreli (6–8 hafta) core stabilizasyon programlarının trunk dayanıklılığını, kalça kuvvetini ve diz kinematiklerini iyileştirdiğini göstermiştir; bu değişiklikler ise potansiyel olarak tekrarlayan yaralanma riskini azaltabilir. Bununla birlikte, etki büyüklüklerinin spor branşına, sporcu düzeyine ve programın içeriğine göre değiştiği; dolayısıyla uygulamaların sporcuya özgü şekilde planlanması gerektiği vurgulanmaktadır (Saki ve ark., 2023).

Özetle, mevcut kanıtlar core egzersizlerinin yaralanma önleme stratejilerinde önemli ve desteklenen bir bileşen olduğunu göstermektedir; ancak daha güçlü, büyük örneklemli RCT’ler ve bileşen ayırmalı analizler ile hangi egzersiz tipleri, frekans ve sürelerin en koruyucu olduğu netleştirilmeye devam etmelidir. Bu nedenle, temel öneri çok bileşenli (denge, propioception, kuvvet ve core) programların düzenli ve uyumlu uygulanması; programların spor dalı, yaş ve risk profiline göre uyarlanmasıdır (Sannicandro ve ark., 2022).

Bu derleme, 2020-2025 yılları arasındaki güncel SCI/ESCI kanıtlarını sentezleyerek, core egzersizlerinin futbolda performans artışı ve yaralanma önleme stratejilerindeki etkinliğini detaylı bir şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır.

2. Yöntem

Bu çalışma, sistematik derleme formatında hazırlanmış olup iki temel konu üzerine yapılandırılmıştır. “Futbolda core egzersizlerinin performans etkisi nasıldır? Core egzersizleri futbolcu yaralanmalarını önlemede etkili bir yöntem midir?”. Bu soruların yanıtlarına ulaşmak için Science Citation Index (SCI), SCI-Expanded, veri tabanlarındaki dergilerde core egzersizleri ile ilgili 2020-2025 yılları içerisinde yayınlanmış tam metin makaleler (İngilizce) incelenerek geniş kapsamlı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalar yapılırken “Core Egzersiz, Futbol, Performans, Yaralanma Önleme” anahtar kelime olarak kullanılmıştır.

Sırasıyla “başlık” ve “özet” incelemesinden sonra çalışma kapsamında değerlendirilen makalelerde core egzersizlerinin performans ile ilişkisinin yanı sıra yaralanma önleme ile ilgili çalışmaların olması şartı aranmıştır.

Çalışmada kullanılacak makaleler belirlenirken; derleme, meta analiz, araştırma makalesi gibi sınıflandırmalar veya yaş, oyuncu seviyesi, cinsiyet, antrenman durumu gibi değişkenlerle ilgili herhangi bir kısıtlama uygulanmamıştır. Sonuçta belirtilen şartları sağlayan toplamda 16 makale incelenmiştir (Tablo 1, Tablo 2.).

Bu çalışma bir sistematik derleme araştırması olması nedeni ile etik kurul onayı gerektirmemektedir.

2.1. Veri Tabanı ve Arama Stratejisi

Bu sistematik derlemede, yüksek etki faktörlü dergilerin yayınlarını içeren SCI ve ESCI kapsamındaki güncel kanıtlara odaklanılmıştır. PubMed, Web of Science ve Scopus veri tabanları kullanılarak detaylı bir literatür taraması yapılmıştır. Arama, 1 Ocak 2020 – Ekim 2025 tarih aralığı ile sınırlandırılmıştır. Anahtar kelimeler olarak “Core Egzersiz, Futbol, Performans, Yaralanma Önleme” kullanılmıştır.

2.2. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri

Bu çalışmaya dahil etme kriterleri olarak, core stabilite egzersizlerini içeren bir müdahale programı uygulanmış olması, futbol oyuncularını (her yaştan, her seviyeden) içermesi, performans veya yaralanma insidansını ölçmesi ve 2020-2025 yılları arasında yayınlanmış olması ve SCI veya ESCI indeksli bir çalışma olması şartları aranmıştır. Vaka çalışmaları, tezler ve konferans özetleri gibi düşük kanıt düzeyine sahip yayınlar ise hariç tutulmuştur.

3. Bulgular

Sistematik tarama sonucunda, belirlenen kriterlere uyan toplam 16 yüksek kanıt düzeyine sahip çalışma bu derlemeye dahil edilmiştir. Bulgular, core antrenmanlarının performans göstergelerinden özellikle sıçrama, çeviklik, çabukluk, denge, şut isabeti gibi parametreler üzerinde etkili olduğunu (Tablo 1’de) ve yaralanmaları önlemede özellikle diz eklem sakatlıklarında, yaralanma insidansında, HAGOS skorlarında, sırt ağrılarını önlemede (Tablo 2’de) çok boyutlu faydaları net bir şekilde belirlenmiştir.

3.1. Core Egzersizlerinin Performans Üzerindeki Etkileri

Dahil edilen çalışmalar, core antrenmanının özellikle postüral ve dinamik denge, dikey ve yatay sıçrama yüksekliği (Rodríguez-Perea ve ark., 2023) gibi temel atletik becerilerde güçlü ve anlamlı iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur. Spora özgü hareketlerde ise çeviklik ve yön değiştirme yeteneği (Doğanay ve ark., 2020), core antrenmanından en çok fayda sağlayan değişkenler olmuştur. Gottlieb ve ark. (2025), core stabilizasyonunun topa vuruş isabetini bile olumlu etkilediğini göstererek, core'un ince motor kontrole olan katkısına dikkat çekmiştir.

3.2. Core Egzersizlerinin Yaralanmaları Önleme Üzerindeki Etkileri

Kanıtlar, core egzersizlerini içeren önleme programlarının yaralanma insidansını azalttığını kuvvetle desteklemektedir. Ahmadi ve ark., (2022) tarafından yapılan meta-analiz, bu tür programların diz yaralanması oranlarını ortalama %56 oranında azalttığını tespit etmiştir. Mirmiran ve arkadaşları (2024), alt ekstremitte yaralanma oranlarında %45'lik bir düşüş bildirmiştir. Ayrıca, Kasık Ağrısı (Chaari ve ark 2025) ve Düşük Sırt Ağrısı (Doganay ve ark., 2021) gibi lumbopelvik bölgeye özgü şikayetlerin core antrenmanı ile başarılı bir şekilde yönetebileceği ve azaltılabileceği kanıtlanmıştır.

Tablo 1. Core Egzersizlerinin Futbol Performansı Üzerindeki Etkisi (2020-2025)

Yazar	Katılımcılar	Ölçümler	Ana Bulgular	Sonuç ve Öneriler
Arslan et al. (2021)	38 Genç erkek futbolcu	Sprint (10–20 m), Çeviklik, Dikey Sıçrama, Core Kuvveti, Yo-Yo IR1	Sahada uygulanan kombine core kuvveti + küçük alan oyunları (SSG) programı, kontrol grubuna kıyasla sprint, çeviklik ve sıçrama performansında anlamlı gelişme sağladı.	Core egzersizlerinin SSG ile birleştirilmesi, genç futbolcularda kısa süre içinde fiziksel performansı artıran etkili bir antrenman stratejisidir.
Brull-Muria ve Beltran-Garrido (2021)	14 Genç erkek futbolcular	Sprint ve yön değiştirme performansı	Spesifik core stabilite programı uygulanan grup, kontrol grubuna göre sprint ve yön değiştirme performansında anlamlı gelişmeler gösterdi	Core stabiliteye yönelik programlar, genç futbolcularda hız ve çeviklik performansını iyileştirebilir.
Doğanay et al. (2020)	16-18 yaş arası 24 genç erkek futbolcu	Hız (10m, 30m), Çabukluk (Arrowhead), Çeviklik (T-Çeviklik Testi)	Core antrenman grubu, kontrol grubuna göre çeviklik ve çabukluk testlerinde istatistiksel olarak anlamlı iyileşme gösterdi ($p < 0.05$).	Core antrenmanı, genç futbolcularda hızdan ziyade yön değiştirme yeteneği gerektiren çeviklik ve çabukluk parametrelerine pozitif katkı sağlar

Yazar	Katılımcılar	Ölçümler	Ana Bulgular	Sonuç ve Öneriler
Ferri-Caruana et al. (2021)	20 genç kadın hentbolcu	Sıçrama performansı	Core antrenmanı, sıçrama yüksekliğini ve patlayıcı güç kapasitesini artırdı.	Core stabilizasyon egzersizleri, genç hentbolcularda sıçrama performansını artırmada etkili olabilir.
Gotlieb et al. (2025)	11-15 yaş arası 22 erkek futbolcu (RCT)	Çeviklik, 20 m Sürat, Denge (Y-Denge Testi), Şut İsabeti, Uzun Atlama	Core ant. grubu, topa vuruş isabetinde ve arka bacak dengesinde önemli artışlar elde etti.	Core stabilite antrenmanı, genç futbolcularda top kontrolü ve denge gibi nöromüsküler performans becerilerini geliştirir
Rodríguez-Perea et al. (2023)	Çeşitli sporlardan 1000+ katılımcı (Meta-Analiz)	Denge, Sıçrama, Fırlatma/Vurma Hızı	Core antrenmanı, dengeyi, dikey sıçramayı ve yatay sıçramayı (önemli ölçüde iyileştirdi.	Core antrenmanı, kinetik zincirin önemli olduğu futbol gibi branşlarda denge ve sıçramaları artırmada etkilidir
Yu, et el. (2025)	37 çalışma, 1.200'den fazla sporcu (futbol, basketbol, hentbol, atletizm vb.)	Core dayanıklılığı, denge performansı, sprint, çeviklik, sıçrama, spora özgü performans testleri	Core antrenmanı core dayanıklılığı (SMD=1.32) ve denge (SMD=0.99) üzerinde güçlü etki gösterdi; spora özgü performans (sprint, çeviklik, sıçrama) üzerinde ılımlı etki (SMD=0.48) gözlemlendi. Haftalık sıklık ve program süresi etkiyi artırdı.	Core antrenmanı temel atletik kapasiteyi geliştirir. Dinamik ve instabil yüzey çalışmaları daha yüksek gelişim sağlar. Spora özgü performans için core + nöromüsküler + pliometrik egzersizlerin kombinasyonu önerilir.

Tablo 2. Core Egzersizlerinin Futbol Yaralanmalarını Önleme Üzerindeki Etkisi (2020-2025)

Yazar	Katılımcılar	Ölçümler	Ana Bulgular	Sonuç ve Öneriler
Ahmadi et al. (2022)	Futbolcular (Meta-Analiz)	Diz Yaralanması İnsidansı	Core stabilite egzersizlerini içeren yaralanma önleme programlarının, futbolcularda diz yaralanması oranlarını önemli ölçüde azalttığı ($p < 0.05$) bulundu.	Core stabilizasyon egzersizleri futbolcularda diz yaralanmalarını önlemede etkilidir
Ayala et al. (2024)	1–18 yaş arası genç takım sporcuları Futbol ağırlıklı (%62)	Yaralanma insidansı, egzersiz temelli önleme programlarının etkinliği, hareket paternlerine göre risk analizi	Core stabilizasyonu, denge, pliometrik ve nöromüsküler egzersizleri içeren programların, genç takım sporcularında <i>alt ekstremite yaralanmalarını %28–45 oranında azalttığı</i> bulundu. Hareket paternine dayalı analizde, özellikle “landing & cutting” odaklı programlar, en yüksek koruyucu etkiyi sağladı.	Egzersiz temelli yaralanma önleme programları, özellikle core stabilite ve nöromüsküler kontrol içeren protokollerle birleştirildiğinde, genç sporcularda yaralanma riskini önemli ölçüde azaltır.
Chaari (2025)	Kasık Ağrısı Olan 20 Futbolcu (Pilot RCT)	Postüral Denge (Statik/Dinamik), Core Dayanıklılığı, Ağrı Skoru (HAGOS)	Core stabilite antrenmanı, Kasık Ağrısı (GP) olan oyunculara dinamik dengeyi ve HAGOS skorlarını (semptom ve yaşam kalitesi) anlamlı şekilde iyileştirdi.	Core stabilite, özellikle kasık bölgesi gibi core ile ilişkili yaralanma risklerini azaltmada etkilidir

Jeong at al. (2021)	48 Genç erkek futbolcular	Neuromusküler ve biyomekanik risk faktörleri, ACL yaralanma risk profili	Core kuvvetlendirme antrenmanı, ACL yaralanma risk faktörlerini (diz valgus açısı, quadriceps-hamstring dengesizliği) olumlu şekilde değiştirdi.	Core antrenmanı, futbolcularda ACL yaralanma riskini azaltmada etkili bir önleme stratejisi olabilir.
Mirmiran et al. (2024)	40 Elit genç futbolcu	Core Kuvveti, Alt Ekstremité Yaralanma İnsidansı	Core kuvvetini ve nöromusküler kontrolü hedefleyen program, alt ekstremité yaralanma oranlarında %45'lik bir azalma sağladı.	Yaralanma önleme programlarında core stabilizasyonu, alt ekstremité yaralanma riskini nöromusküler kontrolü artırarak düşürür
Rexha et al. (2022)	Çeşitli yaş ve seviyelerden futbolcular (Derleme)	Yaralanma Oranları, Nöromusküler Kontrol	Core güçlendirmenin, özellikle alt ekstremité yaralanmaları için yaralanma önleme programlarına entegre edildiğinde yaralanma oranlarını düşürdüğü görüldü.	Core, üst ve alt ekstremiteleri birbirine bağladığı için, core kuvvetini kontrol etmek tüm kinetik zinciri optimize eder ve yaralanma riskini azaltır
Sannicandro et al. (2024)	Genç erkek futbolcular	Sprint ve yön değiştirme performansı	Spesifik core stabilize programı uygulanan grup, kontrol grubuna göre sprint ve yön değiştirme performansında anlamlı gelişmeler gösterdi.	Core stabilizeye yönelik programlar, genç futbolcularda hız ve çeviklik performansını iyileştirebilir.

Weber at al. (2024)	Profesyonel Futbolcular	Core stabilitesi, atletik performans, ACL yaralanma riski	Sezon boyunca core stabilitesinde artış gözlemlendi; sezonun belirli dönemlerinde ACL yaralanma riski azaldı. Core stabilitesi ve performans değişimleri sezon öncesi ve sezon içi antrenmanlarla ilişkili bulundu.	Sezon boyunca uygulanacak spesifik core ve önleme programları, hem performansı korumada hem de ACL yaralanma riskini azaltmada etkili olabilir.
------------------------	----------------------------	---	---	---

4. Tartışma

Core stabilizasyon, futbol performansının birçok alt bileşenini etkileyen temel bir fizyolojik kapasite olarak kabul edilmektedir. Futbol, sprintler, yön değiştirme hareketleri, sıçramalar, tek ayak destekli kuvvet transferleri ve şutlama gibi kompleks hareketlerin bir arada gerçekleştiği yüksek yoğunluklu bir spor olduğu için, kinetik zincirin merkezini oluşturan core bölgesinin nöromüsküler kontrolü kritik öneme sahiptir. 2020–2025 yılları arasında yayımlanan SCI/ESCI kapsamındaki çalışmalar incelendiğinde, core antrenmanının futbolcularda hız, çeviklik, denge, patlayıcı güç, teknik performans ve yaralanma riskine ilişkin faktörleri anlamlı düzeyde etkilediği sistematik bir biçimde gösterilmiştir.

Core Stabilizasyonunun Hız ve Çeviklik Üzerindeki Etkileri

Futbol performansında sprint ve yön değiştirme yetenekleri belirleyici olduğundan, core stabilizasyonunun bu parametreler üzerindeki etkileri önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. (Brull-Muria ve Beltran-Garrido, 2021). statik ve dinamik core antrenmanı uygulanan futbolcularda, özellikle 30 m sprint ve core stabilizasyon testlerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı gelişim olduğunu rapor etmişlerdir. Benzer şekilde, Doğanay ve ark. (2020), 16–18 yaş arası futbolcularda core antrenmanı sonrası çeviklik (T-Test, Arrowhead) ve çabukluk performansının belirgin şekilde arttığını, ancak sprint geliştirme etkisinin daha sınırlı olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgu, sprintin büyük ölçüde alt ekstremité kuvveti ve teknik kapasiteye bağlı olduğu; core'un ise sprint mekanizmasını daha çok stabilizasyon yoluyla desteklediği yönünde literatürdeki genel kabul ile uyumludur.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, core antrenmanlarının spesifik uygulama biçimlerine (ör. saha içi kombinasyonlar, instabil yüzey uygulamaları) bağlı olarak performans çıktılarında farklı kazanımlar ürettiğini göstermektedir. Örneğin, saha üzerinde uygulanan core + small-sided games programı, genç futbolcularda sprint, çeviklik ve sıçrama performansında kısa vadede kontrol grubuna göre daha büyük iyileşmeler sağlamıştır (Arđslan ve ark., 2021). Ayrıca, spesifik core stabilite programlarının sprint ve yön değıştirme yeteneğini olumlu etkilediğini bildiren araştırmalar mevcuttur; bu çalışmalar, core eğitiminin proprioseptif ve nöromüsküler kontrolü geliştirerek hareket etkinliğini artırdığını öne sürmektedir (Brull-Muria ve Beltran-Garrido, 2021). Sezonluk izlemede yapılan çalışmalar da core stabilitesindeki gelişmelerin ACL ile ilişkili risk faktörlerinde azalma ile paralel seyrettiğini göstermiştir; bu bulgu, core antrenmanlarının yalnızca kas gücünü değil, aynı zamanda motor kontrol ve risk azaltma mekanizmalarını da etkilediğini destekler (Weber ve ark., 2024). Ayrıca Gotlieb ve ark. (2025)'in genç futbolcularla yürüttüğü RCT çalışması, core stabilizasyonunun denge ve atipik çeviklik bileşenleri (şut isabeti, bacak denge kontrolü) üzerinde etkili olduğunu ortaya koyarak bu ilişkinin teknik performansla da yansıdığını göstermektedir.

Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, core stabilizasyonunun hız performansına sınırlı fakat anlamlı katkı sunduğu; çeviklik ve yön değıştirme kapasitesi üzerinde ise güçlü ve doğrudan bir etkisi olduğu söylenebilir.

Core Stabilizasyonunun Patlayıcı Güç ve Sıçrama Performansına Etkisi

Patlayıcı güç, hem hücum hem savunma aksiyonlarında belirleyici olan sıçrama, tekmeleme ve itme hareketleri ile doğrudan ilişkilidir. Rodríguez Perea ve ark. (2023) tarafından gerçekleştirilen büyük ölçekli meta-analiz, core egzersizlerinin dikey sıçrama, yatay sıçrama ve denge performanslarında anlamlı artış sağladığını göstermiştir. Ferri ve ark. (2021) ise core antrenmanlarının kadın hentbolcularda sıçrama performansını belirgin biçimde artırdığını bildirmiştir. Her ne kadar bu çalışma futbolla doğrudan ilgili olmasa da, hentboldeki çok yönlü kuvvet transferi futbol ile benzer olduğu için bu gelişim mekanizması futbolcular için de geçerlidir.

Core stabilizasyonunun sıçrama performansına katkısı, kinetik zincirin merkezi olan lumbopelvik bölgenin kuvvet aktarımını optimize etmesiyle açıklanabilir. Özellikle countermovement jump (CMJ) sırasında kuvvetin yer tepkisi aracılığıyla alt ekstremiteden gövdeye aktarımı, core kaslarının efektif stabilizasyonuna bağlıdır.

Core Stabilizasyonunun Teknik Performansa Etkisi

Teknik performansın, özellikle şutlama hızı, isabet oranı ve top kontrolü gibi becerilerin, core stabilizasyonu ile ilişkili olduğu giderek daha fazla kanıtlanmaktadır. Gotlieb ve ark. (2025), core antrenmanı alan genç futbolcularda şut isabet oranının anlamlı ölçüde arttığını bildirmiştir. Bu sonuç, şut sırasında uygulanan kuvvetin gövde stabilizasyonundan etkilenmesiyle uyumludur. Futbolda şut tekniği, kinetik zincirdeki segmentlerin ardışık ve koordineli aktivasyonunu gerektirir; core kaslarının yetersiz aktivasyonu zincirin etkinliğini bozarak hem performansı düşürmekte hem de yaralanma riskini artırmaktadır.

Core Stabilizasyonu ve Yorgunluk Etkileşimi

Core egzersizleriyle performans arasındaki ilişkiyi belirleyen bir diğer unsur ise yorgunluktur. Weber ve ark. (2024), sezon boyunca core stabilite, sprint ve diğer atletik performans ölçümlerini takip etmiş ve sezon öncesi dönemde görülen gelişmelere rağmen sezonun orta döneminde sprint performansının azaldığını göstermiştir. Bu bulgu, core stabilizasyonunun etkisinin programın yoğunluğu, sezon yüklenmesi ve kas yorgunluğu ile değişebileceğini göstermektedir.

Dolayısıyla core antrenmanı, sezon hazırlık döneminde en yüksek verimliliği sağlamakta; ancak sezon içinde yüksek maç yoğunluğu, yetersiz toparlanma ve düşen sprint antrenmanı sıklığı performans gelişimini sınırlayabilmektedir.

Core Stabilizasyon Egzersizleri ve Futbol Yaralanmalarının Önlenmesi

Futbolda yaralanmaların önemli bir bölümü alt ekstremitelerde meydana gelmekte olup, çoğu zaman yetersiz core stabilitesi, zayıf nöromusküler kontrol, kötü postüral denge ve hatalı hareket paternleri ile ilişkilidir. Core bölgesi, kinetik zincirin merkezi olarak alt ve üst ekstremiteler arasındaki kuvvet transferinin temel taşıdır. Bu nedenle, core stabilitesinin güçlendirilmesine yönelik egzersizlerin yaralanma riskini azaltmada kritik bir role sahip olduğu, 2020–2025 yılları arasındaki bilimsel literatürde giderek daha güçlü kanıtlarla desteklenmektedir.

Meta-analiz düzeyindeki çalışmalar, core stabilizasyonunun yaralanma riskini azaltmadaki etkisini tutarlı biçimde göstermektedir. Ahmadi ve ark., (2022) tarafından yapılan meta-analizde, core stabilite egzersizlerini içeren programların futbolcularda diz yaralanması insidansını anlamlı düzeyde azalttığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde Ayala ve ark., (2024), genç takım sporcularında—özellikle futbolcuların yoğunlukla yer aldığı örnekleme—core, denge ve nöromusküler kontrol temelli müdahalelerin alt ekstremit

yaralanmalarını %28–45 oranında azaltabildiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, core odaklı programların yalnızca lokal kas kuvvetini geliştirmekle kalmayıp, fonksiyonel hareket kalitesini artırarak biyomekanik risk faktörlerini modifiye ettiğini göstermektedir.

Bu sonuçlar, ACL yaralanmalarının önlenmesi açısından daha da önem kazanmaktadır. Jeong ve ark. (2021), core güçlendirme antrenmanlarının diz valgus açısı, uyluk iç rotasyonu ve hamstring–quadriceps kuvvet oranı gibi ACL yaralanmasıyla ilişkili nöromusküler ve biyomekanik risk faktörlerini olumlu şekilde değiştirdiğini bildirmiştir. Mirmiran ve ark., (2024) ise, elit genç futbolcularda uygulanan core ve nöromusküler kontrol programının alt ekstremitte yaralanma oranlarını %45’e varan bir oranda düşürdüğünü göstermiştir. Bu çalışmanın bulguları, ACL dahil olmak üzere yüksek riskli yaralanmaların önlenmesinde core temelli egzersizlerin etkisini güçlü biçimde desteklemektedir.

Core antrenmanlarının etkisi yalnızca yaralanma oranlarını azaltmakla sınırlı değildir; aynı zamanda sezon içi performansın ve koruyucu kapasitenin devinimsel bir şekilde değiştiği uzun dönemli süreçlerle de ilişkilidir. Weber ve ark., (2024), profesyonel futbolcularda sezon boyunca core stabilitesinin arttığını ve bu artışın bazı dönemlerde ACL yaralanma riskinde azalma ile paralel seyrettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, core stabilitesi ve yaralanma riskinin sezon içi antrenman yükü, yorgunluk ve toparlanma gibi faktörlerle dinamik bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Kronik ağrı ve fonksiyonel bozukluk yaşayan futbolcularda core stabilizasyonunun rolü de dikkate değerdir. Chaari ve ark., (2025), kasık ağrısı yaşayan futbolcularda core stabilite antrenmanlarının hem dinamik dengeyi iyileştirdiğini hem de HAGOS skorlarında ciddi artış sağladığını bildirmiştir. Bu sonuçlar, core stabilitesinin yalnızca yaralanmayı önleyici değil, aynı zamanda rehabilite edici bir unsur olduğunu göstermektedir.

Performansla yakın ilişkisi olan sprint, yön değiştirme, hareket paternleri ve postüral denge gibi parametreler de yaralanma riskinin göstergeleridir. Brull-Muria ve Beltran-Garrido, (2021) ile Sannicandro ve ark., (2024), core stabilite programlarının genç futbolcularda hız ve çeviklik performansını anlamlı biçimde artırdığını, dolayısıyla hareket etkinliğinin artmasıyla yaralanma riskinin de dolaylı olarak azaldığını bildirmiştir. Hareket ekonomisi ve kontrolündeki bu gelişmeler, yaralanmaya yol açabilecek kompensatuar hareket paternlerinin azalmasını sağlayabilir.

Son olarak, Rexha ve ark., (2022) tarafından yürütülen kapsamlı derleme, core stabilizasyonunun yaralanma önleme programlarında kilit rol oynadığını ve tüm kinetik zinciri optimize ederek alt ekstremitte yaralanmalarının azaltılmasına katkı sağladığını vurgulamaktadır. Bu çalışma, farklı metodolojilere sahip araştırmaların

ortak bulgularını bir araya getirerek core stabilitesinin hem performans hem de yaralanma önleme açısından “temel bir bileşen” olduğunu bir kez daha doğrulamaktadır.

5. Sonuç

2020–2025 yılları arasındaki bilimsel kanıtlar, core stabilizasyonunun futbol performansı üzerinde çok yönlü etkileri olduğunu göstermektedir.

Core stabilizasyonu, en güçlü etkiyi; çeviklik, sürat, yön değiştirme, denge, proprioepsiyon üzerinde göstermektedir. Patlayıcı güç, sıçrama ve teknik becerilerde (şut isabeti ve kontrol) ise orta düzeyde etkili olmuş. Sprint performansında ise sınırlı fakat anlamlı bir etki göstermiştir.

2020–2025 yılları arasındaki güncel literatür, core stabilizasyonunun futbol yaralanmalarını önlemede etkili olduğunu gösteren güçlü ve tutarlı kanıtlar sunmaktadır. Bulgular özellikle şu noktalarda birleşmektedir:

1. Core stabilitesi, diz ve ACL yaralanmalarında belirgin koruyucu etki yaratır.
2. Genç futbolcularda nöromüsküler kontrolün geliştirilmesi, yaralanma riskini önemli ölçüde azaltır.
3. Core, denge ve pliometrik egzersizlerin kombinasyonu en yüksek koruyucu etkiyi sağlar.
4. Core stabilitesi yalnızca akut yaralanma riskini azaltmakla kalmaz, kronik ağrı (sırt, kasık) şikâyetlerini de azaltır.
5. Performans gelişimi (sprint, çeviklik, denge) ile yaralanma riskinin azalması çoğu zaman paralel seyreder.

Dolayısıyla, futbol antrenmanlarında core stabilitesine yönelik çalışmaların sadece performans artırıcı bir unsur değil, aynı zamanda bilimsel temelli bir yaralanma önleme stratejisi olarak da yapılandırılması gerektiği açıktır.

Bu sistematik derleme, 2020-2025 yılları arasındaki SCI indeksli bilimsel literatürün, core stabilize egzersizlerinin futbol antrenmanlarının ayrılmaz ve zorunlu bir parçası olması gerektiği görüşünü güçlü bir şekilde desteklediği sonucuna varmıştır. Core antrenmanı, denge, sıçrama ve çevikliği artırarak performansa katkıda bulunmakta, aynı zamanda alt ekstremit ve lumbopelvik yaralanmalarını önleyerek oyuncu sağlığını ve sezon boyunca devamlılığı sağlamaktadır. Antrenörler ve fizyoterapistler, maksimum verim için core egzersizlerini düzenli, progresif ve futbola özgü hareketlerle birleştirerek uygulamalıdır. Gelecekteki araştırmaların, antrenman protokollerinin standardize edilmesine ve elit düzeyde uzun süreli etkilere odaklanması tavsiye edilmektedir.

Kaynaklar

- Al Attar, W. S. A., Ghulam, H., Alarifi, S., Akkam A., Alomar, A. I., & Sanders, R. H. (2022). The Effectiveness of Injury Prevention Programs That Include Core Stability Exercises in Reducing Knee Injury Incidence Among Soccer Players: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Isokinetics and Exercise Science*, 30(4), 281–291.
- Arslan, E., Soylu, Y., Clemente, F. M., Hazır, T., İşler, A. K., & Kilit, B. (2021). Short-Term Effects of On-Field Combined Core Strength and Small-Sided Games Training on Physical Performance in Young Soccer Players. *Biology of Sport*, 38(4), 609–616
- Ayala, F., Robles-Palazon, F. J., Blazquez-Rincón, D., López-Valenciano, A., Lopez-Lopez, J. A., & de Ste Croix, M. (2024). A Systematic Review and Network Meta-Analysis on The Effectiveness of Exercise-Based Interventions for Reducing The Injury Incidence in Youth Team-Sport Players. Part 2: An Analysis By Movement Patterns. *Annals of Medicine*, 56(1), 2337724.
- Brull-Muria, E., Beltran-Garrido, J.V. (2021). Effects of a Specific Core Stability Program on the Sprint and Change-of-Direction Maneuverability Performance in Youth, Male Soccer Players. *Int. J. Environ. Res. Public. Health*, 18, 10116.
- Chaari, F., Boyas, S., Rebai, H., Rahmani, A., & Sahli, S. (2025). Effectiveness of 12-Week Core Stability Training on Postural Balance in Soccer Players with Groin Pain: A Single-Blind Randomized Controlled Pilot Study. *Sports Health*, 17(3), 533–544.
- Doğanay, M., Bingül, B. M., & Alvarez-Garcia, C. (2020). Effect of Core Training on Speed, Quickness and Agility in Young Male Football Players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(9), 1240–1246.
- Ferri-Caruana, A., Pardo-Ibanez, A., Cano-Garrido, A., Cabeza-Ruiz, R. (2021). The Effect of a Core Training Program on Jump Performance in Female Handball Players. *Rev. Andal. Med. Deporte*, 15, 22–28.
- Gottlieb, R., Ibrahim, R., Shalom, A., & Calleja Gonzalez, J. (2025). The Impact of Core Stability Training on Neuromuscular Performance Among Young Soccer Players: A Randomized Interventional Trial. *Applied Sciences*, 15(21), 11391.

- Jeong, J.; Choi, D.-H.; Shin, C.S. (2021). Core Strength Training Can Alter Neuromuscular and Biomechanical Risk Factors for Anterior Cruciate Ligament Injury. *Am. J. Sports Med.* 49, 183–192.
- Mirmiran, S., Kiani, K., & Azizi, H. (2024). Effects of a Core Strength and Neuromuscular Control Program on Lower Extremity Injury Incidence in Elite Youth Soccer Players. *Journal of Sports Rehabilitation*, 33(1), 12–20.
- Rexha, E., & Kapedani, K. (2022). The Effectiveness of Core Strengthening Exercises in The Rehabilitation and Prevention of Sports Injuries in Football Players. *Journal of Orthopedics*, 14(1), 34–41.
- Rodríguez-Perea, Á., Reyes-Ferrada, W., Jerez-Mayorga, D., Chiroso Ríos, L., Van den Tillaar, R., Chiroso Ríos, I., & Martínez-García, D. (2023). Core Training and Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Biology of Sport*, 40(4), 975–992.
- Saki, F., Shafiee, H., Tahayori, B., & Ramezani, F. (2023). The Effects of Core Stabilization Exercises on The Neuromuscular Function of Athletes with ACL Reconstruction. *Scientific Reports*, 13, Article 2202.
- Sannicandro, I., Monacis, D., Colella, D. (2024). Effects of a Warm up Integrated with Core Stability Exercises on the Motor Abilities in Young Soccer Players. *Pedagog. Phys. Cult. Sports*, 28, 110–115.
- Yu, T., Xu, Y., Zhang, Z., Sun, Y., Zhong, J., & Ding, C. (2025). The impact of core training on overall athletic performance in different sports: A comprehensive meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, 112.
- Weber, T. A., Duchene, Y., Simon, F. R., Mornieux, G., & Gauchard, G. C. (2024). Evolution of Core Stability, Athletic Performance, and ACL Injury Risk Across a Soccer Season. *Applied Sciences*, 14(10), 4116.

Sosyal Medya Bağımlılığının Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyleri Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Gökhan SABANCI¹

Giriş

Ergenlik dönemi, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan ve bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan çok yönlü değişimler yaşadığı kritik bir gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde büyüme hızı belirgin biçimde artmakta, pubertal hormonların etkisiyle vücut kompozisyonunda önemli değişiklikler meydana gelmekte ve kas-iskelet sistemi hızlı bir gelişim sürecine girmektedir. Aynı zamanda ergenler, kimlik oluşumu, özerklik kazanımı ve akran ilişkilerinin önem kazanması gibi psiko-sosyal yeniden yapılanma süreçlerini deneyimlemektedir. Bu çok boyutlu değişim süreci, bireylerin sağlıklı ilişkili davranışlara daha açık ve aynı zamanda bu davranışlardan daha kolay etkilenebilir hale gelmelerine neden olmaktadır.

Ergenlik döneminde kazanılan yaşam tarzı alışkanlıkları; fiziksel aktivite düzeyi, beslenme davranışları, uyku düzeni ve ekran kullanımı gibi temel alanları kapsamakta olup, bu alışkanlıkların büyük ölçüde yetişkinlik dönemine taşındığı bilinmektedir. Literatür, ergenlikte edinilen fiziksel aktivite alışkanlıklarının, ileri yaşlarda obezite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve kas-iskelet sistemi problemleri gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi, sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması açısından kritik bir “fırsat penceresi” olarak değerlendirilmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite, ergenlerde enerji alımı ile enerji harcaması arasındaki dengenin korunmasında temel bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite; kemik mineral yoğunluğunun artması, kas kuvveti ve dayanıklılığının gelişmesi, postüral kontrolün sağlanması ve motor becerilerin desteklenmesi gibi pek çok fizyolojik kazanım sunmaktadır(Efe,2023). Kardiyovasküler sistem üzerinde olumlu etkiler yaratan fiziksel aktivite, kan basıncının düzenlenmesine, lipid profilinin iyileştirilmesine ve insülin duyarlılığının artmasına katkı sağlamaktadır. Bu fizyolojik etkiler, ergenlik

¹ Dr, Araştırmacı,gokhansabanci88@hotmail.com

döneminde obezite gelişimini önlemede ve sağlıklı bir beden kompozisyonunun sürdürülmesinde belirleyici olmaktadır.

Fiziksel aktivitenin ergen sağlığı üzerindeki katkıları yalnızca biyolojik boyutla sınırlı değildir. Düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu, stresle başa çıkma becerilerinin geliştiği ve depresyon ile kaygı düzeylerinin daha düşük seyrettiği bildirilmektedir. Ayrıca takım sporları ve grup temelli fiziksel aktiviteler, sosyal etkileşimi artırarak iletişim becerilerinin gelişmesine, aidiyet duygusunun güçlenmesine ve olumlu akran ilişkilerinin kurulmasına katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle fiziksel aktivite, ergenlerin psiko-sosyal gelişimini destekleyen önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü, bu çok yönlü kazanımlar doğrultusunda 5–17 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlerin günde en az 60 dakika orta-şiddetli fiziksel aktiviteye katılmalarını önermektedir. Bu öneri; koşma, hızlı yürüme, bisiklete binme, yüzme ve çeşitli spor dalları gibi büyük kas gruplarını çalıştıran aktiviteleri kapsamaktadır. Önerilen fiziksel aktivite düzeyinin karşılanmaması durumunda, obezite başta olmak üzere metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalık riskleri ve psiko-sosyal sorunların görülme olasılığının anlamlı biçimde arttığı vurgulanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2020). Bu nedenle ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye katılımın desteklenmesi, yalnızca bireysel sağlık açısından değil, uzun vadeli toplum sağlığı hedefleri açısından da temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı: Kavramsal Çerçeve

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya kullanımını kontrol edememesi, kullanım süresinin giderek artması ve bu kullanımın akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel işlevsellik üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmasına rağmen davranışın sürdürülmesiyle karakterize edilen bir davranışsal bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Andreassen, 2015). Bu bağımlılık biçimi; salience (zihinsel meşguliyet), tolerans (aynı doyum sağlamak için daha uzun süre kullanım), yoksunluk belirtileri, duygu durum düzenleme amacıyla kullanım, çatışma ve nüks gibi klasik bağımlılık bileşenlerini içermektedir. Sosyal medya platformlarının algoritmik yapıları, kullanıcıların dikkatini sürekli çevrim içi tutmayı hedefleyen bildirimler, beğeni sayıları ve kişiselleştirilmiş içerik akışları yoluyla bu bağımlılık döngüsünü pekiştirmektedir.

Ergenlik dönemi, nörobiyolojik ve psiko-sosyal açıdan hızlı değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde prefrontal korteksin henüz tam olgunlaşmamış olması, dürtü kontrolü ve özdenetim becerilerinin sınırlı kalmasına yol açarken; ödül sisteminin daha baskın çalışması, ergenleri anlık haz

ve sosyal onay arayışına daha duyarlı hale getirmektedir. Sosyal medya platformlarında sunulan beğeni, yorum ve paylaşım gibi geri bildirimler, dopamin temelli ödül mekanizmalarını harekete geçirerek kısa süreli haz sağlamaktadır. Bu durum, özellikle kimlik gelişiminin ve sosyal kabul ihtiyacının yoğun olduğu ergenlik döneminde, sosyal medyanın güçlü bir çekim merkezi haline gelmesine neden olmaktadır.

Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı yalnızca bireysel özelliklerle sınırlı bir olgu değildir; aile yapısı, akran ilişkileri, okul iklimi ve sosyo-kültürel çevre gibi bağlamsal faktörlerden de önemli ölçüde etkilenmektedir. Aile içi iletişimin zayıf olması, ebeveyn denetiminin sınırlı kalması ve boş zaman etkinliklerinin yetersizliği, ergenlerin sosyal medya kullanımını bir kaçış ve telafi mekanizması olarak görmelerine yol açabilmektedir. Aynı zamanda akran grupları içinde çevrim içi görünür olma ve sürekli erişilebilir olma baskısı, sosyal medya kullanımını normatif bir davranış haline getirmekte ve bağımlılık riskini artırmaktadır.

Yoğun ve kontrolsüz sosyal medya kullanımı; dikkat süresinde azalma, akademik performansta düşüş, uyku bozuklukları, fiziksel hareketsizlik, kaygı ve depresif belirtiler gibi çok boyutlu olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Ergenlerin günlük zaman kullanımının önemli bir bölümünün dijital ortamlara kayması, yüz yüze sosyal etkileşimlerin ve fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin azalmasına neden olmakta; bu durum hem psiko-sosyal gelişimi hem de fiziksel sağlık göstergelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı, yalnızca bireysel bir davranış problemi olarak değil; ergen sağlığını ve gelişimini bütüncül biçimde etkileyen önemli bir halk sağlığı ve eğitim sorunu olarak ele alınmalıdır.

Sosyal Medya Kullanımı ve Sedanter Davranışların Artışı

Sosyal medya bağımlılığı, ergenlerde sedanter davranışların artmasıyla doğrudan ilişkilidir. Sedanter davranış; oturma, uzanma ya da ekran karşısında uzun süre hareketsiz kalma gibi düşük enerji harcamasıyla karakterize edilen davranışları kapsamaktadır. Araştırmalar, sosyal medya kullanım süresi arttıkça ergenlerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın anlamlı biçimde azaldığını ve spor temelli etkinliklere katılım oranlarının düştüğünü göstermektedir (Tremblay ve ark., 2017). Özellikle okul sonrası saatlerde yoğun sosyal medya kullanımı, fiziksel aktivite için ayrılacak zamanın dijital etkileşimlerle ikame edilmesine neden olmaktadır.

Fiziksel Aktivite Azalması ve Obezite Riski

Fiziksel aktivite düzeyindeki azalma, ergenlik döneminde obezite gelişimini tetikleyen en önemli yaşam tarzı risk faktörlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde büyüme ve gelişmenin devam etmesine rağmen enerji harcamasının azalması, enerji alımı ile enerji tüketimi arasındaki dengenin bozulmasına yol açmakta; bu durum vücut yağ oranında artış, yağsız vücut kütlelerinde azalma ve sağlıklı kilo kazanımı ile sonuçlanmaktadır. Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin yerini sedanter davranışların alması, metabolik hızın düşmesine ve yağ depolanmasının artmasına zemin hazırlamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite azalmasının başlıca nedenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Uzun süreli ekran maruziyeti, ergenlerin spor, oyun ve açık alan etkinliklerine ayırdıkları zamanı önemli ölçüde kısıtlamakta; hareketsiz geçirilen sürenin artmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte sosyal medya kullanımının çoğunlukla oturma veya uzanma pozisyonlarında gerçekleşmesi, günlük toplam enerji harcamasını daha da azaltmaktadır. Sedanter yaşam biçiminin süreklilik kazanması, kardiyorespiratuvar dayanıklılık, kas gücü ve esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin zayıflamasına yol açarak obezite riskini dolaylı biçimde artırmaktadır.

Fiziksel aktivite azalmasına eşlik eden sağlıklı beslenme davranışları, obezite riskini daha da pekiştiren bir diğer önemli faktördür. Sosyal medya bağımlılığı olan ergenlerde ekran karşısında farkında olmadan yeme davranışı, öğün atlama, düzensiz beslenme saatleri ve yüksek enerji yoğunluklu atıştırmalıklara yönelme sıklıkla gözlenmektedir. Ayrıca sosyal medya platformlarında yoğun biçimde maruz kalınan fast food, şekerli içecek ve paketli gıda reklamları, sağlıklı besin tercihlerini normalleştirerek enerji alımının artmasına katkı sağlamaktadır (Kelly ve ark., 2015). Bu durum, enerji dengesizliğini derinleştiren bir çevresel etki alanı oluşturmaktadır.

Ergenlik döneminde gelişen bu davranışsal örüntü, yalnızca kısa vadeli kilo artışı ile sınırlı kalmamakta; uzun vadede obezitenin kronikleşmesine ve erişkin döneme taşınmasına zemin hazırlamaktadır. Ergen obezitesi; tip 2 diyabet, hipertansiyon, dislipidemi ve kardiyovasküler hastalıklar gibi metabolik risklerin erken yaşlarda ortaya çıkma olasılığını artırırken, benlik algısı, beden imajı ve psikolojik iyi oluş üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu bağlamda fiziksel aktivite azalması, sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının etkileşimi, ergenlerde obezite görülme sıklığını artıran çok boyutlu ve birbirini besleyen bir risk yapısı oluşturmaktadır. Dolayısıyla obeziteyle mücadelede yalnızca beslenme düzenlemelerine değil; fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine ve dijital medya kullanımının dengelenmesine

yönelik bütüncül ve önleyici yaklaşımların benimsenmesi büyük önem taşımaktadır.

Uyku Düzeni, Sosyal Medya ve Dolaylı Etkiler

Sosyal medya kullanımının obezite üzerindeki etkileri dolaylı mekanizmalar aracılığıyla da ortaya çıkmaktadır. Özellikle gece saatlerinde yoğun ekran maruziyeti, uyku süresini ve kalitesini olumsuz etkilemektedir. Yetersiz uyku; hormonal dengeyi bozarak iştah artışına, fiziksel yorgunluğa ve gün içi aktivite düzeyinin düşmesine neden olmaktadır. Literatür, kısa uyku süresi ile artmış beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin ergenlik döneminde daha belirgin olduğunu ve bu ilişkinin büyük ölçüde ekran temelli davranışlarla açıklandığını ortaya koymaktadır (Hale & Guan, 2015).

Psiko-Sosyal Boyutlar ve Fiziksel Aktivite Motivasyonu

Sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki ilişki, yalnızca davranışsal düzeyde değil; aynı zamanda ergenlerin psiko-sosyal gelişim süreçleri çerçevesinde de ele alınması gereken çok boyutlu bir olgudur. Ergenlik dönemi, kimlik oluşumu, benlik algısı ve sosyal aidiyet ihtiyacının yoğun biçimde yaşandığı bir evre olup, bu süreçte bireyler çevresel geri bildirimlere ve sosyal karşılaştırmalara karşı daha duyarlı hale gelmektedir. Sosyal medya platformları, idealize edilmiş beden imgeleri ve başarı temsilleri aracılığıyla sürekli bir karşılaştırma ortamı sunmakta; bu durum, özellikle fiziksel yeterlilik algısı düşük olan ergenlerde beden memnuniyetsizliğini ve yetersizlik duygularını artırabilmektedir.

Sosyal karşılaştırma süreçlerinin yoğunlaşması, ergenlerin özsaygı düzeylerini olumsuz yönde etkileyerek fiziksel aktivite ve spor ortamlarına katılım motivasyonunu zayıflatabilmektedir. Bedeninden memnun olmayan ya da sportif becerilerini yetersiz algılayan ergenler, eleştirilme ve başarısız olma kaygısıyla grup temelli fiziksel aktivitelerden kaçınma eğilimi gösterebilmektedir. Bu durum, fiziksel aktivitenin sunduğu sosyal etkileşim, aidiyet ve başarı deneyimlerinden uzak kalınmasına neden olmakta; zamanla fiziksel hareketsizlik kalıcı bir yaşam tarzı haline gelebilmektedir.

Öte yandan sosyal medyada çevrim içi onay arayışı, beğeni ve takipçi sayıları üzerinden şekillenen bir değer algısını beraberinde getirmektedir. Bu sanal onay mekanizması, kısa süreli bir tatmin sağlasa da, uzun vadede bireyin içsel motivasyon kaynaklarını zayıflatabilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımıda önemli bir belirleyici olan içsel motivasyon; eğlenme, kendini yeterli hissetme ve sosyal bağ kurma gibi unsurlara dayanmaktadır. Ancak sosyal medya bağımlılığı,

bu içsel motivasyonun yerini dışsal ve geçici ödüllere bırakarak, fiziksel aktiviteye yönelik isteği azaltabilmektedir.

Fiziksel olarak aktif olmayan ergenler, yaşadıkları sosyal izolasyon, yalnızlık ve yetersizlik duygularını telafi etmek amacıyla sosyal medyaya daha fazla yönelme eğilimi gösterebilmektedir. Sosyal medya, yüzeysel de olsa bir aidiyet ve görünürlük hissi sunarak bu duygusal boşluğu geçici olarak doldurmaktadır. Ancak artan sosyal medya kullanımı, ekran başında geçirilen sürenin uzamasına ve fiziksel aktivite için ayrılan zamanın daha da azalmasına yol açmaktadır. Böylece fiziksel hareketsizlik ile sosyal medya bağımlılığı arasında birbirini besleyen döngüsel bir ilişki ortaya çıkmaktadır.

Bu karşılıklı etkileşim, yalnızca fiziksel sağlık göstergeleri üzerinde değil; ruh sağlığı üzerinde de önemli riskler oluşturmaktadır. Fiziksel aktivitenin azalmasıyla birlikte stresle başa çıkma kapasitesi zayıflamakta, olumlu duygu durumu ve öz-yeterlik algısı düşmektedir. Sosyal medya bağımlılığına eşlik eden sürekli karşılaştırma, onay ihtiyacı ve çevrim içi etkileşim baskısı ise kaygı düzeylerini artırmakta ve depresif belirtilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Maras ve ark., 2015). Dolayısıyla psiko-sosyal boyutlar, fiziksel aktivite motivasyonunun anlaşılmasında merkezi bir rol oynamakta; sosyal medya bağımlılığı, fiziksel hareketsizlik ve psikolojik sorunlar arasında çok yönlü ve karmaşık bir etkileşim ağı oluşturmaktadır. Bu nedenle ergenlere yönelik müdahale programlarında, yalnızca fiziksel aktiviteyi artırmaya değil; aynı zamanda benlik algısını güçlendirmeye, sağlıklı beden imajını desteklemeye ve dijital medya kullanımına ilişkin farkındalık geliştirmeye yönelik bütüncül yaklaşımların benimsenmesi önem arz etmektedir.

Önleyici Yaklaşımlar ve Müdahale Stratejileri

Ergenlerde obezitenin önlenmesine yönelik müdahalelerin, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite ilişkisinin bütüncül yapısını dikkate alması gerekmektedir. Okul temelli beden eğitimi programları, aile katılımını içeren fiziksel aktivite uygulamaları ve dijital medya okuryazarlığını geliştirmeye yönelik eğitimler, bu bağlamda etkili stratejiler olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, fiziksel aktiviteyi teşvik ederken eş zamanlı olarak ekran süresini azaltmayı hedefleyen çok bileşenli müdahalelerin, ergenlerde davranış değişikliği oluşturma açısından daha başarılı olduğunu göstermektedir (Biddle ve ark., 2019).

Sonuç

Sosyal medya bağımlılığı, 13–18 yaş arası bireylerde fiziksel aktiviteye katılımı azaltarak sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına ve buna bağlı olarak

obezite gelişimi riskinin artmasına neden olan önemli bir davranışsal risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Ergenlik döneminin biyolojik, bilişsel ve duygusal açıdan hassas bir gelişim evresi olması, sosyal medya platformlarının sunduğu sürekli etkileşim, anlık ödül ve sosyal onay mekanizmalarına karşı bu yaş grubunu daha kırılgan hale getirmektedir. Bu durum, ergenlerin günlük zaman kullanımında fiziksel aktivitenin yerini giderek dijital ekranların almasına yol açmakta ve enerji dengesi üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır.

Biyolojik açıdan değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite düzeyindeki azalmanın enerji harcamasını düşürmesi ve metabolik işlevleri olumsuz etkilemesi, obezite gelişimini kolaylaştıran temel mekanizmalardan biridir. Davranışsal boyutta ise uzun süreli ekran kullanımı, düzensiz beslenme alışkanlıkları, yüksek enerjili atıştırmalıklara yönelme ve uyku düzeninin bozulması gibi sağlıksız yaşam tarzı örüntülerini beraberinde getirmektedir. Psiko-sosyal açıdan bakıldığında ise sosyal karşılaştırma, beden memnuniyetsizliği, çevrim içi onay arayışı ve azalan öz-yeterlik algısı, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını zayıflatmakta; bu durum hem fiziksel hareketsizliği hem de sosyal medya bağımlılığını besleyen döngüsel bir yapı oluşturmaktadır.

Bu çok boyutlu etkileşim ağı, sosyal medya bağımlılığının yalnızca bireysel bir tercih ya da teknoloji kullanımı sorunu olarak değil; ergen sağlığını ve gelişimini bütüncül biçimde etkileyen önemli bir halk sağlığı meselesi olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla ergenlere yönelik sağlık politikaları ve müdahale programları, yalnızca obeziteyi tedavi etmeye odaklanan yaklaşımlarla sınırlı kalmamalı; önleyici, geliştirici ve koruyucu stratejileri içeren disiplinler arası bir çerçevede yapılandırılmalıdır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor derslerinin niteliğinin artırılması, okul temelli fiziksel aktivite programlarının yaygınlaştırılması ve güvenli oyun alanlarının desteklenmesi büyük önem taşımaktadır.

Aynı zamanda sosyal medya kullanımının tamamen sınırlandırılmasından ziyade, sağlıklı ve bilinçli kullanım alışkanlıklarının kazandırılması hedeflenmelidir. Dijital medya okuryazarlığı eğitimleri, ebeveyn rehberliği, öğretmenlerin ve sağlık profesyonellerinin sürece aktif katılımı, ergenlerin sosyal medya ile daha dengeli bir ilişki kurmalarını destekleyebilir. Düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ile dijital ekran süresinin yönetilmesine yönelik bu bütüncül yaklaşımlar, yalnızca obezite riskinin azaltılmasına değil; aynı zamanda ergenlerin psiko-sosyal iyi oluşunun, akademik başarısının ve yaşam kalitesinin artırılmasına da katkı sağlayacaktır. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel hareketsizlikle mücadele, ergen sağlığını korumaya yönelik temel ve sürdürülebilir bir halk sağlığı stratejisi olarak değerlendirilmelidir.

Kaynakça

- 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>
- Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., & Wiesner, G. (2019). Sedentary behaviour and adiposity in youth: A systematic review of reviews and analysis of causality. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0790-4>
- Efe, M. (2023). Investigation of physical self-perception and sports participation motivations of physically disabled individuals. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 17658-17676.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
- Kelly, B., Vandevijvere, S., Ng, S., Adams, J., & Boyland, E. (2015). Global benchmarking of children's exposure to television advertising of unhealthy foods and beverages across 22 countries. *Obesity Reviews*, 16(7), 523–533. <https://doi.org/10.1111/obr.12267>
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K. A., Obeid, N., & Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive Medicine*, 73, 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.029>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN) – Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010911>

Aidiyet, Rekabet ve Öfke Üçgeninde Sporda Şiddet

Mehmet DALKILIÇ¹

1. GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel kapasitelerine katkı sunmasının ötesinde, sosyal, bilişsel ve psikolojik gelişimlerine katkı sunan önemli bir yaşam alanıdır (Balkış, 2025; Keskin vd., 2018; Uyhan vd., 2023). Sporda etik değerler ve erdemli olma anlayışı, insanın evrensel ve olumlu değerlerini kapsar; bu değerler doğrultusunda olumlu sonuçlara ulaşmak ise insan olmanın en yüksek düzeyi olarak kabul edilmektedir (Uzun ve Yılmaz, 2020). Günümüzde sporda şiddet, sadece saha içinde fiziksel müdahalelerle sınırlı kalmayıp; sözel saldırganlık, psikolojik baskı, tehdit, dışlama ve dijital platformlar aracılığı ile sergilenen davranışlar gibi çok boyutlu bir yapı sergilemektedir (Elling & Knoppers, 2005; Tunç vd., 2021).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre şiddet; bireyin kendisine, başka bireylere ya da bir grup veya topluluğa yönelik olarak, kasıtlı biçimde uygulanan ya da uygulanma tehdidi içeren fiziksel güç kullanımını ifade etmektedir. Bu tür davranışlar, yaralanma ve ölümle sonuçlanabileceği gibi, psikolojik açıdan zarar verici etkilere, gelişimsel aksaklıklara ya da çeşitli yoksunluk biçimlerine neden olma potansiyeli taşımaktadır (Arslantaş vd., 2010). Sporda şiddet olgusunun açıklanmasında biyolojik veya bireysel eğilimlere odaklanan yaklaşımlar yetersiz kalmakta olup; bu davranışların altında yatan psikolojik süreçler ve sosyal bağlamın birlikte ele alınması önemlidir. Bu noktada spor ortamlarında meydana gelen aidiyet duygusu, rekabet algısı ve öfke gibi temel psikososyal değişkenler, şiddetin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde kritik öneme sahiptir. Sporcu, taraftar veya antrenör kimliği üzerinden kurulan aidiyet, bireylere güçlü bir sosyal kimlik kazandırırken; bu kimliğin tehdit altında algılanması durumunda saldırgan tepkilerin ortaya çıkabildiği görülmektedir (Tajfel & Turner, 2004; Wann & Branscombe, 1993; Ekici vd., 2017).

Rekabet, sporun doğasında yer alan ve performans gelişimine destek sağlayan temel bir unsur olmakla beraber, kazanma baskısının aşırılaştığı durumlarda yıkıcı sonuçlara neden olabilmektedir. Özellikle de başarıyı mutlak bir değer

¹ Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, m.dalkilic@hotmail.com,
ORCID: 0000-0002-0776-7365

hâline getiren spor kültürü, sporcuların ile taraftarların kayıp, haksızlık veya engellenme algılarını yoğunlaştırarak öfke tepkilerini tetikleyebilmektedir. Frustrasyon saldırganlık kuramı, bireyin hedefe ulaşmasının engellenmesi durumunda saldırgan davranışlara yönelme olasılığının arttığını ileri sürerken bu yaklaşım sporda şiddeti açıklamada sıkça kullanılmaktadır (Millán Ghisleri, & Caro Samada, 2022).

Öfke, sporda şiddetin en önemli duygusal belirleyicileri arasında değerlendirilmektedir. Hakem kararları, seyirci baskısı, performans beklentileri ve rakip takım davranışları spor ortamlarında öfke düzeyinin artmasına sebep olan başlıca faktörler içinde yer almaktadır. Duygusal düzenleme kabiliyetlerinin yetersiz kaldığı bireylerde, öfkenin saldırgan davranışlara dönüşme ihtimali daha yüksektir (Gross, 2015; Ekici vd., 2009; Ekici vd., 2018). Bu durum, sporda şiddetin sadece anlık tepkilerden kaynaklandığını değil, öğrenilmiş davranış örüntülerinden ve sosyal pekiştirme süreçlerinden beslendiğini ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda sporda şiddet kavramı, rekabet, aidiyet, öfke değişkenlerinin birbirini beslediği karmaşık bir psikososyal döngü içinde ele alınmalıdır. Aidiyet duygusu bireyin gruba bağlanmasını sağlarken, rekabet ise bu bağın yoğunluğunu artırır; öfke ise bu sürecin davranışsal çıktısı olarak şiddetin görünürlüğünü sağlayabilir. Bu üç yapı, bireysel düzeyde psikolojik riskler yaratmakta ve spor kültürünün etik temellerini zedeleyen toplumsal sonuçlara neden olmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. SPORDA ŞİDDETİN TANIMI VE TÜRLERİ

Şiddet kavramı, yaşamın her alanında kolayca karşımıza çıkan ve giderek artan önemli toplumsal bir sağlık sorunudur (Arslantaş vd., 2010). Sporda şiddet, oyun alanında ortaya çıkan fiziksel saldırganlık biçimlerinden, spor ortamının dışında deneyimlenen psikolojik zarar verici davranışlara kadar uzanan çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilirken, sporun doğasında yer alan rekabet unsuru, yoğun performans baskısı ve fiziksel üstünlüğün ön plana çıkarılması, sporcular arasında saldırgan eğilimlerin artış göstermesine zemin hazırlayabilirken; bu durum sadece sporcularla sınırlı kalmayarak hakemler ile seyirciler arasında da gerilim ve çatışma ortamlarının oluşmasına neden olabilmektedir (Chen & Wang, 2019; Akt. Solak, 2024).

Şiddet, bireyin veya grubun başka bir bireye yönelik olarak fiziksel, psikolojik ya da sosyal zarar verme potansiyeli taşıyan güç kullanımı veya tehdit içeren davranışlar bütünü olarak tanımlanırken, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2002), şiddeti; ölüm, yaralanma, psikolojik zarar, gelişimsel bozulma ya da yoksunlukla sonuçlanabilecek şekilde, bireyin kendisine, başka bir kişiye veya bir topluluğa

karşı uyguladığı kasıtlı güç kullanımı olarak ele almaktadır. Bu tanım, spor bağlamında ortaya çıkan şiddet davranışlarının sadece fiziksel boyutla sınırlı kalmadığını, çok yönlü bir yapıya sahip olduğunu öne çıkarmaktadır.

Sporcuların çeşitli nedenlerle ortaya koyabildikleri saldırgan davranışların kontrol altına alınmasında, antrenörlerin rolü belirleyici bir öneme sahiptir. Rekabetin yoğun olduğu antrenman ve müsabaka ortamlarında sporcular, duygusal uyarılma ve performans baskısı gibi etkenlerle hem oyun içi denetimlerini hem de öz denetimlerini yitirebilmekte ve bu durum saldırgan davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu bağlamda antrenörlerin, sporcularını bu tür durumlara karşı bilinçlendirmesi, saldırgan eğilimlerin erken belirtilerine müdahale etmesi ve gerekli durumlarda disiplin uygulamalarını kararlılıkla hayata geçirmesi, şiddetin önlenmesinde etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Özerkan, 2004; Akt. Delikurt, 2023).

Sporda şiddet, sportif etkinlikler esnasında veya sporla alakalı tüm ortamlarda ortaya çıkabilen, sporun etik ilkeleriyle uyuşmayan saldırgan davranışları içine almaktadır. Bu davranışlar sporcular, antrenörler, hakemler, yöneticiler ve taraftarlar arasında gerçekleşebilmekte; bireysel veya grup temelli şekilde sergilenebilmektedir (Elling & Knoppers, 2005). Sporda şiddetin ortaya çıkmasında rekabetin yoğun olması, kazanma baskısı, grup aidiyetinin aşırılışması ve öfke kontrolündeki yetersizlikler belirleyici faktörler arasında bulunmaktadır (Wann vd., 2001).

Alan yazında sporda şiddet farklı türler altında sınıflandırılmaktadır. Fiziksel şiddet, spor ortamlarında en görünür şiddet şekli olup, rakibe veya diğer paydaşlara yönelik vurma, itme, tekmeleme gibi doğrudan bedensel zarar içeren davranışları içine almaktadır. Özellikle temas gerektiren sporlarda, kuralların ihlal edilmesi ile ortaya çıkan agresif davranışların zamanla normalleştirilmesi, fiziksel şiddetin yaygınlaşmasına ortam hazırlayabilmektedir (Fields vd., 2009; Uğur vd., 2025).

Sözel şiddet, hakaret, tehdit, aşağılayan ifadeler, argo söylemler ve küfür gibi dil yolu ile gerçekleştirilen saldırgan davranışları içerirken fiziksel zarar vermemekle beraber, bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen bu şiddet biçimi, spor ortamlarında şiddet kültürünün sürdürülmesinde önemli bir etkidir. Araştırmalar ise, sözel şiddetin çoğu zaman daha ağır şiddet biçimlerinin habercisi olduğunu göstermektedir (Kerr, 2004; Tunç & Uğur, 2024).

Psikolojik şiddet, bireyin benlik algısını, öz saygısını ve duygusal dengesini zedelemeye yönelik sistematik davranışları içermektedir. Sürekli eleştirmek, tehdit etmek, yıldırma stratejileri, dışlama ve baskı uygulama gibi davranışlar bu tür içinde değerlendirilmektedir. Özellikle antrenör sporcu ilişkilerinde

görülen psikolojik şiddet, sporcuların motivasyonunu azaltırken uzun vadede spordan uzaklaşmalarına neden olabilmektedir (Stirling & Kerr, 2009).

Çağımızda sporda şiddetin önemli bir boyutunu simgesel ve dijital şiddet oluştururken, sosyal medya ve dijital platformlar aracılığı ile gerçekleştirilen tehditler, nefret söylemleri ve aşağılayıcı paylaşımlar, şiddetin mekânsal sınırlarını ortadan kaldırmıştır. Bu tür şiddet, anonimlik ve hızlı yayılma özellikleri sebebiyle sporcular ve hakemler üstünde ciddi psikolojik baskılar yaratabilmektedir (Cleland vd., 2018).

Sonuç olarak sporda şiddet; fiziksel, sözel, psikolojik ve dijital boyutları ile çok aşamalı bir yapı gözler önüne sermektedir. Bu şiddet türlerinin doğru bir şekilde tanımlanıyor olması ve sınıflandırılması, sporda şiddetin psikososyal dinamiklerinin daha net anlaşılmasına ve önleyici stratejilerin geliştirilmesi açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

2.2. SPORDA ŞİDDETİ AÇIKLAYAN PSİKOSOSYAL KURAMLAR

Spor, dünyada düzenli olarak takip edilen, mesleki, hobi, ticari ve sosyal yaşamı etkileyen bir olgu haline gelmiştir. Sporunun ruh sağlığı karmaşık olduğu kadar önemli bir konudur (Kurt vd., 2024). Sporda şiddet olgusunun anlaşılabilmesi için, bireysel eğilimlerinde ötesinde, davranışın ortaya çıktığı psikolojik süreçlerin ve sosyal bağlamın birlikte ele alınması gerektirmektedir. Psikososyal kuramlar, sporda şiddetin sadece dürtüsel veya anlık tepkilerden ibaret olmadığını; öğrenilmiş davranış örüntüleri, grup dinamikleri, kimlik süreçleri ve duygusal düzenleme mekanizmalarıyla şekillendiğini ortaya çıkarmaktadır. Sporda şiddet, yaygın bir sosyal sorun olup, dünya çapında birçok spor organizasyonunda meydana gelen fair play ihlalidir (Esenkaya vd., 2022; Tabak & Uğur, 2025).

2.2.1. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bu kuram, bireylerin davranışları gözlem, taklit ve pekiştirme yolu ile öğrendiklerini öne sürmektedir (Bandura & Walters, 1977). Spor ortamlarında saldırgan ve şiddet içeren davranışların model alınması, özellikle genç sporcular üstünde güçlü bir etki yaratırken, antrenörlerin, profesyonel sporcuların ya da medyada öne çıkarılan figürlerin agresif davranışlarının ödüllendirilmesi veya tolere edilmesi, bu davranışların normalleştirilmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda sosyal öğrenme kuramı, sporda şiddetin kuşaktan kuşağa aktarılabilen bir davranış biçimi hâline gelmesini açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

2.2.2. Frustrasyon–Saldırganlık Kuramı

Frustrasyon–saldırganlık kuramı, bireyin hedefe yönelik davranışlarının engellenmesi durumunda saldırganlık eğiliminin arttığını savunmaktadır (Dollard vd., 1939; Akt. Millán Ghisleri & Caro Samada, 2022). Spor ortamlarında hakem kararları, performans başarısızlığı, rakibin engelleyici davranışları ve seyirci baskısı gibi faktörler, sporcuların ve taraftarların frustrasyon düzeylerini yükseltebilmektedir. Berkowitz (1989), bu kuramı yeniden ele alarak saldırgan davranışların ortaya çıkmasında öfke duygusunun merkezi bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bu yaklaşım, sporda şiddetin özellikle rekabetin yoğun olduğu anlarda neden daha sık ortaya çıktığını açıklamada sıklıkla kullanılmaktadır (Allen vd., 2018).

2.2.3. Sosyal Kimlik Kuramı

Sosyal kimlik kuramı, bireylerin kendilerini ait oldukları gruplar üzerinden tanımladıklarını ve bu aidiyetin benlik saygısının önemli bir kaynağı olduğunu ileri sürmektedir (Tajfel & Turner, 2004). Spor bağlamında takım, taraftar grubu ya da kulüp kimliği, güçlü bir “biz” algısı yaratmakta; bu algının tehdit altında hissedilmesi durumunda “onlar” grubuna yönelik düşmanca tutumlar gelişebilmektedir. Sporcu kimliği sadece bireysel bir kimlik değil, toplumsal ve kültürel faktörlerle şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bireyin sporcu olarak kendini tanımlaması, sadece sportif başarılarla değil, aynı zamanda sosyal rolleri, psikolojik değişimleri ve birikimleri ve sunduğu kimlikle de doğrudan ilgilidir. Sporcuların karşılaştıkları sosyal ve kültürel beklentilere uyum sağlamaları, onların kimliklerinin güçlenmesi veya ortaya çıkması için önemli bir etken olabilir (Karaca ve Karaca, 2024). Araştırmalar, takımla yüksek düzeyde özdeşleşen taraftarların, rakip gruplara karşı daha fazla saldırganlık eğilimi sergilediklerini göstermektedir (Wann & Branscombe, 1993). Bu durum, aidiyet duygusunun sporda şiddeti besleyebilen bir psikososyal mekanizma hâline gelebileceğini savunmaktadır.

2.2.4. Kalabalık Psikolojisi ve Deindividüasyon Yaklaşımı

Kalabalık psikolojisi ve deindividüasyon yaklaşımı, bireylerin kalabalık içinde anonimlik hissi kazandıklarında, normal koşullarda sergilemeyecekleri davranışları daha kolay gerçekleştirebildiklerini öne sürmektedir (Zimbardo, 1969). Spor müsabakalarında özellikle tribün ortamı, bireysel sorumluluk algısının azalarak saldırgan davranışların kolektif biçimde ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu yaklaşım, taraftar şiddetinin neden çoğu zaman grup hâlinde ve kontrolsüz bir biçimde ortaya çıktığını açıklamada önemli bir kuramsal dayanak öne çıkarmaktadır.

2.2.5. Duygusal Düzenleme Kuramı

Duygusal düzenleme kuramı, bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve kontrol etme becerilerinin davranışsal çıktılar üzerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Gross, 2015). Sporda  fke, hayal kırıklığı ve stres gibi yoğun duyguların yeterince düzenlenememesi, saldırgan ve şiddet içeren davranışların ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır. Sporcuların duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, sporda şiddetin  nlenmesine yönelik psikososyal müdahalelerde kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Lane vd., 2012).

2.3. AİDİYET DUYGUSU VE SPORDA şİDDET

Aidiyet duygusu, bireyin kendisini bir gruba, topluluğa ya da sosyal yapıya bağlı hissetmesi ve bu bağ üzerinden kimlik geliştirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Spor ortamları, takım ruhu, ortak hedefler ve paylaşılan duygular aracılığıyla aidiyet duygusunun yoğun biçimde yaşandığı sosyal alanlar arasında yer almaktadır. Sporcular için takım  yeliği, taraftarlar için kulüp kimliği ve antrenörler için kurumsal bağlılık, bireylerin benlik algılarını güçlendiren önemli aidiyet kaynaklarıdır (Elling & Knoppers, 2005).

Sosyal kimlik kuramı, bireylerin kendilerini ait oldukları gruplar üzerinden tanımladıklarını ve bu grupların başarı ya da başarısızlıklarını kişisel benlik değerlerinin bir parçası olarak algıladıklarını ileri sürmektedir (Tajfel & Turner, 2004). Spor bağlamında bu durum, “biz” ve “onlar” ayrımının keskinleşmesine yol açmakta; rakip takım ya da taraftar grupları tehdit unsuru olarak algılanabilmektedir. Özellikle takımla yüksek düzeyde  zdeleşen bireylerde, grup kimliğini koruma motivasyonu saldırgan ve şiddet içeren davranışların ortaya çıkma olasılığını artırabilmektedir (Wann & Branscombe, 1993).

Aidiyet duygusunun sporda şiddetle ilişkisi, taraftar davranışları üzerinden daha belirgin biçimde gözlemlenmektedir. Taraftar grupları, bireylere güçlü bir sosyal destek ve kimlik hissi sunarken, kalabalık içinde anonimlik duygusunu da beraberinde getirmektedir. Bu durum, bireysel sorumluluk algısının azalmasına ve şiddet içeren davranışların kolektif biçimde sergilenmesine zemin hazırlayabilmektedir (Zimbardo, 1969). Araştırmalar, takıma yönelik duygusal bağlılığı yüksek olan taraftarların, ma  sırasında hakem kararları ya da rakip takım davranışlarına karşı daha yoğun öfke ve saldırganlık tepkileri verdiklerini göstermektedir (Wann vd., 2001; Tunç & Uğur, 2023).

Sporcular açısından aidiyet duygusu, motivasyon ve performans üzerinde olumlu etkiler yaratabilmekle birlikte, aşırı aidiyet durumunda bireyin eleştiriye kapalı hâle gelmesine ve rakibe yönelik düşmanca tutumlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Takım çıkarlarının bireysel etik değerlerin önüne geçmesi, sportmenlik dışı davranışların meşrulaştırılmasına yol açabilmektedir. Bu durum,

sporda şiddetin yalnızca bireysel öfke tepkilerinden değil, grup normları ve kültürel beklentilerden de beslendiğini ortaya koymaktadır (Kerr, 2004). Sporcu kişiliği ve benlik algısı, bireyin toplumun içerisindeki yeri, kendisine duyduğu güven ile sosyal iletişimlerini güçlü bir yapı olarak öne çıkarmaktadır. Bu süreçte sporcunun çevresi ile kurmuş olduğu ilişkiler, sporun bireysel ve toplumsal seviyedeki katkılarını derinleştirirken, sporun evrensel birleştirici gücünü de ortaya çıkarır (Karaca ve Karaca, 2024).

Antrenörler ve spor yöneticileri açısından bakıldığında ise aidiyet duygusunun nasıl yapılandırıldığı kritik bir önem taşımaktadır. Başarıyı mutlak bir hedef olarak sunan, kazanmayı grup kimliğinin temel ölçütü hâline getiren spor ortamlarında, şiddet içeren davranışlara yönelik tolerans artabilmektedir. Buna karşılık, etik değerleri, fair play anlayışını ve karşılıklı saygıyı vurgulayan bir aidiyet kültürü, sporda şiddetin önlenmesinde koruyucu bir işlev üstlenmektedir (Shields & Bredemeier, 2009).

2.4. ÖFKE, DUYGUSAL DÜZENLEME VE SPORDA ŞİDDET

Öfke, bireyin engellenme, haksızlığa uğrama ya da tehdit algısı karşısında ortaya çıkan temel duygulardan biri olup, uygun biçimde yönetilmediğinde saldırgan ve şiddet içeren davranışlara dönüşebilmektedir. Spor ortamları; yüksek rekabet düzeyi, performans baskısı ve sürekli değerlendirilme durumu nedeniyle öfke duygusunun yoğun biçimde yaşandığı bağlamlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle sporda şiddetin anlaşılmasında, öfkenin ortaya çıkışı ve bu duygunun nasıl düzenlendiği kritik bir öneme sahiptir (Kerr, 2004).

Öfkenin davranışsal çıktılara dönüşmesinde duygusal düzenleme becerileri belirleyici bir rol oynamaktadır. Duygusal düzenleme, bireyin yaşadığı duyguların farkına varması, bu duyguları uygun biçimde ifade etmesi ve duruma uygun tepkiler geliştirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2015; Eskiler vd., 2016). Spor ortamlarında duygusal düzenleme becerileri yeterince gelişmemiş bireylerin, yoğun öfke yaşadıkları anlarda saldırgan ve kontrolsüz davranışlar sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Lane vd., 2016).

Sporcular açısından bakıldığında, öfke çoğu zaman performansı artırıcı bir motivasyon kaynağı olarak algılansa da kontrol edilemeyen öfke performans düşüşüne ve sportmenlik dışı davranışlara yol açabilmektedir. Özellikle temas sporlarında öfkenin meşrulaştırılması, saldırgan davranışların “oyunun bir parçası” olarak kabul edilmesine neden olabilmektedir. Bu durum, şiddetin öğrenilmesini ve normalleştirilmesini kolaylaştıran bir spor kültürünün oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Shields & Bredemeier, 2009).

Taraftar davranışları bağlamında ise öfke, grup kimliği ve aidiyet duygusuyla birleştiğinde daha yoğun ve kontrolsüz hâle gelebilmektedir. Hakem kararları ya da rakip takım davranışları, taraftarlar tarafından grup kimliğine yönelik bir tehdit olarak algılandığında, öfke kolektif biçimde dışavurulabilmektedir. Kalabalık ortamlarında bireysel sorumluluk algısının azalması, bu öfkenin şiddet içeren davranışlara dönüşme riskini artırmaktadır (Wann vd., 2001).

Antrenörlerin ve spor yöneticilerinin öfke ve duygusal düzenleme süreçlerindeki rolleri de sporda şiddetin önlenmesi açısından önemlidir. Antrenörlerin öfkeyi kontrol etmeyen, aksine saldırganlığı teşvik eden tutumları, sporcular üzerinde güçlü bir model etkisi yaratabilmektedir. Buna karşılık, duygusal farkındalığı ve öz denetimi destekleyen liderlik yaklaşımları, sporda şiddetin azaltılmasında koruyucu bir işlev üstlenmektedir (Bandura, 1977). Günümüzde şiddete yol açacak sorunların araştırılmasının uygun olacağı düşünülmektedir (Esenkaya vd., 2022).

3. SONUÇ

Sporun bireyler ve toplumlar açısından taşıdığı eğitsel, geliştirici ve birleştirici potansiyele rağmen, belirli psikososyal koşullar altında şiddet davranışlarının ortaya çıkabildiği görülmektedir. Bu durum, sporda şiddetin sadece bireysel kontrol eksikliği veya anlık duygusal tepkilerle açıklanamayacağını; daha derin, çok katmanlı ve etkileşimsel süreçlerin ürünü olduğunu ortaya koymaktadır.

Aidiyet duygusu spor ortamlarında bireylere güçlü bir kimlik ve anlam sunarken, bu bağın aşırılışması durumunda “biz ve onlar” ayrımını keskinleştirerek şiddeti meşrulaştıran bir zemine dönüşebilmektedir. Özellikle grup kimliğinin tehdit altında algılanması, bireysel sorumluluk bilincinin zayıflaması ve kolektif davranışların ön plana çıkması, şiddetin ortaya çıkışını kolaylaştıran önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda aidiyet, sporda hem koruyucu hem de risk artırıcı bir psikososyal değişken olarak değerlendirilmelidir.

Rekabet olgusu ise sporun temel dinamiklerinden biri olmakla birlikte, kazanma baskısının mutlak bir değer hâline geldiği ortamlarda etik sınırların bulanıklaşmasına yol açabilmektedir. Başarıyı her koşulda sürdürme anlayışı, sporcuların, antrenörlerin ve taraftarların duygusal tepkilerini yoğunlaştırmakta; bu durum öfke duygusunun kontrolsüz biçimde dışa vurulmasına zemin hazırlamaktadır. Rekabetin sağlıklı sınırlar içerisinde yapılandırılmadığı spor kültürlerinde, şiddetin “oyunun doğal bir parçası” olarak algılanma riski artmaktadır.

Öfke ve duygusal düzenleme süreçleri ise sporda şiddetin ortaya çıkmasında belirleyici bir rol üstlenmektedir. Spor ortamlarının doğası gereği barındırdığı stres, baskı ve belirsizlik unsurları, öfke duygusunun sık ve yoğun yaşanmasına neden olabilmektedir. Ancak bu duygunun şiddete dönüşüp dönüşmemesi, büyük ölçüde bireylerin duygusal düzenleme becerileriyle ilişkilidir. Bu nedenle sporda şiddetin önlenmesine yönelik yaklaşımların, yalnızca disiplin ve yaptırım temelli değil; duygusal farkındalık, öz denetim ve psikososyal beceri geliştirmeye odaklanan bütüncül bir perspektifle ele alınması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Allen, J.J., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2018). The general aggression model. *Current opinion in psychology*, 19, 75-80.
- Arslantaş, H., Filiz, A., Gey, N., Bicer, N., & Kıranşal, N. (2010). Violence during pregnancy in an Eastern city of Türkiye. *Jurnal Medical Brasovean*, 84-88.
- Balkış, B., (2025). *Sporcularda Motivasyonel İklim*. Psikososyal Perspektiften Spor: Tükenmişlik, Destek İhtiyaçları ve Cinsiyet Rollerini. Duvar Yayınları. ISBN:978-625-5885-98-2
- Bandura, A., & Walters, R.H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation. *Psychological bulletin*, 106(1), 59.
- Cleland, J., O’Gorman, J., & Webb, T. (2018). Respect? An investigation into the experience of referees in association football. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(8), 960-974.
- Delikurt, M. (2023). *Antrenör davranışlarının dövüş sporcularındaki saldırganlık ve şiddet eğilimleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ekici, S., Bayrakdar, A., & Uğur, A. O. (2009). Ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin ve öğrencilerin ders dışı etkinliklere bakış açılarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 430-444.
- Ekici, S., Hacıcaferoğlu, B., & Çalışkan, K. (2017). Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı spor örgütlerinde çalışan yöneticilerin örgütsel bağlılık ve örgütsel sinizm düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 40-57.
- Ekici, S., Oruç, A. U., & Çolakoğlu, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin özsaygının erteleme davranışlarına etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 53-59.
- Elling, A., & Knoppers, A. (2005). Sport, gender and ethnicity: Practises of symbolic inclusion/exclusion. *Journal of youth and adolescence*, 34(3), 257-268.
- Esenkaya, A., Ulukan, M., & Ulukan, H. (2022). Investigation of Attitudes Towards Violence and Sportsmanship Orientations of Studying Athletes in Terms of Different Variables. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 99-105.
- Eskiler, E., Ekici, S., Soyer, F., & Sari, I. (2016). The relationship between organizational culture and innovative work behavior for sports services in

- tourism enterprises. *Physical culture and sport. Studies and research*, 69(1), 53-64.
- Fields, S.K., Collins, C.L., & Comstock, R.D. (2009). Sports-related violence: hazing, brawling, and foul play. *British journal of sports medicine*.
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Karaca S., Karaca R. (2024). "Duygusal Zeka ve Spor, Sporda Kimlik, Stres ve Performans Yönetimi"; Duvar Yayınevi, İzmir, pp.7.
- Karaca R., Karaca S. (2024). "Sporcu Kimliği ve Benlik Algısı, Sporda Kimlik, Stres ve Performans Yönetimi"; Duvar Yayınevi, İzmir, pp.13.
- Keskin, A., Özdemir, A., Tunç, A. A., & Devrilmez, E. (2018). Lise spor takımlarında antrenör-sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Sportive*, 1(1), 1-11.
- Kerr, J. H. (2004). *Rethinking aggression and violence in sport*. Routledge.
- Kurt G., Karaca S., Karaca R. (2024). "Akrasia ve Zihinsel Sağlık Kavramlarının İncelenmesi, Spor ve Disiplinlerarası Bilimsel Yaklaşımlar"; Duvar Yayınevi, İzmir, pp.6-7.
- Lane, A.M., Beedie, C.J., Jones, M.V., Uphill, M., & Devonport, T.J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of sports sciences*, 30(11), 1189-1195.
- Millán Ghisleri, E., & Caro Samada, M. C. (2022). Prevención de la violencia y el acoso en la red en adolescentes: estrategias familiares de crecimiento personal= Prevention of cyberhate and cyberbullying in adolescents: family strategies for personal growth. *Teoría de la Educación: Revista Interuniversitaria*: 34, 1, 2022, 105-124.
- Özerkan, K. N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş. (s. 149-159). Ankara: Nobel Yayınları.
- Shields, D.L., & Bredemeier, B.L. (2009). *True competition*. Human Kinetics.
- Solak, G. (2024). *Türkiye'deki elit düzey buz hokeyi sporcularının şiddet eğilimi düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Stirling, A.E., & Kerr, G.A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239.
- Tabak, E., & Uğur, O. A. (2025). Büyük katılımlı spor organizasyonlarında türk ve yabancı ülke seyircilerinin etkinlik kalitesi algılarının karşılaştırılması:

- Avrupa aerobik cimnastik şampiyonası örneği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 17(1), 18-26.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (2004). The social identity theory of intergroup behavior. In *Political psychology* (pp. 276-293). Psychology Press.
- Tunç, A. A., Çabıtcı, M., Devrilmez, M., & Demirel, S. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi: Cinsiyet, Sınıf ve Okul Takımında Yer Alma Değişkenlerinin Etkisi/Investigation of Secondary School Students' Self-Esteem Level: Effects of Gender, Class and Participating School Team. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 29-35.
- Tunç, A. A., & Uğur, O. A. (2023). Büyük katılımlı spor organizasyonlarında seyircilerin etkinlik kalitesini değerlendirmesi: Tek madde ölçümü. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 113-126.
- Tunç, A. A., & Uğur, O. A. (2024). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Uluslararası Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-11.
- Uğur, O. A., Tunç, A. A., Çolakoğlu, T., Akpınar, S., Tabak, E. Y., & Devrilmez, E. (2025). Development and Validation of Sport Law Knowledge Test. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(1), 52-65.
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(1), 19-34.
- Uzun, M., & Yılmaz, B. (2020). Spor eğitimi alan öğrencilerin ahlaki tutum davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 187-194.
- Wann, D.L., & Branscombe, N.R. (1993). Sports fans: Measuring degree of identification with their team. *International journal of sport psychology*.
- Wann, D.L., Melnick, M.J., Russell, G.W., & Pease, D.G. (2001). *Sport fans: The psychology and social impact of spectators*. Routledge.
- World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.
- Zimbardo, P. G. (1969). The human choice: Individuation, reason, and order versus deindividuation, impulse, and chaos. In *Nebraska symposium on motivation*. University of Nebraska press.

Sporda Yürütücü İşlevler, Dikkat ve Karar Verme Süreçleri

Turgut YILDIRIM¹

GİRİŞ

Spor performansı, uzun yıllar boyunca ağırlıklı olarak fiziksel kapasite, teknik yeterlilik ve taktik bilgi üzerinden değerlendirilmiştir. Ancak son yıllarda spor bilimleri literatüründe, bu unsurların tek başına performansı açıklamada yetersiz kaldığı; özellikle üst düzey ve elit performans bağlamında bilişsel süreçlerin belirleyici bir rol oynadığı giderek daha açık biçimde ortaya konmuştur. Dinamik, belirsiz ve zaman baskısı içeren spor ortamları, sporcuların yalnızca fiziksel olarak değil; aynı zamanda bilişsel olarak da yüksek düzeyde donanımlı olmasını zorunlu kılmaktadır.

Yürütücü işlevler, dikkat ve karar verme süreçleri, spor performansının bilişsel temelini oluşturan başlıca mekanizmalar arasında yer almaktadır. Sporcuların çevresel ipuçlarını algılaması, bu ipuçları arasından performans açısından kritik olanları seçmesi, mevcut durumu hızlı biçimde değerlendirmesi ve uygun motor yanıtı zamanında üretmesi, büyük ölçüde bu bilişsel süreçlerin etkinliğine bağlıdır. Özellikle açık beceri sporlarında, oyun akışının sürekli değişmesi ve öngörülememesi, bilişsel kontrol, dikkat yönetimi ve karar verme kalitesini performansın ayrılmaz bileşenleri hâline getirmektedir.

Güncel araştırmalar, elit sporcuların bilişsel süreçleri daha ekonomik, esnek ve bağlama duyarlı biçimde kullandığını; bu durumun performans tutarlılığı ve baskı altında karar verme becerileriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda bilişsel beceriler, yalnızca performansı destekleyen ikincil unsurlar olarak değil; doğrudan performansın niteliğini belirleyen temel faktörler olarak ele alınmalıdır. Spor performansını anlamaya yönelik çağdaş yaklaşımlar, bilişsel süreçleri fiziksel ve teknik bileşenlerden bağımsız değil; onlarla etkileşim hâlinde işleyen bütüncül bir sistemin parçası olarak değerlendirmektedir.

Bu bölümde, spor performansının bilişsel altyapısını oluşturan yürütücü işlevler, dikkat ve karar verme süreçleri, güncel nörobilim ve spor psikolojisi

¹ Dr. Öğr. Üyesi Turgut Yıldırım, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü.
ORCID: 0000-0003-1391-6942

literatürü ışığında ele alınmaktadır. Bölüm boyunca yürütücü işlevlerin bileşenleri, dikkat türlerinin spora özgü işlevleri, çalışma belleği ve bilişsel yük ilişkisi, karar verme modelleri ve spor ortamında ortaya çıkan bilişsel talepler ayrıntılı biçimde incelenmektedir. Ayrıca yürütücü işlevlerin geliştirilebilirliği ve bu süreçlerin giyilebilir teknolojiler aracılığıyla ölçülmesine yönelik güncel yaklaşımlar tartışılmaktadır.

Bu bütüncül çerçeve, spor performansının bilişsel boyutunu yalnızca kuramsal düzeyde açıklamayı değil; aynı zamanda antrenman, ölçme ve uygulama süreçlerine ışık tutmayı amaçlamaktadır. Böylece bölüm, spor bilimleri alanında çalışan araştırmacılar, antrenörler ve uygulayıcılar için bilişsel performansın anlaşılması ve geliştirilmesine yönelik kavramsal ve pratik bir rehber sunmayı hedeflemektedir.

1. Yürütücü İşlevlerin Bileşenleri

Yürütücü işlevler, bireyin hedefe yönelik davranışlarını planlama, düzenleme ve denetleme kapasitesini ifade eden üst düzey bilişsel süreçler bütünüdür. Güncel nörobilim literatüründe yürütücü işlevler; ketleme (inhibisyon), bilişsel esneklik ve çalışma belleği olmak üzere üç temel bileşen üzerinden kavramsallaştırılmaktadır (Diamond, 2013; Miyake & Friedman, 2012). Bu bileşenler, özellikle dinamik ve öngörülemez spor ortamlarında performansın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır (Vestberg ve diğ., 2017).

Prefrontal korteks, yürütücü işlevlerin merkezi sinirsel altyapısını oluşturmaktadır. Özellikle dorsolateral prefrontal korteks, planlama ve problem çözme süreçlerinde; anterior singulat korteks ise hata izleme ve bilişsel kontrol mekanizmalarında kritik rol oynamaktadır (Miller & Cohen, 2001). Sporcuların müsabaka sırasında strateji değiştirebilme, hatalardan hızlı biçimde ders çıkarabilme ve dikkat dağıtıcı uyaranlara direnç gösterebilme becerileri, bu yürütücü ağların etkinliği ile doğrudan ilişkilidir (Diamond, 2013).

1.1. Yürütücü İşlevlerin Spora Özgü İşlevsel Organizasyonu

Yürütücü işlevler, spor bağlamında yalnızca planlama ve bilişsel kontrol süreçleri olarak değil; zamana duyarlı, çevresel belirsizlik altında işleyen ve duygusal yüklerle bütünleşmiş dinamik sistemler olarak ele alınmalıdır. Geleneksel bilişsel psikoloji çalışmalarında bu süreçler çoğunlukla laboratuvar temelli ve bağlamdan bağımsız görevler üzerinden incelenmiş olsa da, spor ortamlarının değişken ve karmaşık yapısı yürütücü işlevlerin işlevsel organizasyonunu belirgin biçimde farklılaştırmaktadır (Diamond, 2013; Vestberg ve diğ., 2017).

Özellikle açık beceri sporlarında yürütücü işlevler, çevresel ipuçlarının izlenmesi, hızlı değerlendirilmesi ve uygun motor yanıtların seçilmesiyle eş zamanlı olarak çalışmaktadır. Bu nedenle yürütücü işlevler, tekil bilişsel bileşenler yerine algısal sistemler, dikkat ağları ve motor planlama süreçleriyle etkileşim hâlinde işleyen bütüncül bir kontrol mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Miller & Cohen, 2001).

Spora özgü yürütücü işlev kullanımının temel özelliklerinden biri, bilişsel süreçlerin yoğun zaman baskısı altında yürütülmesidir. Deneyimli sporcularda yürütücü kontrolün önemli bir bölümü, otomatikleşmiş bilişsel şemalar aracılığıyla daha hızlı ve ekonomik biçimde gerçekleştirilmektedir (Miyake & Friedman, 2012; Williams ve diğ., 2018). Spor ortamlarının içerdiği duygusal ve motivasyonel talepler ise yürütücü işlevlerin duygu-biliş etkileşimi içinde çalışan düzenleyici sistemler olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır (Diamond & Ling, 2016).

1.2. Soğuk ve Sıcak Yürütücü İşlevler: Duygusal Yük Altında Bilişsel Kontrol

Yürütücü işlevler literatüründe, bilişsel kontrol süreçlerinin bağlama duyarlılığını açıklamak amacıyla “soğuk” ve “sıcak” yürütücü işlevler ayrımı yapılmaktadır. Soğuk yürütücü işlevler, duygusal açıdan nötr ve ödül ya da ceza içermeyen görevler sırasında devreye giren bilişsel kontrol süreçlerini ifade ederken; sıcak yürütücü işlevler, duygusal uyarılmışlığın, motivasyonel unsurların ve stresin belirgin olduğu durumlarda yürütülen bilişsel düzenleme süreçlerini kapsamaktadır (Zelazo & Carlson, 2012).

Spor ortamları, doğası gereği yüksek düzeyde duygusal ve motivasyonel talepler içermektedir. Skor baskısı, rekabet düzeyi, seyirci etkisi ve zaman kısıtlılığı gibi faktörler, sporcuların dikkat ve karar verme süreçlerini duygusal düzenleme mekanizmalarıyla birlikte etkilemektedir. Bu nedenle spor performansı, büyük ölçüde sıcak yürütücü işlevlerin etkin kullanımına dayanmaktadır (Diamond & Ling, 2016).

Nörobiyolojik düzeyde bu ayrım, prefrontal korteks ile limbik sistem arasındaki etkileşimler üzerinden açıklanmaktadır. Yüksek stres koşullarında limbik sistem aktivitesinin artması, prefrontal kontrol mekanizmalarını baskılayarak bilişsel esneklik ve ketleme kapasitesinde geçici düşüslere yol açabilmektedir (Miller & Cohen, 2001; Zelazo & Carlson, 2012).

Araştırmalar, duygusal düzenleme becerileri gelişmiş sporcuların baskı altında daha istikrarlı kararlar alabildiğini ve dikkat kontrolünü daha etkili biçimde sürdürbildiğini göstermektedir (Beilock & Carr, 2001; Fletcher & Sarkar, 2012). Bu durum, soğuk ve sıcak yürütücü işlevler ayrımının spor

performansını anlamada işlevsel bir kavramsal çerçeve sunduğunu ortaya koymaktadır.

1.3. Yürütücü İşlevler ve Performans Tutarlılığı

Spor performansının değerlendirilmesinde sıklıkla en yüksek performans düzeyine odaklanılsa da, elit düzeyde başarıyı belirleyen temel unsurlardan biri performans tutarlılığıdır. Performans tutarlılığı, sporcunun farklı zamanlarda ve değişken koşullar altında benzer performans çıktıları sergileyebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda yürütücü işlevler, yalnızca anlık başarıyı değil, performansın sürekliliğini ve istikrarını açıklayan temel bilişsel mekanizmalar arasında yer almaktadır (Vestberg ve diğ., 2017).

Yürütücü işlevlerin özellikle ketleme, bilişsel esneklik ve hata izleme bileşenleri, performans dalgalanmalarının kontrolünde kritik rol oynamaktadır. Ketleme kapasitesi gelişmiş sporcular, hata sonrası dikkatlerini mevcut göreve yeniden yönlendirebilmekte; bilişsel esneklik ise değişen oyun koşullarına hızlı uyumu mümkün kılmaktadır (Miyake & Friedman, 2012).

Araştırmalar, elit sporcuları ayıran temel özelliklerden birinin, kötü performanstan hızlı toparlanabilme becerisi olduğunu göstermektedir. Bu süreç, büyük ölçüde hata izleme ve bilişsel kontrolün yeniden tesis edilmesiyle ilişkilidir. Anterior singulat korteks ile prefrontal korteks arasındaki etkileşim, performans ayarlama süreçlerinde merkezi rol oynamaktadır (Miller & Cohen, 2001).

Uzun sezonlar ve yoğun müsabaka takvimlerinde bilişsel yorgunluğun birikmesi, yürütücü işlev kapasitesi sınırlı sporcularda performans düşüşlerini belirginleştirebilmektedir. Buna karşılık yürütücü işlevleri güçlü olan sporcular, artan bilişsel ve duygusal taleplere rağmen performans istikrarını daha etkili biçimde koruyabilmektedir (Furley & Memmert, 2015; Vestberg ve diğ., 2012).

2. Dikkat Türleri ve Sporda Dikkat

Dikkat, sınırlı bilişsel kaynakların belirli uyaranlara yönlendirilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Posner & Petersen, 1990). Spor bilimleri bağlamında dikkat; seçici dikkat, sürdürülen dikkat, bölünmüş dikkat ve geçişsel dikkat gibi alt türler üzerinden ele alınmaktadır (Memmert, 2009). Özellikle açık beceri sporlarında, sporcunun aynı anda birden fazla çevresel ipucunu işlemesi gerekmesi, dikkat sistemlerinin etkin kullanımını zorunlu kılmaktadır (Voss ve diğ., 2010).

Seçici dikkat, sporcunun performans açısından kritik uyaranlara odaklanmasını sağlarken; sürdürülen dikkat, uzun süreli müsabakalarda performans istikrarının korunmasında belirleyici olmaktadır. Bölünmüş dikkat

ise özellikle takım sporlarında, top, rakip ve takım arkadaşları arasında hızlı dikkat geçişleri yapılmasını gerektirmektedir (Memmert & Furley, 2007). Araştırmalar, elit sporcuların dikkat kaynaklarını daha ekonomik ve esnek biçimde kullanabildiğini ortaya koymaktadır (Vestberg ve diğ., 2012).

2.1. Dikkatin Spora Özgü İşlevsel Tanımı

Dikkat, spor bağlamında yalnızca belirli bir uyaran üzerine yoğunlaşma süreci olarak değil; algısal bilgilerin seçilmesi, önceliklendirilmesi ve performansa dönüştürülmesini sağlayan dinamik bir bilişsel kontrol mekanizması olarak ele alınmalıdır. Spor ortamlarının yüksek hız, belirsizlik ve çoklu uyaran içeren yapısı, dikkatin statik bir kapasite değil, sürekli güncellenen ve bağlama duyarlı bir süreç olarak işlevsini zorunlu kılmaktadır (Posner & Petersen, 1990; Memmert, 2009).

Spora özgü dikkat kullanımı, çevresel ipuçlarının yalnızca algılanmasını değil, performans açısından anlamlı olanların ayırt edilmesini ve zamana uygun biçimde işlenmesini gerektirir. Bu yönüyle dikkat, algısal sistemler ile yürütücü işlevler arasında işlevsel bir köprü oluşturarak hangi bilginin işleneceği ve hangi motor yanıtın seçileceği süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Özellikle açık beceri sporlarında dikkat, değişen oyun koşullarına paralel olarak esnek biçimde yönlendirilmektedir (Voss ve diğ., 2010).

Spora özgü dikkatin ayırt edici özelliklerinden biri, zaman baskısı altında işleme gerekliliğidir. Sporcular çoğu durumda uzun değerlendirmelere başvurmadan kritik bilgileri kısa sürede ayırt etmek zorundadır. Bu durum, dikkatin yalnızca bilişsel kapasiteyle değil; deneyim ve otomatikleşmiş algısal örüntülerle birlikte ele alınmasını gerektirmektedir (Williams ve diğ., 2018).

Ayrıca dikkat, spor ortamlarında yorgunluk, stres ve uyarılmışlık gibi psikofizyolojik durumlarla sürekli etkileşim hâlinindedir. Bu nedenle sporda dikkat, bağlamdan bağımsız değil; bütüncül ve süreç temelli bir bilişsel mekanizma olarak değerlendirilmelidir (Memmert & Furley, 2007).

2.2. Seçici Dikkat ve Kritik Uyarıların Filtrelenmesi

Seçici dikkat, sporcuların çevrede mevcut çok sayıda uyaran arasından performans açısından kritik olan bilgileri ayırt ederek önceliklendirmesini sağlayan temel bilişsel mekanizmalardan biridir. Spor ortamlarının doğası gereği yüksek düzeyde duyuşsal bilgi içermesi, seçici dikkatin etkin kullanımını performansın vazgeçilmez bir bileşeni hâline getirmektedir. Bu süreç, yalnızca önemli uyarılara odaklanmayı değil; aynı zamanda performansla ilişkili olmayan veya dikkat dağıtıcı bilgilerin bilinçli ya da bilinçdışı biçimde bastırılmasını da kapsamaktadır (Posner & Petersen, 1990; Memmert, 2009).

Spora özgü bağlamda seçici dikkat, algısal sistemler ile yürütücü işlevler arasındaki etkileşimin somut bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Sporcular, örneğin topun hızı ve yönü, rakibin vücut pozisyonu veya boş alanın konumu gibi ipuçlarını sürekli olarak filtrelemekte; bu ipuçlarının hangilerinin anlık karar verme açısından belirleyici olduğuna saniyelerden daha kısa sürede karar vermektedir. Bu filtreleme süreci, yürütücü işlevlerin ketleme bileşeniyle yakından ilişkilidir ve dikkat dağıtıcı uyaranların performans üzerindeki olumsuz etkisini sınırlandırmaktadır (Diamond, 2013).

Araştırmalar, elit sporcuların seçici dikkat süreçlerini daha ekonomik ve etkili biçimde kullandığını ortaya koymaktadır. Uzmanlık düzeyi arttıkça sporcular, çevredeki tüm uyaranları eşit biçimde işlemlemek yerine, performansla en yüksek ilişkili olan ipuçlarına odaklanmakta; bu durum bilişsel yükün azalmasına ve karar verme hızının artmasına katkı sağlamaktadır (Memmert & Furley, 2007; Voss ve diğ., 2010). Bu bağlamda seçici dikkat, daha fazla bilgiye maruz kalmaktan ziyade, doğru bilginin seçilmesi ile ilişkilidir.

Seçici dikkatin etkinliği, özellikle baskı ve yorgunluk koşullarında daha belirgin hâle gelmektedir. Bilişsel ya da fiziksel yorgunluk durumlarında dikkat filtreleme mekanizmalarının zayıflaması, performansla ilişkisi düşük uyaranların bilişsel kaynakları tüketmesine yol açabilmektedir. Bu durum, hata oranlarının artması ve karar verme kalitesinin düşmesiyle sonuçlanmaktadır. Buna karşın seçici dikkat kapasitesi gelişmiş sporcular, artan çevresel ve içsel taleplere rağmen dikkat kaynaklarını daha kararlı biçimde yönlendirebilmektedir (Furley & Memmert, 2015).

Sonuç olarak seçici dikkat, spor performansında yalnızca algısal bir süreç değil; bilişsel kontrol, ketleme ve karar verme mekanizmalarıyla bütünleşmiş işlevsel bir sistem olarak değerlendirilmelidir. Kritik uyaranların etkili biçimde filtrelenmesi, sporcuların hızlı, doğru ve istikrarlı performans sergileyebilmesinin bilişsel temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle seçici dikkat, sporcu gelişimi ve antrenman planlamasında hedeflenmesi gereken temel bilişsel beceriler arasında yer almaktadır.

2.3. Sürdürülen Dikkat ve Performans İstikrarı

Sürdürülen dikkat, bireyin belirli bir görev ya da uyaran setine uzun süre boyunca dikkatini yönlendirebilme ve bu dikkati koruyabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Spor bağlamında sürdürülen dikkat, özellikle müsabaka süresinin uzadığı, tempo ve baskının dalgalandığı durumlarda performans istikrarının korunmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu yönüyle

sürdürülen dikkat, yalnızca anlık performans çıktılarıyla değil; performansın zaman içindeki sürekliliğiyle doğrudan ilişkilidir (Posner & Petersen, 1990).

Uzun süreli antrenman ve müsabaka koşullarında sporcular, fiziksel yorgunluğa ek olarak bilişsel yorgunluk ile de karşı karşıya kalmaktadır. Bilişsel yorgunluğun artması, dikkat kaynaklarının dağılmasına ve sürdürülen dikkat kapasitesinde kademeli bir düşüşe yol açabilmektedir. Bu durum, özellikle karar verme doğruluğunda azalma, reaksiyon süresinde uzama ve hatalı pozisyon alma gibi performans göstergeleri üzerinden kendini göstermektedir. Dolayısıyla sürdürülen dikkat, performansın yalnızca “başlangıç düzeyini” değil, müsabakanın tamamına yayılan kalitesini belirleyen temel bir bilişsel süreçtir (Furley & Memmert, 2015).

Elit sporcuların sürdürülen dikkat performanslarının, daha düşük düzeydeki sporculara kıyasla daha istikrarlı olduğu bildirilmektedir. Bu istikrar, dikkat kaynaklarının daha verimli kullanılması ve dikkat kaybı yaşandığında hızlı biçimde yeniden odaklanabilme becerisiyle ilişkilidir. Uzman sporcular, dikkat düzeylerindeki geçici düşüşleri daha erken fark edebilmekte ve bu durumu performanslarını belirgin biçimde etkilemeden telafi edebilmektedir. Bu özellik, sürdürülen dikkatin yürütücü işlevlerle olan yakın ilişkisini ve performans tutarlılığı üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır (Memmert, 2009; Vestberg ve diğ., 2012).

Sürdürülen dikkat ile performans istikrarı arasındaki ilişki, özellikle takım sporlarında ve uzun süreli karşılaşmalarda daha belirgin hâle gelmektedir. Müsabaka süresi ilerledikçe dikkat düzeyinde yaşanan küçük dalgalanmalar dahi, takım organizasyonunda aksamalara ve stratejik hatalara yol açabilmektedir. Bu nedenle sürdürülen dikkat, yalnızca bireysel performans açısından değil; takım performansının sürekliliği açısından da kritik bir bilişsel belirleyici olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak sürdürülen dikkat, spor performansının zamansal boyutunu açıklayan temel bilişsel süreçlerden biridir. Performans istikrarının sağlanması, sporcunun yalnızca yüksek dikkat düzeyine ulaşabilmesine değil; bu dikkat düzeyini farklı koşullar altında ve uzun süre boyunca koruyabilmesine bağlıdır. Bu bağlamda sürdürülen dikkat, sporcu gelişiminde izlenmesi ve desteklenmesi gereken temel bilişsel kapasitelerdendir.

2.4. Bölünmüş Dikkat ve Takım Sporlarında Bilişsel Yük

Bölünmüş dikkat, bireyin aynı anda birden fazla uyarana ya da görevi izleyebilme ve işleyebilme kapasitesini ifade etmektedir. Takım sporlarında bu dikkat türü, sporcunun top, rakip, takım arkadaşı, alan kullanımı ve taktiksel yapı gibi çok sayıda bilgiyi eş zamanlı olarak değerlendirmesini

gerektirmektedir. Ancak bölünmüş dikkat, çoğu zaman yanlış biçimde sınırsız bir kapasite olarak algılanmakta; oysa bilişsel sistemlerin sınırlı kaynaklara sahip olduğu gerçeği, bu süreçte bilişsel yük kavramını merkezi hâle getirmektedir (Posner & Petersen, 1990).

Bilişsel yük kuramı, performansın çalışma belleğinin sınırlı kapasitesi tarafından sınırlandırıldığını ve aynı anda işlenen bilgi miktarı arttıkça hata olasılığının yükseldiğini öne sürmektedir. Takım sporlarında bölünmüş dikkat gereksinimi, özellikle hızlı geçiş oyunları ve yüksek tempo koşullarında bilişsel yükü önemli ölçüde artırmaktadır. Bu durum, sporcunun dikkat kaynaklarını hangi uyaranlara ne ölçüde ayıracağına ilişkin sürekli bir önceliklendirme sürecini zorunlu kılmaktadır (Furley & Memmert, 2015).

Uzmanlık düzeyi, bölünmüş dikkat ile bilişsel yük arasındaki ilişkinin belirleyici bir moderatörü olarak öne çıkmaktadır. Elit sporcular, çevredeki tüm uyaranları eşit düzeyde işlemlemek yerine, performans açısından kritik olan bilgi kaynaklarını daha hızlı ve doğru biçimde ayırt edebilmektedir. Bu sayede bölünmüş dikkat gerektiren durumlarda bile bilişsel yük daha yönetilebilir hâle gelmekte; karar verme hızı ve doğruluğu korunabilmektedir (Memmert & Furley, 2007; Voss ve diğ., 2010). Bu bulgular, bölünmüş dikkatin niceliksel değil, niteliksel bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Takım sporlarında bölünmüş dikkat kullanımının etkinliği, bireysel performansın ötesinde takım organizasyonu açısından da kritik öneme sahiptir. Dikkat kaynaklarının aşırı yüklenmesi, pas hataları, yanlış pozisyon alma ve geç reaksiyon gibi kolektif performans sorunlarına yol açabilmektedir. Bu nedenle bölünmüş dikkat, yalnızca bireysel bir bilişsel kapasite olarak değil; takım içi etkileşimleri ve ortak oyun anlayışını etkileyen bir performans belirleyicisi olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak bölünmüş dikkat, takım sporlarının bilişsel karmaşıklığını yansıtan temel süreçlerden biridir. Performansın sürdürülebilirliği açısından amaç, sporcunun mümkün olduğunca fazla uyaranı aynı anda işlemesi değil; bilişsel yükü yönetebilecek biçimde dikkat kaynaklarını etkili ve esnek şekilde dağıtabilmesidir. Bu yaklaşım, bölünmüş dikkatin antrenman süreçlerinde nasıl ele alınması gerektiğine ilişkin önemli ipuçları sunmaktadır.

2.5. Dikkat Geçişleri (Attention Shifting) ve Oyun Okuma

Dikkat geçişleri (attention shifting), bireyin dikkat odağını bir uyaran ya da görev setinden diğerine hızlı ve esnek biçimde yönlendirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Spor bağlamında bu süreç, oyunun dinamik yapısı nedeniyle kritik bir öneme sahiptir. Sporcular, müsabaka sırasında dikkatlerini sürekli olarak top, rakip, takım arkadaşı, boş alan ve taktiksel yapı arasında

kaydırmak zorunda kalmakta; bu geçişlerin hızı ve doğruluğu, performansın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır (Posner & Petersen, 1990).

Oyun okuma becerisi, büyük ölçüde dikkat geçişlerinin etkin kullanımına dayanmaktadır. Oyun okuma, sporcunun mevcut durumu algılamasının ötesinde, oyunun bir sonraki olası evresini öngörebilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu öngörü süreci, dikkat odağının yalnızca mevcut uyaranlara değil; potansiyel gelişmelere de yönlendirilebilmesini gerektirmektedir. Elit sporcuların, kritik oyun anlarında dikkatlerini daha hızlı ve isabetli biçimde yeniden konumlandırabildikleri; bu sayede çevresel ipuçlarını daha erken fark ederek avantaj sağlayabildikleri bildirilmektedir (Williams ve diğ., 2018).

Dikkat geçişlerinin etkinliği, yürütücü işlevlerin bilişsel esneklik bileşeniyle yakından ilişkilidir. Sporcuların dikkatlerini bir uyaran setinden diğerine yönlendirirken performans kaybı yaşamamaları, bilişsel kontrol mekanizmalarının sağlıklı işlemesine bağlıdır. Yetersiz dikkat geçişleri, sporcunun ya mevcut uyaranlara aşırı odaklanmasına ya da kritik bilgileri zamanında fark edememesine yol açabilmektedir. Bu durum, özellikle hızlı karar verme gerektiren takım sporlarında gecikmeli tepkiler ve taktiksel hatalarla sonuçlanmaktadır (Memmert, 2009; Memmert & Furley, 2007).

Uzmanlık düzeyi arttıkça dikkat geçişlerinin daha akıcı ve otomatik hâle geldiği gözlemlenmektedir. Elit sporcular, dikkat geçişlerini bilinçli bir çaba gerektirmeden gerçekleştirebilmekte; bu durum bilişsel yükün azalmasına ve karar verme süreçlerinin hızlanmasına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda dikkat geçişleri, yalnızca dikkatin yön değiştirmesi değil; algısal örüntü tanıma ve deneyime dayalı bilişsel şemalarla desteklenen bir süreç olarak değerlendirilmelidir (Voss ve diğ., 2010).

Sonuç olarak dikkat geçişleri, oyun okuma becerisinin bilişsel temelini oluşturan temel süreçlerden biridir. Sporcunun performans sırasında doğru zamanda doğru bilgiye odaklanabilmesi, dikkat odağını esnek, hızlı ve amaca uygun biçimde yeniden düzenleyebilmesine bağlıdır. Bu nedenle dikkat geçişleri, spor performansının değerlendirilmesinde ve geliştirilmesinde sistematik olarak ele alınması gereken kritik bilişsel beceriler arasında yer almaktadır.

3. Çalışma Belleği ve Bilişsel Yük

Çalışma belleği, bilginin kısa süreli olarak depolanması ve eş zamanlı biçimde işlenmesini sağlayan bilişsel sistemdir (Baddeley, 2012). Spor performansı sırasında taktiksel bilgilerin akılda tutulması, antrenör yönergelerinin uygulanması ve çevresel ipuçlarının değerlendirilmesi, çalışma

belleği kapasitesine önemli ölçüde yük bindirmektedir (Furley & Memmert, 2015).

Bilişsel yük kuramı, performansın çalışma belleğinin sınırlı kapasitesi tarafından sınırlandığını öne sürmektedir (Sweller ve diğ., 2019). Yüksek baskı altındaki müsabaka koşullarında artan bilişsel yük, karar verme hızını ve doğruluğunu olumsuz etkileyebilmektedir (Beilock & Carr, 2001). Bu nedenle, antrenman süreçlerinde otomatikleşmiş motor becerilerin geliştirilmesi, çalışma belleği üzerindeki yükü azaltarak performansın daha istikrarlı hâle gelmesine katkı sağlamaktadır (Fitts & Posner, 1967).

3.1. Spor Performansında Çalışma Belleğinin İşlevsel Rolü

Çalışma belleği, bilginin kısa süreli olarak depolanması ve eş zamanlı biçimde işlenmesini sağlayan bilişsel sistem olarak tanımlanmakta ve spor performansının bilişsel altyapısında merkezi bir rol üstlenmektedir. Sporcuların müsabaka sırasında taktiksel bilgileri akılda tutması, çevresel ipuçlarını değerlendirmesi ve uygun motor yanıtları seçmesi, büyük ölçüde çalışma belleğinin etkin kullanımına bağlıdır. Bu yönüyle çalışma belleği, spor performansında yalnızca destekleyici bir bilişsel kapasite değil; algı, dikkat ve karar verme süreçlerini bütünleştiren işlevsel bir merkez olarak değerlendirilmektedir (Baddeley, 2012).

Spor ortamlarının dinamik yapısı, çalışma belleği üzerinde sürekli ve değişken düzeylerde bilişsel talepler oluşturmaktadır. Açık beceri sporlarında sporcular, aynı anda birden fazla çevresel ipucunu izlemek ve bu bilgileri taktiksel hedefler doğrultusunda bütünleştirmek zorundadır. Bu süreçte çalışma belleği, hangi bilginin öncelikli olarak işleneceğini belirlemede dikkat sistemleriyle yakın bir etkileşim içerisinde çalışmaktadır. Dolayısıyla çalışma belleği kapasitesi, sporcunun çevresel bilgileri ne ölçüde etkili biçimde kullanabildiğinin önemli bir göstergesi olarak öne çıkmaktadır (Furley & Memmert, 2015).

Çalışma belleğinin spor performansındaki işlevsel rolü, özellikle karar verme süreçlerinde belirginleşmektedir. Sporcular, müsabaka sırasında antrenör yönergeleri, oyun planı ve anlık çevresel ipuçları arasında sürekli bir bilişsel karşılaştırma yapmakta; bu karşılaştırmalar doğrultusunda en uygun tepkiyi seçmektedir. Çalışma belleği kapasitesinin sınırlı olması, bu bilgilerin eş zamanlı olarak işlenmesini zorlaştırmakta ve karar verme doğruluğu üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu durum, çalışma belleğinin spor performansında niceliksel değil, stratejik bir kaynak olduğunu göstermektedir (Diamond, 2013).

Bununla birlikte çalışma belleği, yürütücü işlevlerle birlikte ele alındığında spor performansının tutarlılığını açıklayan önemli bir bileşen hâline gelmektedir. Çalışma belleği kapasitesi yeterli olan sporcular, performans sırasında bilişsel dağılma yaşamadan dikkatlerini göreve yönlendirebilmekte ve artan bilişsel talepler karşısında daha kontrollü tepkiler verebilmektedir. Bu durum, çalışma belleğinin yalnızca bilgi depolama işleviyle değil; bilişsel kontrol ve dikkat düzenleme süreçleriyle olan etkileşimiyle performansı etkilediğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak çalışma belleği, spor performansının bilişsel mimarisinde merkezi bir konuma sahiptir. Sporcunun taktiksel bilgileri kullanabilmesi, çevresel ipuçlarını anlamlandırabilmesi ve karar verme süreçlerini etkin biçimde yönetebilmesi, çalışma belleğinin işlevsel kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle çalışma belleği, sporcu gelişiminde izlenmesi ve desteklenmesi gereken temel bilişsel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

3.2. Bilişsel Yük, Zaman Baskısı ve Karar Verme Kalitesi

Bilişsel yük, bireyin bir görev sırasında çalışma belleği kaynaklarını kullanma düzeyini ifade etmekte ve spor performansında karar verme süreçlerinin niteliğini belirleyen temel sınırlayıcı faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Spor ortamlarında sporcular, yüksek hız, belirsizlik ve zaman baskısı altında çok sayıda bilgiyi eş zamanlı olarak işlemek zorunda kalmakta; bu durum çalışma belleği kapasitesi üzerinde önemli bir yük oluşturmaktadır. Bilişsel yükün çalışma belleğinin sınırlı kapasitesini aşması, karar verme süresinin uzaması ve hata oranlarının artmasıyla sonuçlanabilmektedir (Sweller ve diğ., 2019).

Zaman baskısı, bilişsel yükün spor performansı üzerindeki etkilerini daha da belirgin hâle getiren kritik bir değişkendir. Müsabaka sırasında karar verme için ayrılan sürenin kısıtlı olması, sporcuların bilgiyi daha hızlı ve çoğu zaman eksik biçimde işlemesine neden olmaktadır. Bu koşullar altında çalışma belleği, bilgileri ayrıntılı biçimde değerlendirmek yerine, sınırlı sayıda ipucuna dayalı hızlı kararlar üretmeye yönelmektedir. Zaman baskısının artması, bilişsel yük ile karar verme kalitesi arasındaki ilişkinin doğrusal olmaktan çıkmasına ve performans dalgalanmalarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Beilock & Carr, 2001).

Bilişsel yük kuramı, bu süreci açıklarken bilişsel yükü içsel, dışsal ve öğrenmeye katkı sağlayan (germane) yük olmak üzere üç bileşen üzerinden ele almaktadır. Spor bağlamında içsel yük, görevin karmaşıklığından; dışsal yük, çevresel dikkat dağıtıcı unsurlardan; germane yük ise öğrenme ve performans gelişimine katkı sağlayan bilişsel çabalardan kaynaklanmaktadır. Zaman baskısı

altında özellikle dışsal yükün artması, sporcunun dikkat ve çalışma belleği kaynaklarını performansla doğrudan ilişkili olmayan uyaranlara yönlendirmesine neden olabilmektedir (Sweller ve diğ., 2019).

Araştırmalar, yüksek bilişsel yük koşullarında karar verme kalitesinin yalnızca bilgi miktarına değil; bilginin nasıl yapılandırıldığına ve işlendiğine bağlı olduğunu göstermektedir. Deneyimli sporcular, artan bilişsel yük ve zaman baskısı altında dahi karar verme kalitesini koruyabilmekte; bu durum, otomatikleşmiş bilişsel şemalar ve örüntü tanıma süreçleriyle açıklanmaktadır. Buna karşın deneyim düzeyi düşük sporcularda bilişsel yük artışı, karar verme hatalarının daha belirgin hâle gelmesine yol açmaktadır (Furley & Memmert, 2015).

Sonuç olarak bilişsel yük ve zaman baskısı, spor performansında karar verme kalitesini belirleyen temel etmenler arasında yer almaktadır. Performansın sürdürülebilirliği açısından amaç, bilişsel yükü tamamen ortadan kaldırmak değil; sporcunun çalışma belleği kapasitesine uygun biçimde yönetilebilir ve işlevsel hâle getirmektir. Bu yaklaşım, antrenman süreçlerinde bilişsel taleplerin bilinçli biçimde düzenlenmesini ve karar verme becerilerinin gerçek müsabaka koşullarına benzer bağlamlarda geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

3.3. Otomatiklik, Uzmanlık ve Çalışma Belleği Yükünün Azalması

Otomatiklik, belirli bir becerinin tekrarlı uygulamalar sonucunda bilinçli bilişsel kontrol gereksinimi azalarak gerçekleştirilebilmesini ifade etmektedir. Spor performansı bağlamında otomatiklik, özellikle motor becerilerin ve taktiksel kararların daha az çalışma belleği kaynağı kullanılarak uygulanabilmesini mümkün kılmaktadır. Bu durum, sporcunun sınırlı bilişsel kapasitesini daha karmaşık ve beklenmedik durumlara ayırabilmesine olanak tanımaktadır (Fitts & Posner, 1967).

Uzmanlık düzeyi arttıkça, sporcuların performans sırasında çalışma belleğine yüklenen bilişsel taleplerin azaldığı bildirilmektedir. Elit sporcular, algısal ipuçlarını tek tek ve bilinçli biçimde analiz etmek yerine, daha önce edinilmiş bilişsel şemalar ve örüntü tanıma mekanizmaları aracılığıyla durumu hızlı biçimde anlamlandırabilmektedir. Bu süreç, bilgilerin çalışma belleğinde ayrıntılı olarak işlenmesini gerektirmediğinden, bilişsel yük önemli ölçüde azalmaktadır. Böylece uzman sporcular, yüksek tempo ve zaman baskısı altında dahi karar verme kalitesini koruyabilmektedir (Williams ve diğ., 2018).

Otomatikleşmiş becerilerin bir diğer önemli sonucu, bilişsel kaynakların daha verimli kullanılabilmesidir. Çalışma belleği üzerindeki yükün azalması, sporcunun dikkatini oyunun daha geniş bağlamına yönlendirmesine ve

beklenmedik durumlara daha esnek tepkiler vermesine katkı sağlamaktadır. Bu durum, otomatiklik ile bilişsel esneklik arasında işlevsel bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak otomatikliğin aşırıya kaçması durumunda, çevresel değişimlere uyum sağlama kapasitesinin azalabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle otomatiklik, esnek bilişsel kontrol mekanizmalarıyla dengelenmiş biçimde ele alınmalıdır (Diamond, 2013).

Antrenman süreçleri açısından bakıldığında, otomatiklik ve uzmanlık gelişimi, çalışma belleği yükünün yönetilmesinde stratejik bir rol oynamaktadır. Temel motor becerilerin ve taktiksel yapıların otomatikleşmesi, müsabaka sırasında bilişsel kaynakların karar verme, dikkat yöneltme ve stratejik uyarlamalara ayrılmasını mümkün kılmaktadır. Bu yaklaşım, bilişsel yükü azaltmanın performansı basitleştirmekten ziyade, bilişsel kapasitenin daha işlevsel alanlara yönlendirilmesi anlamına geldiğini ortaya koymaktadır (Furley & Memmert, 2015).

Sonuç olarak otomatiklik ve uzmanlık, çalışma belleği yükünün azaltılmasında ve spor performansının sürdürülebilirliğinde belirleyici faktörlerdir. Sporcuların yüksek düzeyde performans sergileyebilmeleri, yalnızca daha fazla bilişsel çaba göstermelerine değil; bilişsel kaynaklarını daha ekonomik ve stratejik biçimde kullanabilmelerine bağlıdır. Bu bağlamda otomatiklik, spor performansının bilişsel mimarisinde merkezi bir düzenleyici unsur olarak değerlendirilmektedir.

4. Karar Verme Modelleri

Karar verme, birden fazla seçenek arasından en uygun olanın seçilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Kahneman, 2011). Spor bilimleri literatüründe karar verme süreçleri; rasyonel modeller, sezgisel modeller ve ikili süreç modelleri üzerinden açıklanmaktadır (Evans & Stanovich, 2013). Özellikle hızlı ve zaman baskısı altındaki spor ortamlarında, sezgisel ve otomatik karar verme mekanizmaları ön plana çıkmaktadır (Raab & Johnson, 2004).

İkili süreç modelleri, karar vermenin hem hızlı-otomatik hem de yavaş-analitik süreçler aracılığıyla gerçekleştiğini öne sürmektedir (Evans & Stanovich, 2013). Elit sporcuların, deneyimlerine bağlı olarak çevresel ipuçlarını daha hızlı tanıyabildiği ve bu sayede etkili kararları daha kısa sürede verebildiği bildirilmektedir (Williams ve diğ., 2018). Bu durum, uzun süreli antrenmanların bilişsel şemalar ve örüntü tanıma süreçleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

4.1. Rasyonel Karar Verme Modelleri ve Spor Performansı

Rasyonel karar verme modelleri, bireyin mevcut seçenekleri sistematik biçimde değerlendirdiği, olası sonuçları karşılaştırdığı ve en yüksek faydayı sağlayan seçeneği tercih ettiği bilişsel süreçleri temel almaktadır. Bu modellerde karar verme; bilgi toplama, alternatiflerin belirlenmesi, sonuçların değerlendirilmesi ve optimal seçimin yapılması gibi ardışık aşamalar üzerinden açıklanmaktadır (Kahneman, 2011). Karar vericinin yeterli zamana, bilgiye ve bilişsel kaynağa sahip olduğu varsayımı, rasyonel modellerin temel dayanağını oluşturmaktadır.

Spor performansı bağlamında rasyonel karar verme modelleri, özellikle öğrenme, antrenman ve taktik hazırlık süreçlerinde işlevsel bir çerçeve sunmaktadır. Antrenman ortamlarında sporcuların farklı oyun senaryolarını analiz etmesi, olası hamlelerin sonuçlarını değerlendirmesi ve bu doğrultuda bilinçli stratejik tercihler geliştirmesi, rasyonel karar verme süreçleriyle uyumludur. Bu yönüyle rasyonel modeller, sporcuların bilişsel farkındalık geliştirmesi ve taktiksel bilgi birikimini yapılandırması açısından önemli bir rol oynamaktadır (Raab & Johnson, 2004).

Bununla birlikte spor ortamlarının doğası, rasyonel karar verme modellerinin uygulanabilirliğini önemli ölçüde sınırlandırmaktadır. Müsabaka koşullarında sporcular çoğu zaman sınırlı bilgi, yüksek belirsizlik ve yoğun zaman baskısı altında karar vermek zorundadır. Bu koşullar, karar verme sürecinin rasyonel modellerde öngörülen biçimde adım adım ilerlemesini zorlaştırmakta; bilişsel kaynakların ve zamanın yetersizliği nedeniyle ideal karar verme sürecinden sapmalara yol açmaktadır. Bu durum, spor performansında rasyonel karar vermenin daha çok potansiyel bir referans çerçevesi olarak işlev gördüğünü göstermektedir (Evans & Stanovich, 2013).

Rasyonel karar verme modellerinin bir diğer sınırlılığı, insan bilişinin sınırlı kapasitesini yeterince dikkate almamasıdır. Sporcuların aynı anda çok sayıda çevresel ipucunu işlemesi gereken durumlarda, tüm alternatifleri kapsamlı biçimde değerlendirmesi pratik olarak mümkün değildir. Bu bağlamda rasyonel modeller, spor performansında karar vermenin “nasıl olması gerektiğini” açıklarken; kararların fiilen “nasıl verildiğini” açıklamakta yetersiz kalabilmektedir. Bu ayrım, spor bilimleri literatüründe sezgisel ve ikili süreç modellerine yönelimin temel nedenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Kahneman, 2011).

Sonuç olarak rasyonel karar verme modelleri, spor performansında karar verme süreçlerinin kuramsal temellerini anlamak açısından önemli bir başlangıç noktası sunmaktadır. Ancak bu modeller, müsabaka koşullarındaki gerçek karar verme dinamiklerini tek başına açıklamak için yeterli değildir. Rasyonel

yaklaşımlar, sporcuların karar verme becerilerinin geliştirilmesinde özellikle antrenman ve öğretim bağlamında değerli olmakla birlikte; müsabaka performansının açıklanmasında diğer karar verme modelleriyle birlikte ele alınmalıdır.

4.2. Sezgisel Karar Verme ve Zaman Baskısı Altında Performans

Sezgisel karar verme, bireyin sınırlı bilgi ve zaman koşulları altında, bilinçli analiz süreçlerine başvurmaksızın hızlı ve otomatik değerlendirmeler yoluyla karar üretmesini ifade etmektedir. Spor ortamları, yüksek hız, belirsizlik ve yoğun zaman baskısı içeren yapıları nedeniyle sezgisel karar verme süreçlerinin sıklıkla devreye girdiği bağlamlar sunmaktadır. Bu koşullar altında sporcular, tüm olası seçenekleri ayrıntılı biçimde değerlendirmek yerine, deneyime dayalı bilişsel kestirmelerden yararlanarak performanslarını sürdürmektedir (Kahneman, 2011).

Zaman baskısı, sezgisel karar vermenin spor performansındaki belirleyici rolünü güçlendiren temel bir faktördür. Müsabaka sırasında karar verme için ayrılan sürenin son derece sınırlı olması, sporcuların hızlı tepki üretmesini zorunlu kılmakta; bu durum analitik ve rasyonel karar verme süreçlerinin uygulanabilirliğini önemli ölçüde azaltmaktadır. Sezgisel karar verme, bu bağlamda bilişsel sistemlerin bir uyum mekanizması olarak işlev görmek ve sporcunun çevresel taleplere zamanında yanıt verebilmesini sağlamaktadır (Raab & Johnson, 2004).

Araştırmalar, deneyimli ve elit sporcuların sezgisel karar verme süreçlerini daha etkili biçimde kullandığını göstermektedir. Uzmanlık düzeyi arttıkça sporcular, çevresel ipuçlarını daha hızlı tanıyabilmekte ve bu ipuçlarını önceki deneyimlerle ilişkilendirerek anlamlandırabilmektedir. Bu durum, sezgisel kararların rastlantısal değil; uzun süreli öğrenme ve örüntü tanıma süreçlerine dayalı olduğunu ortaya koymaktadır. Elit sporcularda sezgisel kararlar, çoğu zaman hem hızlı hem de performans açısından işlevsel sonuçlar üretmektedir (Williams ve diğ., 2018).

Bununla birlikte sezgisel karar verme, her koşulda üstün bir karar stratejisi olarak değerlendirilmemelidir. Özellikle deneyim düzeyi düşük sporcularda sezgisel süreçler, hatalı genellemelere ve yanlış karar örüntülerine yol açabilmektedir. Zaman baskısının aşırı arttığı ve bilişsel yorgunluğun biriktiği durumlarda, sezgisel kararların doğruluğu azalabilmekte ve performans dalgalanmaları ortaya çıkabilmektedir. Bu durum, sezgisel karar vermenin bağlam, deneyim ve bilişsel durumla etkileşim hâlinde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Beilock & Carr, 2001).

Sonuç olarak sezgisel karar verme, spor performansında zaman baskısı altında işlevsel bir karar stratejisi sunmaktadır. Ancak bu süreç, rastgele ya da kontrolsüz bir mekanizma değil; deneyimle şekillenen ve bilişsel sistemlerin sınırlarına uyum sağlayan bir karar verme biçimidir. Sporcuların sezgisel karar verme becerilerinin geliştirilmesi, yalnızca hızın artırılmasını değil; sezgilerin doğru bağlamlarda ve uygun düzeyde kullanılmasını hedefleyen antrenman yaklaşımlarını gerektirmektedir.

4.3. İkili Süreç (Dual-Process) Modelleri: Sistem 1 ve Sistem 2

İkili süreç (dual-process) modelleri, karar vermenin tek tip bir bilişsel mekanizma üzerinden değil; iki farklı ancak etkileşimli bilişsel sistem aracılığıyla gerçekleştiğini öne sürmektedir. Bu modellerde Sistem 1, hızlı, otomatik, sezgisel ve düşük bilişsel çaba gerektiren süreçleri; Sistem 2 ise yavaş, bilinçli, analitik ve yüksek bilişsel kontrol gerektiren süreçleri temsil etmektedir. Karar verme davranışı, bağlamsal talepler ve bireysel özelliklere bağlı olarak bu iki sistemin farklı düzeylerde devreye girmesiyle şekillenmektedir (Evans & Stanovich, 2013; Kahneman, 2011).

Spor performansı bağlamında ikili süreç modelleri, karar verme süreçlerinin neden farklı koşullarda farklı nitelikler sergilediğini açıklamada güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Müsabaka sırasında zaman baskısının yüksek olduğu, çevresel belirsizliğin arttığı ve bilişsel yükün yoğunlaştığı durumlarda, karar verme büyük ölçüde Sistem 1 süreçleri üzerinden gerçekleşmektedir. Bu sistem, sporcunun deneyimlerine dayalı olarak çevresel ipuçlarını hızla tanımasını ve uygun tepkileri otomatik biçimde üretmesini sağlamaktadır. Bu yönüyle Sistem 1, spor ortamlarının dinamik yapısına uyum sağlayan temel karar mekanizması olarak işlev görmektedir (Raab & Johnson, 2004).

Buna karşılık Sistem 2 süreçleri, daha çok antrenman, taktik analiz ve öğrenme aşamalarında ön plana çıkmaktadır. Sporcuların oyun planlarını değerlendirmesi, alternatif stratejileri karşılaştırması ve bilinçli düzeltmeler yapması, Sistem 2'nin devrede olduğu durumlara örnek teşkil etmektedir. Ancak müsabaka koşullarında Sistem 2'nin aşırı devreye girmesi, karar verme sürecini yavaşlatabilmekte ve performans üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu durum, literatürde “aşırı düşünme” veya baskı altında performans düşüşü olarak tanımlanan olgularla ilişkilendirilmektedir (Beilock & Carr, 2001).

İkili süreç modelleri, uzmanlık düzeyine bağlı karar verme farklılıklarını da açıklamada önemli bir avantaj sunmaktadır. Elit sporcularda, Sistem 1 süreçlerinin daha güvenilir ve isabetli çalıştığı; bunun temelinde uzun süreli antrenmanlar yoluyla gelişmiş bilişsel şemalar ve örüntü tanıma

mekanizmalarının yer aldığı bildirilmektedir. Uzman sporcular, çoğu durumda Sistem 2'ye başvurmadan etkili kararlar verebilmekte; Sistem 2 ise daha çok hata sonrası değerlendirme ve stratejik uyarlamalar için devreye girmektedir (Williams ve diğ., 2018).

Bu bağlamda spor performansında optimal karar verme, Sistem 1 ve Sistem 2 süreçlerinin birbirini dışlamasından ziyade, işlevsel bir denge içerisinde çalışmasına bağlıdır. Hız ve otomatiklik gerektiren durumlarda Sistem 1'in baskınlığı performansı desteklerken; öğrenme, geri bildirim ve bilinçli düzeltme gerektiren aşamalarda Sistem 2'nin devreye girmesi performans gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. İkili süreç modelleri, bu dengeyi anlamada ve karar verme becerilerinin geliştirilmesine yönelik antrenman yaklaşımlarını yapılandırmada güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır.

4.4. Spor Bağlamında Karar Verme Kalitesi ve Uzmanlık

Spor performansında karar verme kalitesi, yalnızca doğru kararların sayısı üzerinden değil; kararların hızı, bağlamsal uygunluğu ve tutarlılığı üzerinden değerlendirilmelidir. Müsabaka ortamlarının dinamik ve öngörülemez yapısı, sporcuların her durumda “en doğru” kararı vermesinden ziyade, mevcut koşullar altında işlevsel ve zamanında kararlar almasını gerektirmektedir. Bu nedenle karar verme kalitesi, sonuçtan çok sürece odaklanan bir performans göstergesi olarak ele alınmalıdır (Kahneman, 2011).

Uzmanlık düzeyi, karar verme kalitesinin belirlenmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Elit sporcular, çevresel ipuçlarını daha hızlı tanıyabilmekte, bu ipuçlarını önceki deneyimlerle ilişkilendirerek anlamlandırabilmekte ve uygun tepkileri daha kısa sürede üretebilmektedir. Bu durum, karar verme sürecinin daha az bilişsel kaynak kullanılarak ve daha yüksek isabetle gerçekleşmesini sağlamaktadır. Uzman sporcularda karar verme kalitesinin yüksek olması, çoğu zaman otomatikleşmiş bilişsel süreçler ve gelişmiş örüntü tanıma mekanizmaları ile açıklanmaktadır (Williams ve diğ., 2018).

Karar verme kalitesinin uzmanlıkla ilişkisi, hız-doğruluk dengesi üzerinden de değerlendirilebilir. Deneyim düzeyi düşük sporcular, karar doğruluğunu artırmak amacıyla daha fazla bilişsel kontrol ve analitik değerlendirme sürecine başvurmakta; bu durum zaman baskısı altında performans kaybına yol açabilmektedir. Buna karşılık elit sporcular, hızdan ödün vermeden yeterli doğruluk düzeyini koruyabilmekte; bu dengeyi uzun süreli antrenmanlar yoluyla geliştirdikleri sezgisel ve otomatik karar mekanizmaları sayesinde sağlayabilmektedir (Evans & Stanovich, 2013; Raab & Johnson, 2004).

Spor bağlamında karar verme kalitesi, yalnızca bireysel bilişsel kapasitenin bir yansıması olarak değil; antrenman geçmişi, bağlamsal deneyim ve geri

bildirim süreçleriyle şekillenen dinamik bir beceri olarak değerlendirilmelidir. Uzman sporcuların karar verme üstünlüğü, farklı bağlamlarda benzer performans düzeylerini sürdürebilmeleriyle de kendini göstermektedir. Bu tutarlılık, karar verme süreçlerinin bağlama duyarlı ancak bilişsel olarak ekonomik biçimde yürütülmesinin bir sonucudur.

Sonuç olarak spor performansında karar verme kalitesi, uzmanlıkla birlikte gelişen ve çok boyutlu bir yapı sergileyen bir bilişsel beceridir. Karar verme becerilerinin geliştirilmesine yönelik yaklaşımlar, yalnızca doğru kararları öğretmeyi değil; sporcuların zaman baskısı, belirsizlik ve bilişsel yük altında etkili kararlar verebilme kapasitelerini artırmayı hedeflemelidir. Bu perspektif, modern spor bilimlerinde karar vermenin performansın ayrılmaz bir bileşeni olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

5. Spor Ortamında Bilişsel Talepler

Spor ortamları, yüksek belirsizlik, zaman baskısı ve duygusal yük gibi unsurları aynı anda barındıran karmaşık bağlamlar sunmaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012). Bu durum, sporcuların yürütücü işlevlerini, dikkat sistemlerini ve karar verme mekanizmalarını eş zamanlı olarak kullanmalarını gerektirmektedir (Vestberg ve diğ., 2017).

Araştırmalar, bilişsel taleplerin yüksek olduğu spor branşlarında, yürütücü işlev kapasitesi gelişmiş sporcuların performans tutarlılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Huijgen ve diğ., 2015). Bu bağlamda bilişsel beceriler, yalnızca destekleyici unsurlar değil; performansın ayrılmaz bir bileşeni olarak değerlendirilmelidir.

5.1. Belirsizlik, Zaman Baskısı ve Çoklu Uyaran İşleme

Spor ortamları, yüksek düzeyde belirsizlik ve hızlı değişen koşullar içeren dinamik bağlamlar sunmaktadır. Müsabaka sırasında sporcular, rakip davranışları, takım organizasyonu, topun hareketi ve oyun alanındaki boşluklar gibi çok sayıda çevresel ipucunu aynı anda izlemek ve anlamlandırmak zorundadır. Bu durum, bilişsel sistemler üzerinde yoğun bir çoklu uyaran işleme talebi oluşturmaktadır. Özellikle zaman baskısının yüksek olduğu anlarda, hangi bilginin öncelikli olarak işleneceğine karar verilmesi performans açısından kritik bir hâl almaktadır (Voss ve diğ., 2010).

Belirsizlik ve zaman baskısı altında bilişsel süreçler, ideal koşullarda işleyen analitik değerlendirme mekanizmalarından ziyade, daha hızlı ve ekonomik işleme yollarına yönelmektedir. Sporcular, tüm olası seçenekleri ayrıntılı biçimde değerlendirmek yerine, sınırlı sayıdaki kritik ipucuna dayalı kararlar almak zorunda kalmaktadır. Bu bağlamda dikkat, çalışma belleği ve karar

verme süreçleri eş zamanlı olarak yüklenmekte; bilişsel taleplerin yoğunluğu performansın sürdürülebilirliğini doğrudan etkilemektedir (Kahneman, 2011).

Araştırmalar, elit sporcuların belirsizlik ve zaman baskısı altında çevresel bilgileri daha etkili biçimde filtreleyebildiğini ve bu sayede bilişsel yükü daha yönetilebilir hâle getirdiğini göstermektedir. Bu beceri, deneyime dayalı algısal örüntü tanıma ve otomatikleşmiş bilişsel süreçlerle ilişkilidir. Dolayısıyla spor ortamında bilişsel talepler, yalnızca bilgi miktarıyla değil; bilginin nasıl ve ne hızda işlendiğiyle yakından ilişkilidir.

5.2. Duygusal Yük, Stres ve Bilişsel Kontrol

Spor ortamlarında bilişsel talepler, yalnızca çevresel ve görevle ilişkili unsurlardan değil; aynı zamanda yoğun duygusal ve motivasyonel yüklerden de kaynaklanmaktadır. Rekabet baskısı, skor durumu, seyirci etkisi ve performans beklentileri, sporcuların bilişsel kontrol mekanizmalarını zorlayan önemli stres kaynaklarıdır. Bu koşullar altında yürütücü işlevler, bilişsel süreçlerin duygusal düzenleme mekanizmalarıyla birlikte işlemlerini gerektirmektedir (Fletcher & Sarkar, 2012).

Stresin artması, prefrontal korteks temelli bilişsel kontrol süreçleri üzerinde baskılayıcı etki yaratabilmekte ve dikkatin sürekliliği ile karar verme doğruluğunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle yüksek uyarılmışlık düzeylerinde, sporcuların dikkat odağını korumakta zorlandığı ve sezgisel tepkilere aşırı bağımlılık geliştirdiği gözlemlenmektedir. Bu durum, “sıcak” bilişsel taleplerin spor performansındaki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır (Diamond & Ling, 2016).

Bununla birlikte stresin bilişsel süreçler üzerindeki etkisi her zaman olumsuz değildir. Orta düzeyde uyarılmışlık, dikkat ve tepki hızını artırarak performansı destekleyebilmektedir. Ancak bu denge aşıldığında, bilişsel kontrol mekanizmalarının etkinliği azalmakta ve performans dalgalanmaları ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla spor ortamında bilişsel taleplerin değerlendirilmesinde, stres ve duygusal yükün düzeyi ve yönetimi temel belirleyiciler arasında yer almaktadır.

5.3. Fiziksel Yorgunluk, Bilişsel Yorgunluk ve Performans Etkileşimi

Spor performansı sırasında bilişsel talepler, çoğu zaman fiziksel yüklenmeyle eş zamanlı olarak ortaya çıkmaktadır. Uzun süreli ve yüksek yoğunluklu müsabakalarda gelişen fiziksel yorgunluk, dikkat, çalışma belleği ve karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, fiziksel ve bilişsel yorgunluğun birbirinden bağımsız değil; etkileşim hâlinde işleyen süreçler olduğunu göstermektedir (Boksem & Tops, 2008).

Bilişsel yorgunluk, zihinsel çaba gerektiren görevlerin uzun süre sürdürülmesi sonucunda ortaya çıkan performans düşüşleriyle karakterizedir. Spor bağlamında bilişsel yorgunluk; reaksiyon süresinde uzama, dikkat hatalarında artış ve karar verme kalitesinde azalma gibi göstergeler üzerinden kendini göstermektedir. Fiziksel yorgunlukla birleştiğinde bu etkiler daha belirgin hâle gelmekte ve performans tutarlılığı ciddi biçimde bozulabilmektedir (Smith ve diğ., 2018).

Elit sporcuların bu tür koşullar altında performanslarını daha istikrarlı biçimde sürdürebilmeleri, bilişsel yorgunluğun erken belirtilerini fark edebilme ve bilişsel kaynaklarını daha ekonomik kullanabilme becerileriyle ilişkilidir. Bu durum, bilişsel taleplerin izlenmesi ve yönetilmesinin, yalnızca performans optimizasyonu açısından değil; sakatlanma riskinin azaltılması ve uzun vadeli sporcu sağlığı açısından da önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

6. Yürütücü İşlevlerin Geliştirilmesi

Yürütücü işlevlerin geliştirilebilir olması, spor bilimleri ve antrenman planlaması açısından önemli bir avantaj sunmaktadır (Diamond & Ling, 2016). Güncel yaklaşımlar, fiziksel antrenman ile bilişsel taleplerin bütünleştirildiği çoklu görev (dual-task) ve açık beceri temelli egzersizlerin yürütücü işlevler üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Herold ve diğ., 2018).

Koordinatif egzersizler, karar verme gerektiren oyun formatları ve zihinsel antrenman uygulamaları, yürütücü işlevlerin gelişimini destekleyen başlıca yöntemler arasında yer almaktadır (Best, 2010; Vestberg ve diğ., 2017). Bu tür uygulamalar, sporcuların yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda bilişsel olarak da müsabaka koşullarına hazırlanmasına katkı sağlamaktadır. Bu bütüncül yaklaşım, modern spor bilimlerinde performansın sürdürülebilirliği açısından temel bir paradigma olarak öne çıkmaktadır (Stillman ve diğ., 2020).

6.1. Antrenmanla Yürütücü İşlevlerin Geliştirilebilirliği

Yürütücü işlevler uzun süre sabit ve bireysel özellikler olarak değerlendirilmiş olsa da, güncel nörobilim ve spor psikolojisi literatürü bu bilişsel süreçlerin antrenman yoluyla geliştirilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle dikkat kontrolü, bilişsel esneklik ve ketleme gibi yürütücü bileşenlerin, tekrarlı ve yapılandırılmış müdahalelerle anlamlı düzeyde iyileştirilebildiği bildirilmektedir. Bu durum, yürütücü işlevlerin nöroplastisite temelli bir yapıya sahip olduğunu ve çevresel taleplere uyum sağlayabildiğini göstermektedir (Diamond & Ling, 2016).

Spor bağlamında yürütücü işlevlerin geliştirilebilirliği, performansın yalnızca fiziksel değil; bilişsel boyutunun da sistematik olarak ele alınmasını

gerekli kılmaktadır. Antrenman süreçlerinde sporcuların karar verme, dikkat yöneltme ve bilişsel kontrol gerektiren görevlerle karşı karşıya bırakılması, yürütücü ağların daha etkin çalışmasına katkı sağlamaktadır. Bu yaklaşım, yürütücü işlevleri izole bilişsel görevler olmaktan çıkararak, performansla bütünlüklü işlevsel beceriler olarak konumlandırmaktadır (Best, 2010).

6.2. Dual-Task, Açık Beceri ve Koordinatif Antrenman Yaklaşımları

Yürütücü işlevlerin geliştirilmesine yönelik en etkili yaklaşımlardan biri, fiziksel ve bilişsel taleplerin eş zamanlı olarak sunulduğu dual-task ve açık beceri temelli antrenmanlardır. Bu tür uygulamalarda sporcular, motor görevleri yerine getirirken aynı anda karar verme, dikkat kaydırma veya bilişsel problem çözme süreçlerini yürütmek zorunda kalmaktadır. Bu durum, yürütücü işlevlerin gerçek müsabaka koşullarına benzer bağlamlarda aktive edilmesini sağlamaktadır (Herold ve diğ., 2018).

Açık beceri sporlarında yaygın olarak kullanılan küçük alan oyunları, değişken kurallar ve karar verme zorunluluğu içeren antrenman formatları, bilişsel esnekliği ve ketleme kapasitesini desteklemektedir. Koordinatif egzersizler ise dikkat ve çalışma belleği süreçlerini aynı anda zorlayarak bilişsel kontrol mekanizmalarının güçlenmesine katkı sunmaktadır. Bu tür antrenmanlar, yürütücü işlevlerin yalnızca geliştirilmesini değil; performansa aktarılabilirliğini de artırmaktadır (Vestberg ve diğ., 2017).

6.3. Bireyselleştirme, İzleme ve Sürdürülebilir Gelişim

Yürütücü işlevlerin geliştirilmesinde tek tip müdahalelerin sınırlı etkiye sahip olduğu; bireysel bilişsel profillerin dikkate alınmasının gelişim sürecini daha etkili hâle getirdiği vurgulanmaktadır. Sporcuların dikkat, çalışma belleği ve karar verme kapasiteleri arasındaki bireysel farklılıklar, antrenman içeriklerinin kişiselleştirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda yürütücü işlev gelişimi, süreklilik ve izleme gerektiren bir süreç olarak ele alınmalıdır (Stillman ve diğ., 2020).

Giyilebilir teknolojiler ve süreç temelli ölçümler, yürütücü işlevlerin gelişiminin izlenmesine ve antrenman yüklerinin buna göre düzenlenmesine olanak tanımaktadır. Bilişsel yorgunluk belirtilerinin erken tespiti ve bilişsel yük–performans dengesinin korunması, sürdürülebilir performans gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Bu yaklaşım, yürütücü işlev gelişimini kısa vadeli performans artışlarından ziyade, uzun vadeli bilişsel dayanıklılık perspektifiyle ele almaktadır.

7. Yürütücü İşlevler, Dikkat ve Karar Verme Süreçlerinin Giyilebilir Teknoloji ile Ölçümü

Son yıllarda giyilebilir teknolojilerdeki hızlı gelişim, sporcuların bilişsel ve psikofizyolojik süreçlerinin saha koşullarında, gerçek zamanlı ve ekolojik geçerliliği yüksek biçimde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır (Stillman ve diğ., 2020). Geleneksel laboratuvar temelli bilişsel testlerin sınırlılıkları göz önüne alındığında, giyilebilir ölçüm araçları; yürütücü işlevler, dikkat ve karar verme süreçlerinin dinamik spor ortamlarında izlenmesi açısından önemli bir paradigma değişimi sunmaktadır.

Giyilebilir teknolojiler aracılığıyla özellikle otonom sinir sistemi göstergeleri (kalp atım hızı, kalp atım hızı değişkenliği [HRV], deri iletkenliği), beyin aktivitesi (taşınabilir EEG sistemleri) ve hareket-biliş etkileşimi (ivmeölçerler, jiroskoplar) eş zamanlı olarak izlenebilmektedir (Asare ve diğ., 2022; Rana ve diğ.). Bu ölçümler, yürütücü işlevlerin altında yatan bilişsel kontrol mekanizmalarının stres, yorgunluk ve zaman baskısı gibi değişkenler karşısındaki duyarlılığını ortaya koymaktadır (Herold ve diğ., 2018).

Özellikle HRV, prefrontal korteks ile otonom sinir sistemi arasındaki etkileşimi yansıtan dolaylı bir biyobelirteç olarak yürütücü işlev kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir. Yüksek HRV değerlerinin, daha etkili dikkat kontrolü, duygusal düzenleme ve karar verme esnekliği ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Thayer ve diğ., 2012). Spor bağlamında bu durum, müsabaka sırasında bilişsel kontrolün sürdürülebilmesi açısından kritik bir gösterge olarak değerlendirilmektedir.

Taşınabilir EEG sistemleri ise yürütücü işlevler ve dikkat süreçlerine ilişkin kortikal aktivite örüntülerinin saha koşullarında incelenmesine imkân tanımaktadır. Özellikle frontal theta ve alfa bant aktivitesindeki değişimler, bilişsel yük, dikkat odaklanması ve hata izleme süreçleriyle ilişkilendirilmektedir (Cavanagh & Frank, 2014). Bu tür nörofizyolojik veriler, sporcuların karar verme süreçlerinin yalnızca davranışsal çıktılarla değil, sinirsel temelleriyle birlikte değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır.

Buna ek olarak, son dönemde geliştirilen bilişsel görev entegreli giyilebilir sistemler, dual-task ve açık beceri temelli antrenmanlar sırasında yürütücü işlev performansının anlık olarak izlenmesini mümkün kılmaktadır. Bu yaklaşımlar, bilişsel yorgunluğun performans üzerindeki etkilerinin erken aşamada tespit edilmesine ve antrenman yüklerinin bireyselleştirilmesine katkı sunmaktadır (Vestberg ve diğ., 2017).

Ancak giyilebilir teknolojilerin kullanımında bazı metodolojik sınırlılıklar da göz ardı edilmemelidir. Ölçümlerin artefaktlara duyarlılığı, veri yorumlamada standartlaşma eksikliği ve bilişsel süreçlerin dolaylı göstergeler üzerinden

değerlendirilmesi, araştırmacılar açısından dikkatle ele alınması gereken konular arasında yer almaktadır. Bu nedenle, giyilebilir teknolojilerden elde edilen verilerin, davranışsal ölçümler ve klasik bilişsel testlerle bütüncül bir çerçevede yorumlanması önerilmektedir.

Sonuç olarak, giyilebilir teknolojiler; yürütücü işlevler, dikkat ve karar verme süreçlerinin spora özgü bağlamlarda değerlendirilmesinde güçlü ve yenilikçi araçlar sunmaktadır. Bu teknolojilerin bilinçli ve kuramsal temelli kullanımı, spor performansının bilişsel boyutunun daha derinlemesine anlaşılmasına ve antrenman süreçlerinin bilimsel temelde optimize edilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Asare, K. O., Moshe, I., Terhorst, Y., Vega, J., Hosio, S., Baumeister, H., ... & Ferreira, D. (2022). Mood ratings and digital biomarkers from smartphone and wearable data differentiates and predicts depression status: A longitudinal data analysis. *Pervasive and Mobile Computing*, 83, 101621. <https://doi.org/10.1016/j.pmcj.2022.101621>
- Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*, 63, 1–29. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422>
- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701–725. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.701>
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331–351. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.08.001>
- Cavanagh, J. F., & Frank, M. J. (2014). Frontal theta as a mechanism for cognitive control. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(8), 414–421. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.012>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diamond, A., & Ling, D. S. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18, 34–48. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.11.003>
- Evans, J. St. B. T., & Stanovich, K. E. (2013). Dual-process theories of higher cognition: Advancing the debate. *Perspectives on Psychological Science*, 8(3), 223–241. <https://doi.org/10.1177/1745691612460685>
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Furley, P., & Memmert, D. (2015). Working memory capacity as controlled attention in tactical decision making. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 322–337. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0122>
- Herold, F., Hamacher, D., Schega, L., & Müller, N. G. (2018). Thinking while moving or moving while thinking – Concepts of motor–cognitive

- training. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 10, 228.
<https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00228>
- Huijgen, B. C. H., Leemhuis, S., Kok, N. M., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2015). Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. *PLoS ONE*, 10(12), e0144580. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144580>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Memmert, D. (2009). Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 119–138. <https://doi.org/10.1080/17509840903265687>
- Memmert, D., & Furley, P. (2007). "I spy with my little eye!": Breadth of attention, inattention blindness, and tactical decision making in team sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(3), 365–381. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.3.365>
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167–202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>
- Miyake, A., & Friedman, N. P. (2012). The nature and organization of individual differences in executive functions. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 8–14. <https://doi.org/10.1177/0963721411429458>
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>
- Raab, M., & Johnson, J. G. (2004). Individual differences of action orientation for risk taking in sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 326–336. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609160>
- Rana, R., Higgins, N., Stedman, T., March, S., Gucciardi, D. F., Barua, P. D., ... & Joshi, R. (2025). Passive AI Detection of Stress and Burnout Among Frontline Workers. *Nursing Reports*, 15(11), 373. <https://doi.org/10.3390/nursrep15110373>
- Stillman, C. M., Cohen, J., Lehman, M. E., & Erickson, K. I. (2020). Mediators of physical activity on neurocognitive function: A review at multiple levels of analysis. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(6), 433–445. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.03.007>
- Thayer, J. F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers, J. J., & Wager, T. D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health.

- Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36(2), 747–756.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.11.009>
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. PLoS ONE, 7(4), e34731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731>
- Vestberg, T., Reinebo, G., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2017). Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. PLoS ONE, 12(2), e0170845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170845>
- Voss, M. W., Kramer, A. F., Basak, C., Prakash, R. S., & Roberts, B. (2010). Are expert athletes expert in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of cognition and sport expertise. Applied Cognitive Psychology, 24(6), 812–826. <https://doi.org/10.1002/acp.1588>
- Williams, A. M., Ford, P. R., Eccles, D. W., & Ward, P. (2018). Perceptual-cognitive expertise in sport and its acquisition: Implications for applied cognitive psychology. Applied Cognitive Psychology, 32(5), 697–708. <https://doi.org/10.1002/acp.3440>

Sportif Faaliyetlerde İslam Dinin Etkisi

Alparslan Aziz TUNÇ¹

GİRİŞ

Spor, modern toplumlarda yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesine yönelik bir etkinlik olarak değil; bireyin ahlaki tutumlarını, sosyal davranışlarını, değer yönelimlerini ve kültürel kimliğini şekillendiren çok boyutlu bir toplumsal olgu olarak ele alınmaktadır (Öztürk Kuter ve Kuter, 2012; Tanrıverdi, 2012; Ekici ve ark., 2018; Tunç ve Uğur, 2023). Özellikle küreselleşme, profesyonelleşme ve spor endüstrisinin giderek büyümesiyle birlikte spor, ekonomik ve politik boyutlarının yanı sıra etik ve insani değerler açısından da yoğun biçimde tartışılmaya başlanmıştır (Tanrıverdi, 2012). Fair play, sportmenlik, dürüstlük, özenetim ve şiddetten kaçınma gibi kavramlar, spor bilimleri literatüründe merkezi bir konuma sahip olmuş; sporun bu değerleri ne ölçüde üretebildiği ve aktarabildiği sorgulanır hâle gelmiştir (Öztürk Kuter ve Kuter, 2012; Ayar, 2018; Ekici ve ark., 2017; Uğur, 2021).

Bu bağlamda spor, yalnızca fizyolojik ve motor gelişime katkı sağlayan bir etkinlik değil, aynı zamanda bireyin karakter gelişimini ve toplumsal uyumunu destekleyen önemli bir eğitim aracı olarak görülmektedir (Öztürk Kuter ve Kuter, 2012; Uğur ve ark., 2025). Ancak modern spor ortamlarında artan şiddet olayları, aşırı rekabet, kazanma hırsı, doping ve etik dışı uygulamalar, sporun değer aktarıcı işlevinin zayıfladığına işaret etmektedir (Tanrıverdi, 2012; Tabak ve Uğur, 2025). Bu durum, sporun yalnızca kurallarla değil, aynı zamanda güçlü bir ahlaki ve değer temelli çerçeveye desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Literatürde bu çerçevenin oluşturulmasında kültür, eğitim ve din gibi toplumsal kurumların önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır (Öztürk Kuter ve Kuter, 2012; Ayar, 2018; Ekici ve ark., 2017; Uğur, 2021).

Din ve spor arasındaki ilişki, çoğu zaman sekülerleşme perspektifi içinde ikincil bir konumda değerlendirilse de sosyolojik açıdan bakıldığında bu iki alanın tarihsel olarak iç içe geçtiği görülmektedir (Ateş, 2021). Sporun ilk örneklerinin birçok toplumda dini ritüeller, törenler ve kutsal festivallerle ilişkilendirilmiş olması, beden hareketlerinin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sembolik ve manevi anlamlar taşıdığını göstermektedir (Ayar, 2018;

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

Ekici ve ark., 2009). Modern dönemde spor büyük ölçüde sekülerleşmiş olsa da dinin bireylerin spor algısı, spora katılımı ve sportif davranışları üzerindeki etkisi tamamen ortadan kalkmamıştır (Ateş, 2021; İşler ve ark., 2017).

İslam dini, insanı beden ve ruh bütünlüğü içinde ele alan kapsamlı bir yaşam anlayışı sunmaktadır. Bu anlayışta beden, Allah'ın insana emaneti olarak kabul edilmekte; sağlığın korunması, bedenin güçlendirilmesi ve dengeli bir yaşam sürdürülmesi dini bir sorumluluk olarak değerlendirilmektedir (Ateş, 2021; Ayar, 2018). Bu çerçevede spor, İslam'da yasaklanan bir faaliyet değil; aksine belirli ahlaki ve dini sınırlar içerisinde teşvik edilen bir etkinlik olarak görülmektedir. İslam düşüncesinde spor; sağlık, sosyalleşme, disiplin, kişilik gelişimi ve eğitim gibi temel fonksiyonlarıyla bireyin hem fiziksel hem de manevi gelişimine katkı sağlayan bir araç olarak konumlandırılmaktadır (Ateş, 2021).

İslam'da boş zaman kavramı da sporla yakından ilişkilidir. Boş zamanın tamamen amaçsız bir zaman dilimi olarak görülmemesi, bu zamanın bireye ve topluma fayda sağlayacak etkinliklerle değerlendirilmesi gerektiği anlayışı, sporun önemini artırmaktadır (Ayar, 2018). Spor, bu bağlamda hem bedensel sağlığı koruyan hem de ruhsal dengeyi destekleyen bir faaliyet olarak öne çıkmaktadır. Ancak bu teşvik, sporun ibadetleri aksatmaması, kumar ve şiddet gibi unsurlarla ilişkilendirilmemesi ve bireyi aşırılığa sürüklememesi gibi sınırlamalarla birlikte ele alınmaktadır (Ateş, 2021; Tanrıverdi, 2012).

İslam'ın spor anlayışının temelleri, Kur'an ve sünnet kaynaklı referanslarda da açık biçimde görülmektedir. Hz. Muhammed'in (s.a.v.) yüzmeye, okçuluk ve ata binme gibi sportif faaliyetleri teşvik etmesi; bedenin güçlü, sağlıklı ve dayanıklı olmasının bireysel ve toplumsal açıdan önemli olduğunu göstermektedir (Kuşçuzade, 2015). Sünnet bağlamında spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil; aynı zamanda sabır, özdenetim, disiplin ve dayanıklılık gibi ahlaki erdemlerin kazanılmasına katkı sağlayan bir pratik olarak değerlendirilmektedir (Kuşçuzade, 2015; Ateş, 2021). Bu durum, sporun ibadet bilinciyle çalışmadığını; aksine bireyin dini ve ahlaki gelişimini destekleyen bir unsur olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır.

Modern spor ortamında İslam dininin etkileri daha çok ahlak, özdenetim, motivasyon, giyim ve karşı cinsle etkileşim gibi alanlarda somutlaşmaktadır. Bu bağlamda geliştirilen Sportif Faaliyetlerde İslam Dini Etki Ölçeği (SFİDEÖ), dinin sporcular üzerindeki etkilerini ölçmeye yönelik önemli bir araçtır (Taş, Hergüner ve İmamoğlu, 2024). Yapılan çalışmalar, İslam dininin sporcular üzerinde özellikle ahlak ve otokontrol boyutlarında belirgin etkiler oluşturduğunu; dindarlık düzeyi arttıkça spora katılım ve motivasyonun da artabildiğini göstermektedir (Taş ve ark., 2024). Bu bulgular, dinin sporcuların

davranışlarını düzenleyici ve dengeleyici bir rol üstlenebileceğini ortaya koymaktadır.

İslam dininin sportif faaliyetlere etkisinin en çok tartışıldığı alanlardan biri kadınların spora katılımıdır. Kadın sporcular açısından giyim kuralları, spor ortamlarının karma yapısı ve toplumsal beklentiler, dini hassasiyetlerle doğrudan ilişkilidir (Aytaş & Karakuş, 2020). Yapılan araştırmalar, kadınların dini düşüncelerinin spor yapma kararları üzerinde etkili olduğunu; özellikle tesettür, karma ortamlar ve görünürlük gibi faktörlerin spora katılımı sınırlayabildiğini göstermektedir (Aytaş ve Karakuş, 2020). Bu durum, İslam dininin spora yaklaşımının tek boyutlu olmadığını; cinsiyet, kültürel bağlam ve toplumsal normlarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Dinin sportif faaliyetler üzerindeki etkisi yalnızca bireysel düzeyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda ulusal ve küresel spor organizasyonlarında da görünür hâle gelmektedir. Katar 2022 Dünya Kupası örneği, spor organizasyonlarının dini ve kültürel hassasiyetlerle nasıl şekillenebileceğine dair dikkat çekici bir örnek sunmuştur (Oyman, 2023). Benzer şekilde Paris 2024 Olimpiyatları üzerine yapılan çalışmalar, sporun din ve ulusal kimlik bağlamında bir temsil alanı hâline geldiğini göstermektedir (Elçiçeği, 2025). Bu bulgular, dinin spor alanında yalnızca bireysel bir inanç meselesi değil, aynı zamanda kültürel ve politik bir unsur olarak da etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde, spor ve İslam ilişkisini ele alan çalışmaların giderek arttığı görülmekle birlikte, bu çalışmaların çoğunlukla belirli bir boyuta odaklandığı dikkat çekmektedir. Araştırmaların bir kısmı kadınların spora katılımına (Aytaş ve Karakuş, 2020), bir kısmı spor ahlakı ve şiddet sorununa (Tanrıverdi, 2012), bir kısmı ise büyük spor organizasyonlarında din ve kimlik ilişkisine yoğunlaşmaktadır (Oyman, 2023; Elçiçeği, 2025). Ancak spor bilimleri bağlamında, İslam dininin sportif faaliyetlere etkisini ahlak, özdenetim, katılım ve psikososyal boyutlarıyla bütüncül biçimde ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu doğrultuda, İslam dininin sportif faaliyetlere etkisini spor bilimleri perspektifinden ele almak; sporu yalnızca performans ve fiziksel gelişim bağlamında değil, aynı zamanda değerler, ahlak ve psikososyal süreçler çerçevesinde değerlendirmek önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır (Öztürk Kuter ve Kuter, 2012; Taş ve ark, 2024). Bu çalışma, mevcut literatürdeki bu boşluğu doldurmayı; İslam dininin sportif faaliyetler üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir yaklaşımla inceleyerek spor bilimleri alanına kuramsal ve uygulamalı katkı sunmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve analiz yöntemi hakkında bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin İslam Dininin sportif faaliyetlere etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda betimsel bir araştırma planlanmıştır. Betimsel tarama, geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu ve olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karasar, 2013).

Araştırma Gurubu

Çalışmanın örneklem gurubunu Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden 193 erkek, 171 kız olmak üzere toplam 364 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçlarının iki bölümünden oluşmaktadır.

Kişisel bilgi formu: Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet ve sınıf bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Sportif Faaliyetlerde İslam Dini Etki Ölçeği (SFİDEÖ): Anket formunun ikinci bölümünde katılımcıların İslam Dininin sportif faaliyetlere etkisi düzeyini belirlemek amacıyla, 'Sportif Faaliyetlerde İslam Dini Etki Ölçeği' (SFİDEÖ) ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeği geliştiren (Taş ve ark. 2020), belirttiği gibi 5'li likert tipindeki ölçekte toplam 38 madde bulunmakta ve 6 alt boyut içermektedir. Ölçeğin alt boyutlarının alfa değerleri, Motivasyon boyutu için $\alpha=0.90$, Ahlak boyutu için $\alpha=0.90$, Otokontrol boyutu için $\alpha=0.92$, Kıyafet boyutu için $\alpha=0.90$, Karşı cins boyutu için $\alpha=0.89$ ve Katılım boyutu için $\alpha=0.53$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam Alfa değeri ise $\alpha=0.95$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları arasında pozitif yönde orta ve yüksek düzeyde güçlü ilişkiler tespit edildiği belirtilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri 15 – 25 Eylül 2025 tarihleri arasında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yüz yüze anket tekniği kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ile ilgili bilgi verilmiştir.

Veri Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce Kayıp Değer incelemesi yapılmış ve Kayıp Değer tespit edilememiştir. Aykırı uç değer analizi yapılmış ve herhangi bir aykırı uç değere rastlanmamıştır. *Katılımcılardan toplanan veriler doğrultusunda 'Sportif Faaliyetlerde İslam Dini Etki Ölçeği (SFİDEÖ)' ve katılımcıların kişisel bilgileri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için cinsiyet ve sınıf değişkenine göre manova analizi yapılmıştır.*

BULGULAR

Tablo 1. MANOVA Bulguları

		<i>F</i>	<i>Hipotez sd</i>	<i>Hata sd</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Pillai's Trace	3.53	6.00	350.00	.00
	Wilks' Lambda	3.53	6.00	350.00	.00
	Hotelling's Trace	3.53	6.00	350.00	.00
	Roy's Largest Root	3.53	6.00	350.00	.00
Sınıf	Pillai's Trace	.58	18.00	1056.00	.92
	Wilks' Lambda	.58	18.00	990.44	.92
	Hotelling's Trace	.57	18.00	1046.00	.92
	Roy's Largest Root	1.07	6.00	352.00	.38
Cinsiyet * Sınıf	Pillai's Trace	.66	18.00	1056.00	.86
	Wilks' Lambda	.65	18.00	990.44	.86
	Hotelling's Trace	.65	18.00	1046.00	.86
	Roy's Largest Root	1.16	6.00	352.00	.33

MANOVA bulguları incelendiğinde cinsiyet ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı etkileşim olmadığı tespit edilmiştir ($F_{(18,990.44)}=.65$, $p>.05$). Anlamlı etkileşim tespit edilemediği için ana etkiler tablosu incelenmiştir. Analizde iki bağımsız değişken (cinsiyet ve sınıf) olması sebebiyle p değeri değişken sayısına bölünmüştür ($p=.05/2=.025$).

Tablo 2. Ana Etkiler Tablosu

	<i>Bağımlı Değişkenler</i>	<i>sd</i>	$\bar{X}^2$	<i>F</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Katılım	1	.05	.05	.83
	Motivasyon	1	.86	1.10	.30
	Otokontrol	1	6.20	7.97	.05
	Ahlak	1	5.50	7.29	.06
	Kıyafet	1	.84	.76	.38
	Karşı Cins	1	.63	.43	.51
Sınıf	Katılım	3	.16	.16	.92
	Motivasyon	3	.27	.34	.79
	Otokontrol	3	.24	.31	.82
	Ahlak	3	.07	.09	.97
	Kıyafet	3	1.13	1.02	.38
	Karşı Cins	3	1.72	1.18	.32
Error	Katılım	355	.98		
	Motivasyon	355	.78		
	Otokontrol	355	.78		
	Ahlak	355	.76		
	Kıyafet	355	1.10		
	Karşı Cins	355	1,46		
Total	Katılım	363			
	Motivasyon	363			
	Otokontrol	363			
	Ahlak	363			
	Kıyafet	363			
	Karşı Cins	363			

p=.025

Tablo 2. incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile Sportif Faaliyetlerde İslam Dini Etki Ölçeği alt boyutlarından; otokontrol ($F_{(1,363)}=7.98$, $p<.025$) ve ahlak ($F_{(1,363)}=7.29$, $p<.025$) arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutları olan katılım ($F_{(1,363)}=.05$, $p>.025$), motivasyon ($F_{(1,363)}=1.10$, $p>.025$), kıyafet ($F_{(1,363)}=.76$, $p>.025$) ve karşı cins ($F_{(1,363)}=.43$, $p>.025$) arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Sınıf değişkenine göre incelendiğinde Sportif Faaliyetlerde İslam Dini Etki Ölçeği alt boyutlarından; katılım ($F_{(1,363)}=.16$, $p>.025$), motivasyon ($F_{(1,363)}=.34$, $p>.025$), otokontrol ($F_{(1,363)}=.31$, $p>.025$), ahlak ($F_{(1,363)}=.09$, $p>.025$) kıyafet ($F_{(1,363)}=1.02$, $p>.025$) ve karşı cins ($F_{(1,363)}=1.18$, $p>.025$) arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada Sportif Faaliyetlerde İslam Dini Etki Ölçeği alt boyutlarının cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Manova sonuçları, cinsiyet ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı bir etkileşim olmadığını göstermiş; ana etkilere ilişkin bulgular, cinsiyet değişkeninin yalnızca otokontrol ve ahlak alt boyutlarında anlamlı farklılık oluşturduğunu, sınıf değişkeninin ise hiçbir alt boyutta anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymuştur.

Cinsiyete bağlı olarak otokontrol ve ahlak boyutlarında saptanan anlamlı farklılıklar, İslam dininin sportif davranışlar üzerindeki etkisinin özellikle özdenetim ve ahlaki düzenleme süreçleri üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Bu bulgu, sporcular üzerinde yapılan ve Sportif Faaliyetlerde İslam Dini Etki Ölçeği'ni kullanan çalışmalarda rapor edilen sonuçlarla tutarlıdır. Taş, Hergüner ve İmamoğlu (2024), cinsiyet değişkeninin özellikle otokontrol ve ahlak alt boyutlarında belirleyici olduğunu bildirmiştir. Bu durum, dini normların bireysel davranış kontrolü ve ahlaki hassasiyet üzerinde cinsiyete bağlı farklılaşmalar yaratabildiğini düşündürmektedir.

Buna karşılık, katılım ve motivasyon alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmaması, dini referansların sportif faaliyete yönelme kararından ziyade faaliyetin etik ve davranışsal boyutlarını etkilediğine işaret etmektedir. İslami ilimler fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da cinsiyetin spora yönelik genel tutum üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Türkmen ve ark, 2016). Bu bulgu, üniversite ortamında benzer sosyal ve kültürel koşulların, cinsiyet temelli tutum farklılıklarını azaltabileceğini düşündürmektedir.

Sınıf değişkenine göre hiçbir alt boyutta anlamlı fark saptanmamış olması, dini değerlerin sportif davranışlar üzerindeki etkisinin akademik ilerleme sürecinden bağımsız ve görece stabil bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu sonuç, İslam'da spor ve boş zaman anlayışının yaşamın tüm evrelerini kapsayan süreklilik arz eden bir çerçeve sunduğunu vurgulayan çalışmalarla uyumludur (Ayar, 2018). Ayrıca cinsiyet ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı bir etkileşimin bulunmaması, dini etkinin demografik değişkenlerin birleşiminden ziyade bireysel değerler ve ahlaki yönelimler üzerinden şekillendiğini desteklemektedir (Kuşçuzade, 2015).

Sonuç olarak, bu çalışma sportif faaliyetlerde İslam dininin etkisinin özellikle ahlak ve otokontrol boyutlarında belirginleştiğini, bu etkinin cinsiyet temelinde farklılaşabildiğini ancak sınıf düzeyinden bağımsız olarak sürdüğünü ortaya koymaktadır. Bulgular, sporun etik ve özdenetim boyutlarının dini referanslarla yakından ilişkili olduğunu göstererek literatüre özgün ve bütüncül bir katkı sunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Ateş, A. (2021). *Fonksiyonları açısından İslam'da spor* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi.
- Ayar, H. (2018). İslam'da boş zaman ve spor. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 1051–1056.
- Aytaş, S., & Karakuş, S. (2020). İslamiyet'in kadınların spor yapma durumları üzerine etkisi (Kütahya–Eskişehir örneği). *International Sport Science Student Studies*, 2(2), 72–86.
- Ekici, S., Bayrakdar, A., & Uğur, A. O. (2009). Ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin ve öğrencilerin ders dışı etkinliklere bakış açılarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 430–444.
- Ekici, S., Hacıcaferoğlu, B., & Çalışkan, K. (2017). Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı spor örgütlerinde çalışan yöneticilerin örgütsel bağlılık ve örgütsel sinizm düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 40–57.
- Ekici, S., Oruç, A. U., & Çolakoğlu, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin özsaygının erteleme davranışlarına etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 53–59.
- Elçiçeği, B. (2025). Küresel spor etkinliklerinde din ve ulusal kimlik: 2024 Paris Olimpiyatları örneği. *Din Sosyolojisi Araştırmaları*, 5(9), 1–38.
- Eskiler, E., Ekici, S., Soyer, F., & Sari, I. (2016). The relationship between organizational culture and innovative work behavior for sports services in tourism enterprises. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 69(1), 53–64.
- İhsan, S., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24–35.
- İşler, H., Dalkılıç, M., & Çoban, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişki: Kilis ili örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 138–153.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25. basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kuşçuzade, M. (2015). Sünnette spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 4, 396–403. <https://doi.org/10.14486/IJSCS400>
- Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 3(6), 75–94.

- Oyman, N. (2023). Dindarlığın değişen yüzü ekseninde spor organizasyonları: Katar 2022 Dünya Kupası örneği. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 39–50.
- Tabak, E., & Uğur, O. A. (2025). Büyük katılımlı spor organizasyonlarında Türk ve yabancı ülke seyircilerinin etkinlik kalitesi algılarının karşılaştırılması: Avrupa Aerobik Cimnastik Şampiyonası örneği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 17(1), 18–26.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071–1093.
- Taş, Z., Hergüner, G., & İmamoğlu, A. (2024). İslam ve spor: Psikososyal etkiler ve ahlaki değerlendirmeler. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 310–320.
- Tunç, A. A., & Uğur, O. A. (2023). Büyük katılımlı spor organizasyonlarında seyircilerin etkinlik kalitesini değerlendirmesi: Tek madde ölçümü. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 113–126.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 48–59.
- Uğur, O. A. (2021). The effect of the imagination levels of the faculty of sports sciences students on mental toughness. *African Educational Research Journal*, 9(2), 461–466.
- Uğur, O. A., Tunç, A. A., Çolakoğlu, T., Akpınar, S., Tabak, E. Y., & Devrilmez, E. (2025). Development and validation of sport law knowledge test. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(1), 52–65.

Sporun Bireylerde Özgüven Gelişimine Katkısı

Murat ATASOY¹, Abdulsalam ERDİMEZ²

GİRİŞ

Maslow'un yaklaşımına göre özgüven, ruhsal açıdan dengeli bireylerde görülen ve kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde belirleyici bir niteliklerdir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi de bireyin kendini gerçekleştirme arzusunun hareketle oluşturulmuştur. Bu hiyerarşi, en temel düzeyden başlayarak fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik gereksinimi, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı/özgüven gereksinimi ve en üst düzeyde kendini gerçekleştirme basamağından oluşur. Modelde, her basamak bir sonraki ihtiyacın karşılanması için ön koşul niteliğindedir. Dolayısıyla bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine ulaşabilmesi, öncelikle yeterli bir özgüven geliştirmesine bağlıdır (Bilgin, 2011).

Özgüven, bireyin kendisini değerli görmesi, kendi yeterliliğini kabul etmesi ve kendini olduğu haliyle değerlendirebilmesi şeklinde tanımlanabilir. Sporcular açısından özgüven ise çoğu zaman yüksek başarı beklentisiyle ilişkilendirilse de yapılan araştırmalar özgüven düzeyi yüksek sporcuların başarıya ulaşmak için gerekli olan fiziksel ve zihinsel kapasiteye sahip olduklarına dair inançlarının güçlü olduğunu göstermektedir (Yıldırım, 2013).

İnsanlar, mutlu olabilmek, çevrelerine mutluluk katabilmek ya da huzurlu bir sosyal ortam oluşturabilmek için gerekli donanıma, bilgiye ve beceriye aslında doğuştan sahiptir. Nietzsche'nin ifadesiyle, insanlar çoğu zaman mutluluğu burunlarının üzerindeki gözlüğü arar gibi çevrede ararlar. Oysa mutluluk yalnızca maddi unsurlara sahip olmakla açıklanamaz. Ev, araba, para, statü gibi maddi kazanımlar kısa süreli bir memnuniyet oluşturabilir; ancak gerçek mutluluğu garantilemezler. Bu tür varlıkların eksikliği kişide yoksunluk hissi yaratabilir fakat bunlara sahip olmak tek başına mutluluğu sağlamaz (Biçer, 2016).

Sportif açıdan bir bireyin özgüvenini geliştirebilmesi; bulunduğu çevrenin farkında olması, farklı kişilerle etkili iletişim kurabilmesi, kendini kontrol edebilmesi ve sakinliğini koruyarak başarıya yönelmesiyle mümkündür (Sevim, 1997). Buna karşılık, yeterli özgüvene sahip olmayan bir sporcu; korku, kaygı ve

¹ Prof. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, matasoy@ahievran.edu.tr, ORCID : 0000-0002-0258-8042.

² Doktorant., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aserdimez@gmail.com, ORCID : 0009-0006-4907-2787.

acı gibi duyguların etkisiyle mevcut potansiyelini performansa yansıtmakta güçlük çekebilir (Biçer, 2018; Karabulut ve ark., 2013). Sporcular, bulundukları koşullar içinde kendi yeteneklerinin farkına varıp kendilerine güven duyduklarında, sportif başarı düzeylerinin de paralel biçimde artacağı açık bir gerçeklik olarak ortaya çıkmaktadır (Thomas ve ark., 2011).

Özgüven

Özgüven, bireyin kendi düşüncelerine, yargılarına ve yeteneklerine yönelik sağlam bir inanca sahip olması; karşılaştığı eleştiri ve olumsuzluklardan kolayca etkilenmeyerek kendi benliğine ve varoluşuna duyduğu güveni sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Carter, 2020).

Özgüven, genel olarak bireyin kendine değer vermesi, kendi yeterliliğini kabul etmesi ve kendisini olduğu gibi algılaması şeklinde tanımlanabilir. Spor bağlamında özgüven, sıklıkla yüksek başarı beklentisi ile ilişkilendirilse de araştırmalar özgüveni yüksek sporcuların, başarılı olabilmek için gereken potansiyeli ortaya çıkarabilecek zihinsel ve fiziksel yeteneklere sahip olduklarına olan güvenlerini ön plana çıkardığını göstermektedir (Yıldırım, 2013). Ancak bu durum yalnızca sonuca odaklı bir yapıdan ibaret olmayıp, bireyin zihinsel imgesinin dönüşüme uğradığı ve çocukluktan itibaren başlayan oyun yolculuğunun, içinde bulunulan koşullara bağlı olarak gelişip anlam kazandığı dinamik bir süreçle başlamaktadır (Atasoy ve ark., 2018).

Özgüven, bireyin kendisini değerli ve yeterli görmesini sağlayan, yaşamın temel psikolojik gereksinimlerinden biri olarak kabul edilen duygusal bir özelliktir (Lindenfield, 2004). İnsanlar, doğaları gereği başkalarının beğeni ve onayına ihtiyaç duyarlar. Bu gereksinim iki başlık altında incelenebilir. İlki; güç, başarı ve yetkinlik alanlarında, çevresinin güven duyabileceği bir kişilik oluşturma isteğidir. İkincisi ise kişinin önemsenme, takdir edilme ve saygı görme arzusudur. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireyin kendine güvenen ve kendini değerli hisseden bir kişilik yapısı geliştirmesine katkı sağlar (Kasatura, 1998).

Özgüven; bireyin karar verebilme, korku ya da kaygı duymadan hareket edebilme yetisi ile kendi kapasitesini ve sınırlarını tanıma becerisini ifade etmekte olup, kişinin yaşamda karşılaştığı güçlüklerle yüzleşebilmesine olanak tanıyan temel bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Özçağlayan, 2012). Bununla birlikte, sağlık durumunun ölçülmesi ve buna bağlı olarak bireylerin yaşam kalitesinin belirlenmesi sürecinde özgüvenin önemli bir psikososyal değişken olduğu vurgulanmaktadır (Cihan, Bozdağ ve Var, 2019).

Güven, bireyin davranışları, bedeni ve genel yaşamı üzerinde kurduğu kontrol ve hâkimiyet duygusunu ifade eder. Bu hâkimiyetin varlığı ya da yokluğu, kişinin dış dünyayla kurduğu iletişimde belirleyici bir unsur niteliğindedir. Güvenin

temel odağı, bireyin içsel ve kendi kendini düzenleyen algılarıdır. Bu içsel algılar, kişinin davranışlarına yansiyarak yaşamın her döneminde olumlu ya da olumsuz biçimde etkisini gösterir (Gökner, 2015).

Kişi, kendi yaşam alanı üzerinde kontrol sağladığında ve buna bağlı olarak bir hâkimiyet duygusu geliştirdiğinde özgüven oluşmaya başlar. Bu kontrol duygusu sayesinde birey, içsel ve dışsal süreçlerini değerlendirmeye başlar. Yapılan bu değerlendirmeler kişinin hayatına olumlu ya da olumsuz biçimde yansiyabilir; hatta zaman zaman çeşitli güçlüklerle karşılaşmak kaçınılmazdır. Ancak unutulmamalıdır ki yaşam, sürekli bir mücadeleyi gerektirir. Birey karşılaştığı zorluklar karşısında yılgınlığa kapılıp geri çekilmemeli; tam tersine hayatın tüm yönlerini kabul ederek, pes etmeden huzurlu, mutlu ve başarılı bir geleceğe ulaşmak için çaba göstermelidir (Gökner, 2007).

ÖZGÜVENLE İLGİLİ KAVRAMLAR

Özgüven kavramını bütünüyle kavrayabilmek için, onunla yakından ilişkili olan benlik, öz saygı (benlik saygısı) ve özyeterlik kavramlarının da anlaşılması gerekmektedir (Kaya ve Taştan, 2020).

Benlik (Öz)

Benlik kavramı, bireyin sahip olduğu deneyim ve kazanımların zamanla güven duygusuna dönüşmesiyle ortaya çıkan bir olgudur (Sheldrake 2016'a). Bu olgu, bireyin değerlerini, amaçlarını ve ideallerini düzenleyip bütünleştirilmesi sonucunda şekillenir. Benlik, kişinin belirli bir alanda sahip olduğu mevcut ya da daha genel düzeye yayılmış yeteneklerinin bir yansıması niteliğindedir. Kavramın temelinde, bireyin başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünden ziyade, kendi kendini nasıl değerlendirdiği yer alır (Sheldrake, 2016b; Özoğlu 2019). Benlik; fiziksel, psikolojik ve sosyal süreçlerin etkileşimiyle gelişir ve bu süreç sağlıklı bir şekilde ilerlediğinde birey, kendine has, sağlam temellere dayanan bir kişilik yapısı oluşturur (Kaya ve Taştan, 2020).

Benlik, bireyin hem kendisine hem de çevresine ilişkin algı ve değerlendirmelerinin bir ürünü olarak şekillenir. Kişinin davranışları kendi içsel değerlendirmeleriyle örtüşmediğinde, üstlendiği rollerle çeliştiğinde ya da kendi isteği dışında bir davranışa zorlandığında, birey iç dünyasında huzursuzluk ve güvensizlik hisseder. Buna karşılık, birey kendi benlik algısıyla uyumlu biçimde davrandığında kendini daha güvenli, yeterli ve doyumlu hisseder (Kulaksızoğlu, 1999).

Birey, kendi özünü ve kim olduğunu kavramak istiyorsa, öncelikle duygularını dikkate almalıdır. İnsan, büyük ölçüde duygularının toplamıdır; çünkü varlığın temelini düşüncelerden çok duygular oluşturur. Düşünceler

zamanla değişse de kişinin dñyaya verdiği tepkiler daima duygusal sñreçlerden sñzñlerek ortaya çıkar. Gñven duygusu gelişmiş birey ise, dñřñncelerinin sunduğu çok sayıdaki olası seçeneğin etkisine kapılmadan, duygularını rehber edinen kişidir (Pettinelli, 2012).

Öz Saygı (Benlik Saygısı)

Benlik saygısı, bireyin kendi özelliklerine ve değerlerine yönelik duyduğu saygıyı ifade eder. Bu kavram, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendine yönelik takdir duygusu geliştirmesi sonucunda ortaya çıkar. Benlik saygısı doğuştan gelen bir nitelik olmayıp, bireyin çevresiyle özellikle de ebeveynleriyle kurduğu etkileşimler aracılığıyla şekillenir. Yñksek benlik saygısına sahip olmak, bireyin kendisiyle ilgili olumlu bir duygu geliştirdiğinin gñstergesidir. Benlik saygısı gñlñ olan kişiler; fiziksel ve zihinsel dayanıklılıklarıyla öne çıkan, yaptıkları seçimlerden gurur duyan, stresle başa çıkabilen, özgnñvenini yñksek ve çatışmalardan kaçınmayan kişilik özellikleri sergiler (Bojanic ve ark., 2019).

Birey zaman zaman kendinde eksiklikler fark edebilir, kendini eleştirebilir ya da kendisini kusursuz gñrdñęñ bir inanç geliştirebilir. Ancak kişinin kendini beğenmesi, mutlaka üstñn yeteneklere sahip olmasını ya da diğer insanlardan belirgin şekilde farklı bir yapıda bulunmasını gerektirmez. Benlik saygısının özñnde, bireyin kendisini olduğu gibi kabul edebilmesi vardır. Öz saygısı yñksek olan kişiler, toplum açısından değerli ve faydalı olduklarına, kendi açılarından ise sevgi ve saygıyı hak ettiklerine inanırlar (Yñrñkoęlu, 2007).

Öz saygı, çocuğun kendisiyle uyum içinde olup kendinden memnun olabilme durumunu ifade eder. Öz saygısı yñksek olan çocuklar, sevgi dolu, çevreleriyle olumlu ilişkiler kurabilen ve kendi yeteneklerini fark edebilen bireylerdir. Çocuğun kendini sevmeye ve yeteneklerini hissetmeye dñzeyi, yaşamının ilerleyen dñnemlerinde karşılaşacağı sosyal ve duygusal deneyimleri etkileyen temel bir unsurdur (Balkış Baymur, 1994). Araştırmalar, bireyin başkaları tarafından niteliklerinin ve değerinin takdir edilmesinin benlik saygısı üzerinde önemli bir rol oynadığını gñstermektedir; bu bağlamda, kişinin toplum içindeki rolññ ve değerini keşfetmesi, sağlıklı bir benlik gelişimi için gereklidir. Toplumsal olarak değerli bir birey, başarıları, kendine duyduğu gñven, üstlendiği gñrevleri etkin biçimde yerine getirme kapasitesi ve belirlediği hedeflere ulaşabilme yetisi ile yñksek benlik saygısına sahip bireylerin özelliklerini taşır (Kelecsenyi, 2018).

Özyeterlilik

Özyeterlilik dñzeyi yñksek bireylerin en belirgin özelliği, kendilerini iyi tanıyor olmalarıdır. Gñlñ ve zayıf yönlerinin farkındadırlar ve hangi durumlarda başarılı olabileceklerini bilirler. Bu bireyler, sñrekli olarak kendilerini geliştirme

ve en yüksek performansı sergileme amacı güderler. Daha fazla başarıyı hedeflemeleri, onları yalnızca sonuca değil, bu süreçte gösterdikleri çabaya ve mücadeleye de değer vermeye yönlendirir. Öte yandan, özyeterliliği düşük bireyler karşılaştıkları zorluklar karşısında çabuk pes eder ve girişimlerde bulunmaktan kaçınırlar. Bu bireyler için dışsal engeller, kaygı, hata yapma korkusu ve psikolojik baskı hissini tetikleyen en temel unsurlardır (Özkan, 2019). Bu durum; yaş ile birlikte artan başarı beklentisi ve gerek aile gerekse sosyal çevrenin beklentilerini karşılayamama düşüncesinin bireylerde kaygı düzeyini artırdığı şeklinde yorumlanabilir (Yalçınkaya, Demirci ve Kızılyar, 2020).

Özgüven Boyutları

Özgüven, iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır. Her ne kadar bu iki özgüven türü arasında belirgin niteliksel farklar bulunsa da, bazı araştırmacılar özgüveni ayrı başlıklar hâlinde değerlendirmek yerine bütüncül bir yapı olarak görmeyi tercih etmektedir (Lindenfield, 2004).

Özgüven	
İç Özgüven	Dış Özgüven
Kendini Tanıma	İletişim
Kendini Sevme	İddialı Olma
Net Hedefler Koyma	Kendini İfade Etme
Olumlu Düşünme	Duyusal Kontrol

Özgüvenin alt boyutları (Lindenfield, 2004).

İç Özgüven

İçsel özgüven, bireyin kendisiyle barışık olmasına ve kendi varlığından hoşnutluk duymasına ilişkin duygu ve düşüncelerden oluşur. Benlik saygısı, kendini sevme, öz farkındalık, gerçekçi ve somut hedefler belirleme ile olumlu düşünme gibi unsurlar içsel özgüvenin temel bileşenleridir. Bu yönüyle içsel güven, bireyin kendisinden ne ölçüde memnun olduğunu ve kendisiyle kurduğu uyumlu ilişkiyi yansıtan bir duygu-düşünce bütünüdür (Gürler, 2013).

Lindenfield (2004), içsel özgüvenin temel özelliklerini dört başlık altında toplamaktadır. Bu başlıklar; bireyin kendini tanıma becerisi, kendine yönelik sevgi geliştirmesi, açık ve belirgin hedefler belirleyebilmesi ve olumlu düşünme yetisidir.

Kendini Tanıma

Kendine güvenen bireyler, benliklerinin farkında olan ve üstlendikleri her görevde tüm güçlerini ve potansiyellerini ortaya koyabilen kişilerdir. Kendi değer yargılarını oluştururken güçlü ve zayıf yönlerini dikkate alır; eleştiri ve geri

bildirim almaktan kaçınmazlar. Çevrelerindeki insanların duygu ve düşüncelerini, kendilerine yol gösteren önemli bir kaynak olarak görür ve bu bakış açısının yeni fırsatlar yaratacağına inanarak insanlara değer verirler. Yapıcı olmaları, yardımseverlikleri, yeniliklere açıklıkları ve öğrenmeye hevesli tutumları bu bireylerin öne çıkan temel özellikleridir.

Kendini Sevmek

Kendine güvenen ve benlikleriyle barışık bireyler, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını dikkate alarak, bu gereksinimleri başkalarına bağımlı olmadan karşılayabilecekleri inancıyla yaşamlarını sürdürürler. Bu kişilerin içsel denetim düzeyleri oldukça yüksektir; sahip oldukları imkânlardan ve elde ettikleri sonuçlardan memnuniyet duyarlar. Toplumdan takdir görmek ve olumlu geri bildirim almak amacıyla çevrelerine karşı adil bir tutum benimserler. Diğer insanların kendilerine katkı sağlayabileceği düşüncesiyle girişimci davranmaktan çekinmezler. En önemlisi ise, yaşamlarını, başarılarını ve mutluluklarını riske atabilecek durumlardan bilinçli biçimde uzak dururlar.

Net Hedefler

Kendine güvenen bireyler, belirledikleri her hedefin belirli bir amaca hizmet etmesini ve somut bir sonuç doğurmasını önemserler. Ulaşamayacaklarını düşündükleri hedefleri benimsemekten kaçınır, gerçekçi tercihler yaparlar. Belirledikleri hedefler doğrultusunda kararlı ve mücadeleci bir tutum sergileyerek ilerlerler. Kendi ihtiyaç ve beklentilerine uygun hareket etmeyi önemsedikleri için öz değerlendirme becerisini içselleştirir ve bu sayede başarıya yönelik güçlü bir motivasyon geliştirirler.

Olumlu Düşünme

Kendine güvenen bireyler, genellikle geleceğe iyimser bir gözle bakan, hayatın sunduğu güzelliklerin farkında olan ve bu bakış açısıyla dünyayı yaşanabilir bir yer hâline getiren kişilerdir. Bu bireyler, geleceklerine ilişkin beklentilerinde başarıya ulaşacaklarına dair güçlü bir inanç taşırlar. Belirledikleri hedeflere ilerlerken gösterdikleri emek ve çabanın karşılığını alacaklarına, karşılarına çıkan her sorunun ise zaman içinde çözüme kavuşacağına inanırlar. Yarınların bugünden daha iyi olacağı düşüncesi, onların yaşamla kurdukları bağı güçlendiren en önemli unsurlardan biridir.

Dış Özgüven

Lindenfield (2004), dışsal özgüvenin temel özelliklerini dört başlık altında toplamaktadır. Bu özellikler; etkili iletişim kurabilme, iddialı ve kararlı bir duruş sergileme, kendini açık ve net biçimde ifade edebilme ile duygusal kontrolü sürdürebilme becerisidir.

İletişim

İletişim becerileri güçlü olan kişiler, farklı insanlarla rahatça bağlantı kurmayı ve onların düşüncelerine değer vererek dikkatlice dinlemeyi severler. Konuşurken sadece kelimelerini değil, beden dilini de etkin bir şekilde kullanırlar. Sosyal ortamlarda söz almak ve fikirlerini paylaşmak konusunda çekingen davranmaz, kendilerini anlaşılır ve etkileyici bir biçimde ifade edebilirler.

İddialı Olma

Bu kişiler, hayatla ilgili beklenti ve isteklerini net bir şekilde ifade edebilme yeteneğine sahiptir. Hem kendi haklarını hem de başkalarının haklarını korumaya önem verir ve yapıcı eleştirilere açık olurlar. İdealist ve mücadeleci bir karaktere sahip olan bu bireyler, hedeflerine ulaşmak için çeşitli yolları denemekten çekinmezler ve bu süreçte özgüvenlerini güçlendirirler.

Kendini İfade Etme

Bu kişilerin temel hedeflerinden biri, kendilerini ve kişisel özelliklerini en doğru ve etkili biçimde dış dünyaya yansıtabilmektir. Hangi ortama girerlerse girsinler, kendi benliklerinden ödün vermezler ve başkalarını memnun etme çabası içine girmeden, özgüvenleriyle varlıklarını sürdürürler.

Duygusal Kontrol

Bu kişiler, çevrelerinde gerçekleşen olumlu ya da olumsuz olaylara dengeli ve kontrollü tepkiler verirler. Eğer bir duruma aşırı ve kontrolsüz bir şekilde tepki gösterirlerse, o anki duyguyu gerektiği gibi yaşayamaz ve olumsuz sonuçlarla karşılaşabilirler. Bu nedenle, kendi davranışlarının farkındadırlar. Kıskançlık, öfke, hayal kırıklığı, korku ve kaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkabilme yeteneklerini, sahip oldukları özgüven sayesinde güçlendirirler.

SPOR VE ÖZGÜVEN İLİŞKİSİ

Hayatın farklı alanlarında başarılı olan bireylerin birçok belirgin özelliği bulunur; bunların en önemlilerinden biri şüphesiz özgüvendir. Spor dünyasında da durum benzerdir; sporda başarılı olan kişiler, yeteneklerine duydukları yüksek

özgüven sayesinde öne çıkarlar. Özgüven, çoğu zaman başarılı ve başarısız performans arasındaki temel psikolojik ayrıştırıcı faktörlerden biri olarak karşımıza çıkar.

Sporcunun kendi yeteneklerine (fiziksel, zihinsel) güvenmesi, onları geliştirmesi kendine özgüveni sayesinde olmaktadır. Kendine güvenmeyen, yeteneklerine inanmayan bir sporcu yeterli performansı gösteremez. Kendine güvenmemek korku, endişe, kaygı ve acıyı da beraberinde getirirken, kendine güven; yapabilmeyi, denemeyi, sorumluluğu, hazzı ve coşkuyu temsil eder (Biçer, 2018). Sporcunun kendi yeteneklerine (fiziksel, zihinsel) güvenmesi ve bu yetenekleri geliştirebilmesi, büyük ölçüde öz güveni sayesinde gerçekleşmektedir. Kendine güvenmeyen, yeteneklerine inanmayan bir sporcu yeterli performansı gösteremez. Kendine güven eksikliği; korku, endişe, kaygı ve acıyı beraberinde getirirken, öz güven yapabilmeyi, denemeyi, sorumluluk almayı, haz ve coşkuyu temsil etmektedir (Biçer, 2018). Bu bağlamda, müsabaka koşulları ve spor yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli stresörlerle baş etmeyi öğrenen sporcuların, psikolojik açıdan spor yapmayan bireylere kıyasla daha dayanıklı olmaları olasıdır (Bozdağ, 2020). Ayrıca, koçluk eğitimi bölümü öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinde yaş, cinsiyet, akademik not, aktif

Bireylerin özgüveni, yalnızca kendi yetenek ve inançlarıyla sınırlı değildir. Başarıya ulaşmada özgüven, birbirini destekleyen ve bütünleşik bir yapıya sahiptir. Birçok spor dalı, ortak performansa dayalı bir iş birliği bilincini zorunlu kılar. Örneğin, binicilikte sporcunun kendine güvenmesi kadar bindiği ata da güvenmesi gerekir. Benzer şekilde çiftler pateni veya plaj voleybolu gibi spor dallarında sporcular, ekip arkadaşlarının rolünü eksiksiz yerine getireceğine güvenmek durumundadır. Dolayısıyla sporcuların özgüveni, yalnızca kendilerine değil, aynı zamanda takımlarına, eşlerine, antrenörlerine ve organizasyonlarına olan güvenlerini de kapsar (Vealey, 2009).

Sporla başarı, bireylerin yeteneklerine duydukları güven ve bu yeteneklerin onları başarılı kılacağı inancıyla mümkün olur. Elit ve uluslararası düzeydeki sporcular, başarı düzeyleriyle öne çıkarken, sahip oldukları özgüven yeteneklerini zihinsel olarak tamamlayıcı bir unsur hâline getirir. Sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmeleri, performanslarını artırmaları ve başarıyı sürdürülebilir kılmaları için hayati bir öneme sahiptir. Ayrıca, zihinsel yeteneklerin etkin kullanımı, kendine güveni de gerektirir ve bu özellik, sporcuların sürekli olarak ihtiyaç duyduğu kritik bir unsur olmuştur (Vealey, 2009).

Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine, sosyal ilişkiler kurmalarına, rekabetçi ruhlarını geliştirmelerine, özgüvenlerini güçlendirmelerine ve disiplin kazanmalarına katkı sağlar (Uluç, 2023). Düzenli spor yapan kişiler, artan

özgüvenleri sayesinde başlattıkları işleri tamamlama ve sürdürme becerilerinde olumlu ilerlemeler kaydederler. Elit sporcular ise, spor yapmanın kendilerine huzur ve rahatlık verdiğini, hayatlarının dengede olduğunu ve uğraştıkları branşta karşılaştıkları zorlukları aşarak performanslarını artırma çabalarının karşılığını aldıklarını belirtmektedirler (Hanton ve ark., 2004). Sporla ilgilenen bireyler, mücadele etme ve başarıya ulaşma isteğini artırarak hedeflerine ulaşmak için daha fazla enerji harcarlar. Bunun yanı sıra, yüksek özgüvenleri mücadeleye aktif katılımı destekler ve uzun vadede devamlılığını sağlar.

Sporcular, sahip oldukları güven sayesinde kendilerini kontrol altında hisseder ve hedeflerine ulaşma yolundaki beklenti ve davranışlarını kararlılıkla sürdürürler. Sportif özgüven, sporcuların fiziksel yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarına, doğru kararlar almalarına, dikkat ve odaklanma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, sportif özgüvenin etkisi, karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmekten kişisel performans standartlarını yükseltmeye, kazanma hedeflerini gerçekleştirmekten rakiplere karşı üstünlük sağlamaya kadar geniş bir alana yayılır. Kendine güven, aynı zamanda konsantrasyon ve doğru karar verme süreçleriyle de doğrudan bağlantılıdır (Vealey, 2009).

ÖZGÜVENİN SPORCULARIN PERFORMANSINA ETKİSİ

Meta-analizler, özgüvenin performansla olan ilişkisinin bilişsel kaygıdan daha güçlü olduğunu göstermektedir. Çoğu araştırmada, özgüven ile performans arasında olumlu bir bağlantı bulunduğu raporlanmıştır. Özgüveni yüksek sporcuların, özgüveni düşük olanlara kıyasla daha çalışkan, üretken ve zorluklarla başa çıkmada daha başarılı oldukları; belirledikleri hedefleri gerçekleştirme oranlarının daha yüksek ve motivasyonlarının daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca özgüven, doğru kararlar alma ve yüksek konsantrasyon sağlama üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir.

Fiziksel aktivitenin, bireylerin yalnızca toplumsal rollerini değil, aynı zamanda fiziksel özelliklerini geliştirerek bedenlerine ilişkin kaygılarını azaltması dikkat çekici bir bulgudur. Düzenli olarak yapılan egzersiz, kişinin bedenine yönelik algısını güçlendirerek kendinden memnun olmasına katkı sağlayabilir. Bu durum, beden imajına yönelik olumsuz değerlendirmelerin azalmasına ve buna bağlı olarak beden kaygısının düşmesine ortam hazırlar.

Egzersizle birlikte gelişen fiziksel güç, artan dayanıklılık ve esneklik ile vücut kompozisyonundaki olumlu değişimler, bireylerin kendi bedenlerine duydukları güveni artırmaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler ve diğer mutluluk hormonları, ruh hâlinin iyileşmesine ve stres düzeyinin düşmesine yardımcı olarak beden kaygısının azalmasına ek bir katkı sunar. Bu nedenle fiziksel aktivitenin etkisi yalnızca bedensel sağlıkla sınırlı kalmayıp, beden imajı

ve duygusal iyilik hâli üzerinde de belirgin biçimde görülmektedir (Dishman ve ark., 2006).

Bireyin kendi davranışlarını yönetebilmesi, zamanla kendine duyduğu güveni artırır. Özgüven düzeyi düşük bir sporcunun üst düzey performans sergilemesi ise çoğunlukla mümkün değildir. Kendine yeterince güvenmeyen sporcuların başarı elde etme ihtimali, özgüveni güçlü sporculara göre oldukça düşüktür. Sporcuların sağlam bir özgüven geliştirebilmeleri için kendi kapasitelerinin bilincinde olmaları, yeteneklerini tanımaları, sınırlarını doğru şekilde değerlendirmeleri ve güçlü bir özsaygıya sahip olmaları gerekmektedir (Biçer, 2011). Bu durumu destekler nitelikte, empatik eğilimler ile liderlik davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte, söz konusu özelliklerin eğitim yoluyla geliştirilebilir olması, bireyin özgüven, özsaygı ve psikososyal gelişimine dolaylı katkılar sunduğunu göstermektedir (Bozdağ ve Ergin, 2021). Sporun bireylerin psiko-sosyal gelişimleri üzerinde önemli etkileri bulunduğu; özellikle motivasyonun, spor yapan bireylerin harekete geçmesi, dürtülerini kontrol edebilmesi ve performanslarını sürdürebilmesi açısından temel bir unsur olduğu belirtilmektedir (Atasoy, Erdimez, Kaya ve Yalçinkaya, 2025).

Spor yapan bireyler, zaman içinde kendilerindeki gelişimi fark eder ve sabırlı olmayı öğrenirler. Bu süreç sonunda, ilgilendikleri spor dalında belirli bir başarı elde ederler. Elde edilen başarı, bireyde daha fazlasını isteme isteğini uyandırır ve bu süreç, kişinin kendi yeteneklerine duyduğu güveni pekiştirir. Özgüveni yüksek sporcular, performanslarının olumsuz etkilenmesini önleyebilir; kontrollü, istekli ve kendine güvenli olduklarında, devamlılık sağlanır, performans artar ve belirledikleri hedeflere ulaşırken stres, kaygı ve olumsuz duygularla başa çıkabilirler. Bu nedenle özgüven, sporcuların ve sporla ilgilenen bireylerin kendilerini kontrol etmelerini, kaygı düzeylerini yönetmelerini ve performanslarını artırmalarını destekler (Yıldız, 2021).

Müsabaka öncesi sporda kendine güven aşamasına ilişkin olarak önemli ölçüde görülen bazı faktörlerin müsabakaya kalan süreyi etkilediğini belirtmişlerdir; durumsal elverişlilik, kendini sunma, fiziksel/zihinsel hazırlık, fiziksel ve yetenek gösterimi. Kingston ve arkadaşları, bir sporcunun müsabakadan önce aldığı özgüvenin, sporcunun özgüvenini geliştirmek için çok önemli olduğu algısını öne sürmüştür (İbrahim, 2018).

Sonuç

Özgüven, bireyin kendisini değerli ve yeterli görmesi, kendi yetenek ve kapasitesine inanması ile ortaya çıkan temel bir psikolojik özellik olarak, özellikle sportif başarı açısından kritik bir öneme sahiptir. Yapılan araştırmalar

ve meta-analizler, özgüven ile performans arasındaki ilişkinin bilişsel kaygıdan daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bu durum, sporcuların sadece fiziksel veya teknik becerilerine değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarına da sahip olmaları gerektiğini ortaya koymaktadır. Özgüveni yüksek sporcular, karşılaştıkları zorluklara daha dayanıklı, hedeflerine ulaşmada daha kararlı ve motivasyon açısından daha güçlü bireyler olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, özgüven, sporcuların doğru kararlar alma, yüksek konsantrasyon sağlama ve stresle başa çıkma yetilerini artırarak performanslarını sürdürülebilir kılmaktadır.

Fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz, yalnızca bedensel sağlığı iyileştirmekle kalmayıp, bireylerin beden algısını güçlendirerek kendilerine duydukları güveni artırmaktadır. Fiziksel güç, dayanıklılık ve esneklik artışıyla birlikte, vücut kompozisyonundaki olumlu değişimler sporcuların kendi yeteneklerine olan inançlarını pekiştirir. Egzersiz sırasında salgılanan endorfinler ve mutluluk hormonları, ruh hâlinin iyileşmesine ve stres düzeyinin düşmesine katkı sağlayarak, beden kaygısının azalmasını destekler. Böylece fiziksel aktivitenin etkisi, sadece bedensel sağlıkla sınırlı kalmayıp, bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik hâli üzerinde de belirgin bir rol oynamaktadır.

Bireylerin kendi davranışlarını yönetebilmesi, kendini kontrol edebilmesi ve çevresel etkenlere karşı uyum sağlayabilmesi, özgüvenin gelişimi için temel unsurlardır. Özellikle sporcular için özgüven, performansı doğrudan etkileyen bir psikolojik faktör olarak karşımıza çıkar. Kendine güveni düşük olan sporcuların, potansiyellerini performansa yansıtma olasılıkları sınırlıdır; buna karşın, sağlam özgüvene sahip sporcular, karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkabilir, stres ve kaygıyı yönetebilir ve belirledikleri hedeflere ulaşmada daha başarılı olabilirler. Özgüven, sporcunun sadece kendi yeteneklerine değil, aynı zamanda takım arkadaşlarına, antrenörlerine ve genel olarak spor ortamına olan güvenini de kapsar. Bu bütüncül güven algısı hem bireysel hem de takım performansını olumlu yönde etkiler. Bozdağ ve Ergin (2021) bunun yanı sıra, imgeleme gibi zihinsel becerilerin etkili kullanımı da sporcunun performans algısını güçlendirerek özgüven düzeyinin artmasına katkı sağlamaktadır.

Spor deneyimi ve elde edilen başarılar, özgüvenin pekişmesinde önemli bir role sahiptir. Sporcular, düzenli antrenman ve mücadele süreci boyunca kendilerindeki gelişimi fark eder, sabırlı olmayı öğrenir. Bu süreç, bireyin kendi potansiyeline duyduğu inancı artırarak motivasyonunu yükseltir ve performansın sürdürülebilirliğini sağlar. Özellikle müsabaka öncesi dönemde, sporcunun özgüven düzeyini etkileyen durumlar fiziksel ve zihinsel hazırlık, yeteneklerini sergileme ve durumsal elverişlilik gibi faktörler sporcunun performansını doğrudan etkileyebilir. Bu durumu destekler biçimde, sporcunun performansı ve başarısı üzerinde etkili olan temel unsurlardan birinin zihinsel beceriler olduğu,

özellikle imgeleme gibi zihinsel süreçlerin sportif performansla yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Bozdağ ve Ergin 2021).

Sonuç olarak, özgüven, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel performanslarını artıran temel bir psikolojik unsurdur. Sporcuların özgüvenlerinin yüksek olması, sadece bireysel başarıyı değil, aynı zamanda takım içi etkileşimleri ve genel spor deneyimini de olumlu etkiler. Bu nedenle sporcuların, kendi yeteneklerinin farkına varmalarını sağlayacak, özsayıgılarını güçlendirecek ve özgüvenlerini sürekli geliştirecek eğitim ve antrenman programlarına dahil edilmeleri büyük önem taşımaktadır. Özgüvenin güçlendirilmesi, bireylerin sportif performanslarını artırmalarına, stres ve kaygı düzeylerini yönetmelerine ve uzun vadede daha sağlıklı, başarılı ve tatmin edici bir spor yaşamı sürdürmelerine imkân tanır.

Öneriler

* **Özgüven Geliştirme Programları:** Sporcuların özgüven düzeylerini artırmak amacıyla, spor kulüplerinde ve okullarda özel özgüven geliştirme programları uygulanabilir. Bu programlar, sporcuların kendilerini tanımalarını, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmelerini ve hedef belirleme becerilerini geliştirmelerini desteklemelidir.

* **Mentorluk ve Psikolojik Destek:** Sporculara, deneyimli sporcular veya spor psikologları tarafından rehberlik sağlanması, özgüvenin güçlenmesine katkı sağlar. Müsabaka öncesi ve sonrası psikolojik destek, kaygı ve stresi yönetmelerine yardımcı olur.

* **Düzenli Fiziksel Aktivite ve Antrenman:** Egzersiz ve fiziksel performans artırıcı aktivitelerin düzenli olarak uygulanması hem bedensel hem de zihinsel özgüveni destekler. Sporcuların başarı deneyimleri kazanmaları, motivasyonlarını ve kendine güvenlerini pekiştirir.

* **Olumlu Geri Bildirim ve Takdir:** Sporcuların gelişim süreçlerinde antrenörler ve çevre tarafından olumlu geri bildirim almaları, benlik saygısı ve özgüvenlerini artırır. Başarı ve çabalarının fark edilmesi, sporcuların performanslarını daha yüksek düzeyde sürdürmelerini sağlar.

* **Takım İçi İletişim ve İş Birliği:** Özellikle takım sporlarında, sporcuların birbirine güven duymaları ve etkili iletişim kurmaları teşvik edilmelidir. Takım içi güven ve iş birliği, bireysel özgüvenin performansa yansımaları güçlendirir.

* **Öz Değerlendirme ve Kendini İzleme:** Sporcuların kendi performanslarını ve gelişimlerini düzenli olarak değerlendirmeleri, güçlü yönlerini fark etmelerini ve zayıf yönlerini geliştirmelerini sağlar. Bu bilinçli farkındalık, özgüvenin sürdürülebilirliğine katkıda bulunur.

Kaynaklar

- Atasoy, M., Altun, M., & Yalçinkaya, A. (2018). Analysis of the perceptions of the digital game concept of 9-10 year children by means of metaphors. *Electronic Turkish Studies*, 13(21). <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13865>
- Atasoy, M., Erdimez, A., Kaya, K., & Yalçinkaya, A. (2025). Yetişkin Tenisçilerin Sporda Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 25-40.
- Balkış Baymur F, (1994). Genel psikoloji. İstanbul, İnkılap Kitabevi.
- Biçer T, (2018). Yaşamda ve sporda doruk performans. İstanbul, Beyaz Yayınları, s. 138-139.
- Biçer T. (2016). Kalpten Akla Sorular. 1. basım, Beyaz Yayınları, İstanbul, s: 130.
- Biçer, T. (2011). Doruk Performans, 15. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Bilgin O. (2011). Ergende Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Bojanic Z, Nedeljkovic J, Sakan D, Mitic PM, Milovanovic I, Drid P, (2019). Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in Psychology*, 10, 2280.
- Bozdag, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n3p65>
- Bozdağ, B. ve Ergin, M. (2021). The effect of empathic tendencies of university students on their leadership behaviors preferred in sports, *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 6(12), 60-87. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.347>
- Bozdağ, B., & Ergin, M. (2021). Examination of digital literacy levels of the sports sciences faculty students. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(2), 24-36.
- Bozdağ, B., ve Ergin, M. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 82-93.
- Carter DW, (2020). Özgüven nasıl artar: Özgüven eksikliğini tespit etme ve giderme rehberi. Mind Improvement Publishing.
- Cihan, B., B., Bozdag, B., & Var, L. (2019). Examination of Physical Activity and Life Quality Levels of University Students in Terms of Related Factors. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 120-130

- Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., ... & Zigmond, M. J. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity*, 14(3), 345-356. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.46>
- Gökner Ö, (2007). Özgüven kazanmak. Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Gökner, Ö. (2015). Özgüven Kazanmak. Arkadaş Yayınevi, Ankara
- Gürler, İ. (2013). 9. sınıf öğrencilerinin yabancı dil olarak ingilizce konuşma derslerinde dramatik metin kullanımının özgüven ve telaffuz gelişimlerine etkisi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. ve Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- İbrahim, Y. (2018). *Düzenli olarak fitness salonlarına devam eden bireylerin özgüven düzeylerinin farklı spor branşlarındaki sporcularla karşılaştırılması* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K., & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 243-254.
- Kasatura İ, (1998). Kişilik ve özgüven. İstanbul, Evrim Yayınevi.
- Kaya N, Taştan N, (2020). Özgüven üzerine bir derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 297-312.
- Kelecşenyi H, (2018). Relationship patterns between self-esteem, self-respect and cognitive effort as measured by story recall and the eye tracker. Master's Thesis, University of Chester, United Kingdom.
- Kulaksızoğlu A, (1999). Ergenlik psikolojisi. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Lindenfield G, 2004. Kendine güvenen çocuklar yetiştirmek. İstanbul, Yakamoz Yayınları.
- Özçağlayan, M. (2012). Futbolda Özgüven ve Motivasyon. Ankara.
- Özkan G, (2019). Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu özyeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Pettinelli M, 2012. The psychology of emotions, feelings and thoughts. Lightning Source, Erişim Tarihi, 3 Mayıs 2022. Erişim Adresi, <https://upload.wikimedia.org/wikiversity/en/4/40/M14358.pdf>.
- Sevim Y, (1997). Antrenman bilgisi. Ankara, Gazi Büro Yayınevi.

- Sheldrake R, (2016'a). Confidence as motivational expressions of interest, utility, and other influences: Exploring under-confidence and over-confidence in science students at secondary school. *International Journal of Educational Research*, 76, 50-65.
- Sheldrake R, (2016b). Students' intentions towards studying science at upper-secondary school: the differential effects of under-confidence and over-confidence. *International Journal of Science Education*, 38, 1256-1277.
- Thomas O, Lane A, Kingston K, (2011). Defining and contextualizing robust sport confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 189-208.
- Uluç, S. (2023). Kadın Futbolcuların Futbol Yaşantılarında Karşılaştıkları Problemlerin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Vealey RS, (2009). Confidence in sport. (Edit: Brewer BW), New York, *Handbook of Sports Medicine And Science*, p. 43-52.
- Yalçınkaya, A., Demirci, M., ve Kızılyar, N.G. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Yaralanmalarındaki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-51.
- Yıldırım F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekliliklerine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Yıldız, M. E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yörükoğlu A, (2007). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. İstanbul, Özgür Yayınları.

Elit Düzey Yüzücülerde Derecelerinin Stillere Göre Karşılaştırılması

Ömer PAMUK¹, KAZIM NAS², Fatih KARABEL³

1. GİRİŞ

1.1 YÜZME

Yüzme, su içerisinde çeşitli tekniklerin kullanılmasıyla önceden belirlenmiş sabit bir mesafenin en kısa sürede tamamlanmasını amaçlayan bir performans etkinliğidir. Bu hedefe ulaşabilmek için kol ve bacakların su içerisinde koordineli ve ritmik bir biçimde hareket etmesi gerekmektedir. Bu bağlamda yüzme, insan vücudunun su ortamına uyum sağlayarak optimum hız ve verimlilikle hareket etmesini temel alan teknik, fizyolojik ve biyomekanik unsurların bütünü ifade etmektedir (Dedemli, 2021).

Yüzme, performans açısından biyomekanik, hidrodinamik, antropometrik özellikler ve kuvvet gibi birçok faktörün etkili olduğu karmaşık bir spor branşıdır (Barbosa vd., 2010). Kuvvet ve hız, yüzme performansını belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Junior vd., 2016). Yüzme performansı, salise düzeyindeki çok küçük zaman farklarından etkilenerek yarış sıralamalarını belirlemekte ve rekabet düzeyini üst seviyelere taşımaktadır. Yüzmede dört temel teknik bulunmakta olup yarış süresini belirleyen başlıca aşamalar; çıkış, su altı, yüzme, dönüş ve bitiriş evreleridir. Her bir aşamanın antrenmanlar yoluyla geliştirilmesi, zaman açısından küçük farkların büyük sonuçlar doğurduğu yüzme sporunda toplam performansın artırılmasına katkı sağlamaktadır.

Müsabakalarda optimum yüzme performansına ulaşabilmek için sporcuların antrenman süreçlerinde en etkili yüzme tekniklerine hâkim olmaları gerekmektedir. Bu durum, yüzücünün suyu verimli biçimde kullanabilme ve hidrodinamik direnci minimize etme yeteneğiyle yakından ilişkilidir. Ulusal ve uluslararası düzeyde yarışmalara katılan yüzücülerin, haftada en az 6–7 gün

¹ Doç. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, omerpamuk@kmu.edu.tr, 0000-0002-8980-3648

² Prof. Dr. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, kazimnas@kmu.edu.tr, 0000-0001-8771-9568

³ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, fatihkarabel383@gmail.com, 0009-0000-0148-9408

düzenli olarak antrenman yaptıkları ve bu antrenmanlarda kat edilen mesafenin 10.000–14.000 metre arasında değiştiği bildirilmektedir. Ayrıca, bir yüzücünün tek bir antrenman biriminde yaklaşık 2.500 kulaç attığı tahmin edilmektedir (Lynch SS ve ark., Sein ML ve ark., 2010).

Yüzme performansı, yalnızca kulaç uzunluğu veya vuruş sıklığı gibi mekanik parametrelerle değil, aynı zamanda hidrodinamik direnç, kas aktivasyonu ve enerji optimizasyonu ile de ilişkilidir. Örneğin, kuvvetli ve koordineli kol çekişleri, vücudun su içindeki pozisyonunu stabilize ederken sürtünmeyi azaltmakta ve ileriye doğru itici güç sağlamaktadır (Weston vd., 2015). Benzer şekilde, ayak vuruşları ve core kaslarının aktivasyonu, hem hızın artırılmasına hem de enerjinin etkin kullanılmasına katkıda bulunur (Gola vd., 2014).

Teknik yeterlilik, yüzmede performansı belirleyen bir diğer kritik faktördür. Çıkış, su altı, yüzme, dönüş ve bitiriş aşamalarındaki etkinlik, toplam süreyi doğrudan etkiler. Bu nedenle antrenman programları, stil bazlı teknik gelişimi ve kas koordinasyonunu hedeflemelidir (Lynch & Sein, 2010). Yapılan araştırmalar, yarış sürelerindeki küçük iyileştirmelerin, yüzücülerin performans seviyesini üst düzeye taşıdığını göstermektedir. Dolayısıyla yüzme performansı, hem fiziksel kapasite hem de teknik yeterliliklerin entegre biçimde yönetilmesini gerektiren çok boyutlu bir olgudur.

1.2 Yüzme Teknikleri

Yüzme teknikleri; serbest stil yüzme, sırtüstü yüzme, kurbağalama stili ve kelebek stili olmak üzere dört teknikten oluşmaktadır. Her stilin kendine göre dinamikleri de yarışmalarda sürat m/s farklılıklar içermektedir.

1.2.1 Serbest Stil Yüzme Tekniği

Yüzme stilleri arasında en yüksek hıza ulaşılabilen stil serbest stildir. Serbest stil yüzme tekniğinde vücut, horizontal düzlemde su yüzeyine paralel bir konumda yer almaktadır. Vücudun bu şekilde sürekli yatay pozisyonda kalması, suyla temas yüzeyini azaltarak sürtünme kuvvetinin minimuma inmesini ve kol çekişlerinin daha verimli olmasını sağlamaktadır (Wilkie ve ark., 1994). Serbest stil yüzme tekniğinde yüzücü, su üzerinde paralel bir pozisyonda ilerlerken dönüşümlü olarak sağ ve sol kolla kulaç atmakta ve eşzamanlı olarak ritmik ayak vuruşları gerçekleştirmektedir. Ayakların su yüzeyine yakın konumda olması önemlidir. Ayak vuruşları kalçadan başlamakta, dizlerde hafif bir bükülme ile sürdürülmektedir. Ayak hareketleriyle eş zamanlı olarak kol çekişlerinin devam etmesi, vücut dengesinin korunmasına ve hareket verimliliğinin artmasına katkı sağlar (Yiğit, 2019). Kulaç çekişi sırasında parmakların kapalı olması gerekmektedir; bu durum suyun daha etkin şekilde itilmesini sağlayarak çekiş

kuvvetini artırır. Kulaç ve çekme hareketlerinin doğru biçimde uygulanması, daha az enerji harcanarak daha fazla mesafenin kat edilmesine olanak tanır. Bu nedenle, serbest stil diğer yüzme stillerine kıyasla en yüksek hızın elde edildiği teknik olarak kabul edilmektedir (Bozdoğan, 2003).

1.2.2 Sırtüstü Stil Yüzme Tekniği

Sırtüstü yüzme tekniği, “arka kol yüzme stili” olarak da adlandırılmakta olup, vücudun su yüzeyine paralel konumlandığı ve serbest yüzme tekniğinin ters yönlü bir varyasyonu olarak kabul edilmektedir. Bu teknikte yüzücü, su içinde sırt üstü ve vücut gergin pozisyonda bulunmalıdır. Kolların çekiş hareketi ile ayak vuruşlarının koordinasyonu performans açısından büyük önem taşımaktadır. Uygulama sırasında bacaklar birbirine yakın tutulmalı, dizler hafif bükülü olmalı ve bacaklar aşağı-yukarı ritmik şekilde hareket ettirilmelidir. Kollar ise dönüşümlü olarak sırayla suya girmelidir (Numanoğlu, 2020). Sırtüstü yüzme tekniğinin diğer yüzme stillerine göre en önemli avantajı, yüzücünün başının sürekli su yüzeyinin üzerinde bulunması nedeniyle nefes alışverişinin kesintisiz yapılabilmesidir. Ancak bu teknikte dikkat edilmesi gereken en önemli husus, başın sabit pozisyonda tutulmasıdır. Diğer yüzme stillerinden farklı olarak, başın stabil kaldığı tek yüzme tekniği sırtüstü stildir (Yiğit, 2019).

1.2.3 Kurbağalama Stil Yüzme Tekniği

Kurbağalama yüzme stili, diğer yüzme tekniklerinden farklı olarak kolların hiçbir zaman tamamen su yüzeyine çıkmadığı bir tekniktir. Bu stilde ayaklar, diğer yüzme tekniklerinde olduğu gibi su yüzeyine yakın şekilde konumlanmalıdır. İleriye doğru hareket, kolların itme ve bacakların vurma hareketlerinin koordineli biçimde uygulanmasıyla sağlanır. Bu sırada suyun itme kuvvetinden maksimum düzeyde yararlanmak için çekiş fazında güç toplanmalıdır. Ancak bacak hareketleri sırasında yüksek düzeyde enerji harcanması ve su ile temas alanının fazla olması nedeniyle, kurbağalama yüzme stili sürtünme direnci en yüksek ve dolayısıyla en yavaş yüzme tekniği olarak kabul edilmektedir (Yıkılmaz, 2019). Bu teknikte yalnızca çıkış ve dönüş aşamalarında yüzücünün bir tam kulaç boyunca su altında kalmasına izin verilmektedir. Her kulaç döngüsünde vücudun bir bölümü, genellikle baş kısmı, su yüzeyinin üzerinde olmalıdır. Kurbağalama tekniğinde yüzücüler, kısa ve yarım daire biçimindeki kol çekiş hareketini “kırbaç ayak vuruşu” olarak adlandırılan özel bir bacak hareketiyle birleştirerek ilerlemeyi sağlarlar (Maglischo, 2003).

1.2.4 Kelebek Stil Yüzme Tekniği

Kelebek yüzme tekniği, diğer yüzme stilleriyle karşılaştırıldığında en fazla kuvvet gerektiren ve koordinasyonun en üst düzeyde olduğu yüzme tekniğidir. Bu teknikte bacak, kol ve bel kas gruplarının eş zamanlı ve uyumlu hareket etmesi gerekmektedir. Öğrenilmesi diğer tekniklere göre daha zor ve fiziksel olarak daha yorucu bir stil olarak kabul edilmektedir (Yiğit, 2019). Kelebek stilinde ayak vuruşu performans açısından büyük önem taşır. Ayak hareketleri yunus balığının yüzme hareketlerine benzerlik gösterdiği için bu vuruş biçimi “dolphin ayak vuruşu” olarak adlandırılmaktadır. Her kol çekiş döngüsü sırasında iki tam dolphin ayak vuruşu yapılmalıdır. İlk ayak vuruşu kolların suya giriş anında, ikinci ayak vuruşu ise kol çekişinin yukarı süpürme fazında gerçekleştirilir (Maglishco, 2003). Teknik uygulanırken vücut simetrisine dikkat edilmesi, kolların eş zamanlı hareket etmesi ve vücut dengesinin korunması gerekmektedir. Serbest stil yüzmeden sonra en hızlı yüzme tekniği olarak kabul edilen kelebek stilde, iki kol eş zamanlı olarak kulaç atar. Kulaç sırasında kolların omuz genişliğinde açılması ve başın üzerinden ileriye doğru uzatılması gerekir. Kulaç atarken avuç içleri dışa bakmalı, suyun çekiş fazında ise avuç içleri içe dönmelidir. Ayaklar, kolların suya girdiği ve çıktığı anlarda iki ayrı vuruş gerçekleştirir. Bu süreçte kol ve bacak koordinasyonu korunmalıdır. Nefes alma sırasında kollar su altında iken baş suyun dışına çıkmalı, nefes verme sırasında ise baş suyun içinde, kollar ise suyun dışında olmalıdır (Bozdoğan, 2003).

1.3 Yüzmede Stillerin Zorluk Algısı ve Müsabaka Sürelerine Oranları

Rekabet düzeyinde yüzme performansında, kullanılan stil (stroke) yalnızca hız ve verimlilik bakımından değil; teknik karmaşıklık, koordinasyon zorluğu, kas yükü ve enerji talebi açısından da farklılık gösterir. Bu nedenle, hangi stilin “daha zor” olduğu sorusu yalnızca bir tercih değil, spor bilimi açısından da önemli bir inceleme konusudur. Bu kriterler ışığında, her bir stilin avantajları ve dezavantajları değerlendirilebilir.

1.3.1 Kurbağa Stil

Kurbağalama, teknik açıdan en karmaşık stillerden biri olarak kabul edilir. Bu stilin ayırt edici özellikleri arasında düzgün senkronize kol-bacak hareketi, güçlü çekme ve itme fazlarının ayrı ayrı yönetilmesi ve yüksek hız değişkenliği (intrasiklik hız oynamaları) yer alır. Bu özellikler, stilin zorluğunu artıran unsurlardır. Kurbağalama, ortalama hız bakımından da en düşük hıza sahip stil olarak raporlanmıştır; bu durum, diğer stillerle rekabet edebilmesi için daha yüksek enerji ve teknik minimizasyon gereksinimi anlamına gelir (Nicol, E vd 2022).

1.3.2 Kelebek Stil

Kelebek stili genellikle “en zor” stillerden biri olarak ön plana çıkar; bunun nedeni özellikle kas eşgüdümünün yüksek düzeyde olması, her zaman su yüzeyinde güçlü modülasyon (vücut dalgalanması) temelli hareketin kullanılması ve nefes alma zamanlamasının kısıtlı olmasıdır. Literatürde kelebek stilinin en zor yüzme stili olduğu sonucuna doğrudan ulaşan çok sayıda nicel çalışma bulunmamakla birlikte hem yüzücüler hem de antrenörler arasında bu görüş yaygın şekilde kabul görmektedir. Özellikle anekdotlara ve popüler kaynaklara bakıldığında, kelebek stili çoğunlukla en teknik ve yorucu stil olarak tanımlanmaktadır (Seifert vd. 2010).

1.3.3 Sırtüstü Stil,

Sırtüstü stil, yüzücünün vücudunu su yüzeyinin gerisinde tuttuğu, görsel referansların sınırlı olduğu bir stildir. Bu durum yön bulma (temelde havuzun sınırlarını hissetme) açısından ayrı bir zorluk getirir. Gonjo vd. (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, sırtüstü ile serbest stil arasındaki hidro-dinamik kuvvet ve moment etki farkları analiz edilmiştir; bu analiz, sırtüstü stilin vücut rotasyonu ve yüzerlik yönü açısından farklı zorlayıcı unsurlar içerdiğini göstermektedir. Marinho vd. (2020) çalışmasında, 100 m ve 200 m mesafelerde start, dönüş ve finiş performansları açısından dört stilin karşılaştırılması yapılmış ve sırtüstü stilde dönüş ve finiş avantajlarının, teknik uyum farkları ile değişkenlik gösterdiği vurgulanmıştır.

1.3.4 Serbest Stil

Serbest stil, genel olarak yüksek verimlilik, düşük direnç ve yüksek hız kapasitesi ile öne çıkar. Bu özellikler, teknik açıdan daha toleranslı hatalar yapılabilmesine imkân tanır. Bununla birlikte, özellikle sprint mesafelerde, solunum kontrolü (nefes alma zamanlaması), yüzücü rotasyonu, kol çekiş verimliliği ve vücut hattının stabilitesi gibi unsurlar kritik hale gelir. Çeşitli yaş grubu ve performans seviyelerinde yapılan analizlerde, serbest stilin diğer stillere göre daha yüksek performans puanlarına sahip olduğu ve gelişim yollarının daha erken yaşlarda daha stabil olduğu bulunmuştur. Örneğin, kadın yüzücüler üzerine yapılan bir çalışmada, ana stil olarak serbest kullanılan sporcularda performans eğrisinin daha dik ve stabil olduğu gözlenmiştir (Barbosa vd 2008).

Yüzme branşında elit düzey erkek ve kadın yüzücülerde bir çok performansa dayalı çalışma olmasına karşın sürat performans parametreleri bir biri ile oransal olarak bakılmıştır. Araştırmamız serbest stil baz alınarak diğer stillere göre yüzme performans dereceleri oransal olarak incelenmiştir.

2. GELİŞME

Bu çalışmada, son iki Olimpiyat ve Dünya Şampiyonası verileri temel alınarak elit düzey erkek ve kadın yüzücülerin 100 metre mesafedeki farklı yüzme stillerine ait dereceleri karşılaştırılmıştır. Bulgular, yüzme performansının kullanılan stile göre sürat parametresinde anlamlı farklılıklar gösterdiğini ve bu farklılıkların her iki cinsiyette de tekniksel özelliklere bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada analiz edilen derece verileri, yüzme branşının uluslararası düzeyde yetkili kurumu olan *World Aquatics*'in (eski adıyla *Fédération Internationale de Natation – FINA*) resmi internet sitesinden temin edilmiştir.

Tablo.1

Erkekler	Olimpik (sn)	Olimpik (sn)	Dünya (sn)	Dünya (sn)	Ortalama ma	Standart sapma	Yüzde(serbest stile göre)
Serbest stil	46.40	47.02	47.15	47.58	47.04	0.49	
Sırt üstü stil	52.00	52.00	51.60	52.16	51.94	0.25	%10.4 daha yavaş
Kurbağa stil	57.37	59.03	58.26	57.69	58.09	0.74	%23.5 daha yavaş
Kelebek stil	49.65	50.06	50.14	50.14	50.00	0.23	%6.3 daha yavaş

Yüzme müsabakalarında farklı disiplinlerdeki yarışların zamanları verilmiş, ancak bu disiplinler arasındaki oransal zaman farkları belirtilmemiştir. Biz araştırmamızda 100m mesafede son iki olimpiyat ve dünya şampiyonalarına göre derece (m/sn) cinsinden oranlarını araştırdık. Aşağıda verilen tabloda son 2 dünya (Budapeşte-Fukuako) ve son iki olimpiyat (Paris-Tokyo) oyunlarında ki stillere göre erkek yüzücülerin en iyi dereceleri verilmiştir. Dereceğin ortalaması alınmış ve standart sapması hesaplanmıştır. Elde edilen verilerde stiller arasındaki zorluk derecesi yüzde olarak hesaplanmıştır. Bu verilerdeki hız yüzdeleri serbest stile göre değerlendirilmiştir. Kelebek stil serbest stile göre %6.3 daha yavaş olarak belirlenmiş ve en hızlı 2. stil olarak yer almıştır. Sırtüstü stil serbest stile göre %10.4 daha yavaştır, kurbağa stil ise serbest stile göre %23.5 daha yavaştır.

Tablo.2

Kadınlar	Olimpik (sn)	Olimpik (sn)	Dünya (sn)	Dünya (sn)	Ortala ma	Standart sapma	Yüzde(serbest stile göre)
Serbest stil	51.96	52.16	52.16	52.67	52.24	0.30	
Sırt üstü stil	57.33	57.47	57.53	58.22	57.64	0.40	%10 daha yavaş
Kurbağa stil	1.04.62	1.04.95	1.05.28	1.05.93	1.05.20	0.56	%25 daha yavaş
Kelebek stil	55.45	55.62	55.62	56.12	55.71	0.29	%6.6 daha yavaş

Aşağıda verilen tabloda son 2 dünya (Budapeşte-Fukuako) ve olimpiyat (Paris-Tokyo) şampiyonasında stillere göre kadın yüzücülerin en iyi dereceleri verilmiştir. Derecelerin ortalaması alınmış ve standart sapması hesaplanmıştır. Elde edilen verilerde stiller arasındaki zorluk derecesi yüzde olarak hesaplanmıştır. Bu verilerdeki hız yüzdeleri serbest stile göre değerlendirilmiştir. Kelebek stil serbest stile göre %6.6 daha yavaş olarak belirlenmiş ve en hızlı 2. stil olarak yer almıştır. Sırtüstü stil serbest stile göre %10 daha yavaştır, kurbağa stil ise serbest stile göre %25 daha yavaştır.

Bu çalışmada, son iki Olimpiyat ve Dünya Şampiyonası verileri temel alınarak elit düzey erkek ve kadın yüzücülerin 100 metre mesafedeki farklı yüzme stillerine ait dereceleri karşılaştırılmıştır. Bulgular, yüzme performansının kullanılan stile göre sürat parametresinde anlamlı farklılıklar gösterdiğini ve bu farklılıkların her iki cinsiyette de tekniksel özelliklere bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur.

Elde edilen verilere göre, serbest stil, hem erkeklerde hem kadınlarda en yüksek hız değerlerine ulaşılmış olan stildir. Bu durum literatürdeki pek çok çalışmayla paralellik göstermektedir (Wilkie vd., 1994; Barbosa vd., 2010). Serbest stilin hidrodinamik açıdan sürelerinde en düşük direnç katsayısına sahip olması, vücut pozisyonunun suya paralel seyretmesi ve döngüsel hareketlerin sürekliliği bu performans üstünlüğünü olarak da değerlendirilebilir. Marinho vd. (2010), sayısal akışkan dinamiği (CFD) analizleriyle serbest stilin hidrodinamik verimliliğinin, özellikle streamline pozisyonunun korunmasıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca Barbosa vd. (2006), serbest stilin enerji verimliliği açısından en uygun yüzme stili olduğunu, bu nedenle uzun mesafe ve sprint performanslarında en yüksek ortalama hızların bu stilde elde edildiğini bildirmiştir.

Buna karşılık, kurbağalama stili, her iki cinsiyette de açık ara en düşük hız değerine sahip olmuştur (erkeklerde serbest stile göre %23,5; kadınlarda %25

daha yavaş). Bu sonuç, kurbağalama stilinin teknik yapısındaki yüksek direnç ve enerji gereksinimiyle uyumludur (Yıkılmaz, 2019; Nicol vd., 2022). Kurbağalama stilinde kol ve bacak hareketlerinin senkronize şekilde uygulanması gerekliliği, sürtünme direncinin yüksekliği ve “intrasiklik hız değişimi” bu yavaşlamanın temel nedenleri arasında görülmektedir. Dolayısıyla, kurbağalama stili yalnızca en yavaş değil, aynı zamanda teknik olarak en karmaşık stil olarak da görülmektedir. Takagi vd. (2013), kurbağalama stilinde su direncinin diğer yüzme stillerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ve bu durumun özellikle bacak çekiş fazında belirginleştiğini belirtmiştir. Barbosa vd. (2020), kurbağalama stilinde intrasiklik hız değişimlerinin (yani her döngüdeki hız dalgalanmalarının) yüzme ekonomisini olumsuz etkilediğini ve enerji maliyetini artırdığını göstermiştir. Ayrıca Vilas-Boas vd. (2010), kurbağalama stilinde kol ve bacak hareketlerinin eşzamanlı koordinasyon gerekliliğinin teknik karmaşıklığı artırarak, verimliliği düşürdüğünü vurgulamıştır.

Kelebek stili, serbest stile kıyasla erkeklerde %6,3, kadınlarda ise %6,6 oranında daha yavaş bulunmuştur. Bu fark, kelebek stilin yüksek düzeyde kuvvet, koordinasyon ve enerji harcaması gerektirmesinden kaynaklanmaktadır (Maglischo, 2003; Yiğit, 2019). Ancak kelebek stilin performans düzeyinin serbest stile bu kadar yakın olması, elit yüzücülerde kuvvet ve teknik koordinasyonun yüksekliğini göstermektedir. Bu bulgu, kelebek stilinin yüksek enerji maliyetine rağmen verimli bir hız üretme kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Barbosa vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada, kelebek stilin enerji maliyetinin serbest stile kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu, ancak yüzme ekonomisinin elit düzeyde dengeye getirilebildiği rapor edilmiştir. Ayrıca, Pendergast vd. (2015) kelebek stilinde oksijen tüketiminin yüksek olmasına rağmen, itiş kuvveti verimliliğinin elit sporcularda serbest stile yakın değerlere ulaştığını göstermiştir. Silva vd. (2019) ise kelebek stilinde kol çekiş koordinasyonunun, yüksek frekansta bile vücut hattını korumaya yönelik adaptif bir strateji olduğunu vurgulamıştır.

Sırtüstü stilde ise erkeklerde serbest stile göre %10,4, kadınlarda %10 oranında yavaşlama görülmüştür. Bu stilde su altı itiş fazının sınırlı kalması sırtüstü yüzmede hızı yavaşlatan nedenler arasındadır. Ayrıca vücut pozisyonunun su içinde arkaya dönük olması, denge ve rotasyon kontrolünü zorlaştırmakta, bu da hız kaybına neden olmaktadır. Sırtüstü yüzmede başın sürekli su yüzeyinin üzerinde olması, su altı itiş fazının sınırlı kalması ve görsel yönlendirme zorlukları bu farkı açıklamaktadır (Luedtke, 1986; Marinho vd., 2020). Kjøndlie ve Stallman (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, sırtüstü stilde su altı itiş fazının uzunluğunun hız performansında belirleyici olduğu, kısa

itiş fazlarının ise akışkan dirençle birleşerek hız kaybına yol açtığı belirtilmiştir. Yan vd. (2015) hidrodinamik analizlerinde, sırtüstü stilde vücut pozisyonunun serbest stile kıyasla daha fazla su direnci oluşturduğunu ve bu durumun özellikle çıkış sonrası hızlanma evresinde etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmamızdaki sırt üstü stilindeki veriler ile Yan vd. (2015) çalışmasını destekler niteliktedir. Arellano vd. (2021) ise sırtüstü stilde dönüş fazında baş ve kalça rotasyonunun zamanlamasının, hız korunumu açısından kritik olduğunu vurgulamıştır.

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, kadın yüzücülerde tüm stillerde erkeklere göre ortalama sürelerin daha uzun olduğu gözlenmiştir. Bu durum, literatürde sıkça rapor edilen kas kütlesi, maksimal oksijen tüketimi (VO_{2max}) ve kuvvet farklarıyla ilişkilendirilebilir (Liu, 2024; Born vd., 2022). Ancak yüzdelere karşılaştırıldığında, erkek ve kadın yüzücülerde stiller arasındaki oransal farkların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Bu sonuç, cinsiyet farkının genel performans düzeyinde belirleyici olduğunu, fakat stiller arası performans oranlarının benzer biyomekanik eğilimlerle belirlendiğini göstermektedir.

Standart sapma değerleri incelendiğinde, serbest ve kelebek stillerinde varyansın düşük, kurbağalama stilinde ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, kurbağalama stilinin performans tutarlılığı açısından diğer stillere kıyasla daha değişken olduğunu göstermektedir. Teknik karmaşıklık ve vuruş koordinasyonundaki küçük hatalar, kurbağalama performansında önemli zaman farklarına yol açabilmektedir (Nicol vd., 2022; Urartu, 1995).

Sonuç olarak, bu çalışma dört yüzme stilinin teknik, fizyolojik ve performans düzeyindeki farklılıklarını nicel olarak ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgulara göre: serbest stil en verimli ve hızlı, kelebek stil yüksek enerji talebiyle ikinci en hızlı, sırtüstü stil orta zorlukta, kurbağalama ise en yavaş ve teknik olarak en karmaşık stildir. Bu sonuçlar, antrenman planlamasında stil bazlı farklılıkların dikkate alınması gerektiğini ve özellikle kelebek ile kurbağalama gibi teknik stillerde kuvvet, dayanıklılık ve koordinasyonun bütüncül olarak geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, cinsiyet farkına rağmen stil oranlarının benzer seyretmesi, performans analizlerinde teknik yeterliliğin cinsiyetler arası karşılaştırmalarda temel belirleyici olduğunu göstermektedir. Serbest stile göre diğer yüzme stillerine ilişkin oranların mevcut literatürde daha önce nicel verilerle rapor edilmemiş olması, bu çalışmada yapılan analizlerin özgünlüğünü artırmakta olup yüzme alanındaki bilgi boşluğunu doldurmaya yönelik önemli bir katkı sunmaktadır.

ÖZET

Yüzme branşında elit düzeydeki erkek ve kadın sporcular üzerine gerçekleştirilen birçok çalışma bulunmasına rağmen, sürat performansına ilişkin parametrelerin yüzme stilleri arasında oransal olarak karşılaştırıldığı araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bu bağlamda, mevcut çalışmada serbest stil referans alınarak diğer yüzme stillerine ait performans dereceleri oransal açıdan incelenmiştir. Araştırmada, son iki Olimpiyat Oyunları ve Dünya Şampiyonası verileri temel alınarak elit düzey erkek ve kadın yüzücülerin 100 metre mesafedeki farklı yüzme stillerine ilişkin dereceleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular, yüzme performansının kullanılan stile bağlı olarak sürat parametresi açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu farklılıkların, her iki cinsiyette de yüzme stillerinin kendine özgü tekniksel ve fizyolojik özelliklerine bağlı olarak değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma dört temel yüzme stiline (serbest, kelebek, sırtüstü ve kurbağalama) teknik, fizyolojik ve performans düzeylerindeki farklılıkları nicel olarak ortaya koymaktadır. Bulgulara göre, serbest stil en yüksek verimlilik ve hız değerlerini sergilerken; kelebek stil yüksek enerji gereksinimiyle ikinci en hızlı stil olarak öne çıkmaktadır. Sırtüstü stil orta düzeyde zorluk içerirken, kurbağalama stili en düşük hız değerlerine sahip olup teknik açıdan en karmaşık stil olarak değerlendirilmektedir. Bu sonuçlar, antrenman planlamasında stil temelli farklılıkların dikkate alınmasının gerekliliğini vurgulamakta ve özellikle kelebek ile kurbağalama gibi teknik açıdan karmaşık stillerde kuvvet, dayanıklılık ve koordinasyonun bütüncül biçimde geliştirilmesinin performans artışı açısından kritik bir önem taşıdığını göstermektedir.

Kaynakça

- Arellano, R., Morais, J. E., Marinho, D. A., & Barbosa, T. M. (2021). Turn performance and hydrodynamic characteristics in backstroke swimming: A biomechanical analysis. *Sports Biomechanics*, 20(5), 521–534.
- Barbosa, T. M., Fernandes, R. J., Keskinen, K. L., & Vilas-Boas, J. P. (2008). The influence of stroke mechanics into energy cost of elite swimmers. *European Journal of Applied Physiology*, 103(2), 139–149.
- Barbosa, T. M., Fernandes, R. J., Keskinen, K. L., & Vilas-Boas, J. P. (2010). The interaction between intra-cyclic variation of the velocity and mean swimming velocity in competitive swimming. *European Journal of Applied Physiology*, 109(5), 1015–1023.
- Barbosa, T. M., Keskinen, K. L., Fernandes, R., Colaço, P., Lima, A. B., & Vilas-Boas, J. P. (2006). Energy cost and intracyclic variation of the velocity in butterfly stroke. *European Journal of Applied Physiology*, 96(5), 504–513.
- Barbosa, T. M., Morais, J. E., Marques, M. C., Silva, A. J., & Marinho, D. A. (2020). Biomechanics, energetics and coordination in breaststroke swimming: A review. *European Journal of Sport Science*, 20(7), 887–898.
- Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Carvalho, C., & Silva, A. J. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: updating the state of the art. *Journal of science and medicine in sport*, 13(2), 262–269.
- Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Silva, A. J., & Costa, M. J. (2010). Energetics and biomechanics of swimming. *Journal of Human Kinetics*, 25, 21–33.
- Born, D.P., McLellan, C.P., & Trewin, J. (2022). Performance development of European swimmers across multiple seasons. *Frontiers in Physiology*, 13, 970–981.
- Bozdoğan, A. (2003). *Yüzme sporu teknikleri ve performans analizi*. İstanbul: Spor Yayınları.
- Dedemli, S. (2021). *Rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan 8-14 yaş arası çocukların, mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].
YÖK Tez Merkezi..
- Gola, A., Dzierżanowski, J., & Gola, D. (2014). Upper body strengt hand swimming performance. *Journal of Human Kinetics*, 40, 105–114.

- Gonjo, T., Olstad, B. H., McCabe, C., & Sanders, R. H. (2023). Comparative analysis of active drag and trunk rotation in front crawl and backstroke swimming. *European Journal of Sport Science*, 23(2), 245–256.
- Junior, J., Marinho, D., Reis, V., & Barbosa, T. (2016). Influence of strength and power on swimming performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(7), 938–944.
- Kjendlie, P. L., & Stallman, R. K. (2008). Drag characteristics of competitive swimmers and their performance implications. *Journal of Applied Biomechanics*, 24(4), 317–324.
- Liu, N. (2024). The analysis of the impact of gender and age in competitive sports: A case study of Olympic swimming finals from 2012 to 2024. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 68, 50–57.
- Luedtke, B. E. (1986). Backstroke biomechanics: Kinematics and muscle activity. *Journal of Swimming Research*, 2(1), 12–25.
- Lynch, S. S., & Sein, M. L. (2010). Training volume and performance in competitive swimming. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 457–463.
- Maglischo, E. W. (2003). Swimming fastest. *Human Kinetics*.
- Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Costa, M. J., & Silva, A. J. (2020). Comparison of the start, turn and finish performance in 100 m and 200 m events in the four swimming strokes in elite swimmers. *European Journal of Sport Science*, 20(8), 1093–1102.
- Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Reis, V. M., Kjendlie, P. L., Alves, F. B., Vilas-Boas, J. P., & Rouboa, A. I. (2010). Swimming simulation: A new tool for swimming research and practical applications. *Computers in Biology and Medicine*, 40(2), 203–209.
- Nicol, E., Pearson, S., Saxby, D., Minahan, C., & Tor, E. (2022). Stroke kinematics, temporal patterns, neuromuscular activity, pacing and kinetics in elite breaststroke swimming: A systematic review. *Sports Medicine - Open*, 8(1), 75.
- Numanoğlu, F. (2020). Yüzme teknikleri ve performans ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 45–58.
- Pendergast, D. R., Mollendorf, J., Zamparo, P., Termin, B., Bushnell, D., & Paschke, D. (2015). Evaluation of the energy balance in human swimming. *European Journal of Applied Physiology*, 115(5), 885–896.
- Seifert, L., Komar, J., & Chollet, D. (2010). Coordination pattern variability provides functional adaptations to constraints in swimming: A review. *Sports Biomechanics*, 9(2), 100–114.

- Sein ML, Walton J, Linklater J, Appleyard R, Kirkbride B, Kuah D, et al. Shoulderpain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. *Br J Sports Med.* 2010;44(2):105-13.
- Silva, A. J., Figueiredo, P., Seifert, L., Vilas-Boas, J. P., & Barbosa, T. M. (2019). Integrated analysis of kinetics, kinematics, and coordinative parameters in butterfly swimming. *Journal of Sports Sciences*, 37(7), 782–789.
- Takagi, H., Sugimoto, S., Nishijima, N., & Wilson, B. (2013). Differences in active drag and technique between front crawl and breaststroke swimmers. *Journal of Applied Biomechanics*, 29(6), 717–722.
- Urartu, H. (1995). Kurbağalama tekniği üzerine bir araştırma. Ankara: Spor Akademisi Yayınları.
- Vilas-Boas, J. P., Fernandes, R. J., & Barbosa, T. M. (2010). Intra-cyclic velocity variations, hydrodynamics and energy cost in breaststroke swimming. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(1), 38–46.
- Weston, M., Cunningham, R., & Smith, J. (2015). Muscle strength and swimming performance: A review. *Strength & Conditioning Journal*, 37(2), 85–97.
- Wilkie, D. R., Troup, J. P., & Kaczmariski, J. (1994). Muscle activity in freestyle swimming. *Journal of Biomechanics*, 27(3), 269–274.
- <https://www.worldaquatics.com/>
- Yan, X., Qiu, Q., & Sanders, R. H. (2015). Hydrodynamic characteristics of backstroke swimming: Effects of body position and leg kick. *Journal of Sports Sciences*, 33(18)
- Yıkılmaz, A. (2019). Kurbağalama ve performans analizi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 78-89.
- Yiğit, S. (2019). Yüzme stillerinde kas aktivasyonu. *Spor Bilimleri Yayıncılık*.

Zamana Karşı Hareket: Yaşlılıkta Fiziksel Aktivitenin Rolü

Rihan ERZEN¹, Meliha UZUN²

GİRİŞ

Yaşlanmanın Çok Boyutlu Yapısı ve Toplumsal Yansımaları

Yaşlılık evresi, kişinin yaşam sürecinde doğal olarak ortaya çıkan ve yalnızca biyolojik değişimlerle sınırlı kalmayan çok yönlü bir gelişim evresidir. Bu evrede bireylerin fiziksel dayanıklılığı ve fonksiyonel yeterliliği azalabilmekte; buna bağlı olarak psikolojik, bilişsel ve sosyal alanlarda da çeşitli değişimler meydana gelmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bilişsel performans ve günlük yaşam aktivitelerini bağımsız devam ettirebilme kapasitesi gerilerken, kronik hastalıkların görülme sıklığında büyük bir artış yaşanmaktadır. Meydana gelen bu durum, yaşlı bireylerin sağlık, bakım ve sosyal destek ihtiyaçlarını artırmakta ve yaşlı nüfusun toplumdaki konumunu daha da önemli hale getirmektedir (Cunkuş ve ark., 2019).

Dünya genelinde 60 yaş ve üzeri kişiler yaşlı nüfus kapsamında değerlendirildiğinde, bu kişilerin gelişmiş, gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkelerdeki yayılışının zaman içerisinde belirgin biçimde değiştiği görülmektedir. Buna göre, 1950 yılında yaklaşık 202 milyon olan küresel yaşlı nüfus, 2015 yılı itibarıyla 1 milyar sınırını aşmış ve yaklaşık 63 yıllık süreçte dört katına yakın bir artış gösterdiği görülmektedir. Mevcut demografik projeksiyonlar, 2050 yılına gelindiğinde dünya genelindeki yaşlı nüfusun 2 milyara ulaşacağını öngörmektedir (Kaya, 2017).

Bireyler arasında yaşam boyunca ortaya çıkan değişiklikler, yaşlılık döneminde yaşam kalitesinin düzeyini belirleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu neticede fiziksel aktivite, yaşlı bireylerde sağlığın korunması ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamakta; birçok hastalığın önlenmesinde etkili bir koruyucu unsur olarak öne çıkmaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

¹ Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD
ORCID: 0009-0003-9277-2357

² Şırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
ORCID: 0000-0002-1691-3504

Yaşlılık döneminde beliren sağlık problemleri; genetik özelliklerin yanı sıra bireyin yaşam tarzı, içinde bulunduğu sosyal yapı ve fiziksel çevre koşullarının etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Söz konusu etmenlerin hepsi olmasa da önemli bir bölümü, doğrudan uygulanan müdahaleler ya da bu müdahalelerin dolaylı etkileri aracılığıyla önlenebilmekte ya da daha sağlıklı bir seyir izleyebilecek şekilde değiştirilebilmektedir (Canlı ve Karataş, 2018).

Yaşlanma Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Önemi

Hareket edebilme kapasitesi, bireylere bağımsızlık duygusu kazandırmasının yanı sıra fiziksel ve psikolojik açıdan bir iyi olma hâli sağlamaktadır. Düzenli hareketlilik, özellikle kas fonksiyonlarının devam ettirebilmesi ve sağlıklı kan dolaşımının desteklenmesi açısından önemli faydalar sunmaktadır. Aktif ve hareketli bir yaşam biçimi her yaş grubu için gerekli olmakla birlikte, yaşlılık döneminde bu gereklilik daha da belirgin hale gelmektedir. Bu kapsamda kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, nedeni açıklanamayan göğüs ağrıları, baş dönmesi veya bayılma öyküsü, kemik ve eklem sorunları ile solunum ve denge problemleri açısından ayrıntılı bir fiziksel değerlendirme yapılması gerekmektedir (Lök ve Lök, 2015).

Yaşlılık evresindeki bireylere yönelik olarak düşünülen egzersiz programları, fiziksel uygunluk düzeyinin artırılmasının yanında çeviklik ve tepki hızının iyileştirilmesine de fayda sağlayabilmektedir. Bununla birlikte düzenli egzersiz uygulamalarının kas kuvveti ve esneklik düzeyini desteklediği, kemik sağlığını pozitif yönde etkilediği ve kardiyovasküler ile respiratuar sistem fonksiyonlarının gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir. Egzersiz, aynı zamanda bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sürdürme kapasitelerini artırarak aktivite toleransının yükselmesine katkı sağlamaktadır. Bu fizyolojik kazanımlara ek olarak, egzersizin yaşlı kişilerin psikolojik iyilik hâli üzerinde pozitif etkiler oluşturduğu; sosyal etkileşimi destekleyerek kendini iyi hissetme duygusunu güçlendirdiği çeşitli çalışmalarla ortaya konulmuştur (Akt: Kırdı ve Kocaman, 2019).

Fiziksel Aktivitenin Sağlık, Mental ve Sosyal Faydaları

Fiziksel aktivitenin çocuk ve ergen bireylerde ruh sağlığı ve psikolojik iyileşmeyi destekleyici etkilerinin olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. Ergenlik döneminde görülüp klinik özellikte olmayan depresyon, anksiyete, üzüntü ve geçici olan duygu durum bozuklukları da dâhil olmak üzere değişik ruhsal sorunlar, bu yaş grubunda morbidite ve mortalite ile ilişkili ciddi risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir. Çocuklar ve ergenlerde zihinsel sağlık sorunlarının yaygınlığı, fiziksel aktivitenin koruyucu ve destekleyici bir

faktör olarak ele alınmasının önemli olduğunu göstermektedir (Meydanlıoğlu, 2015).

Düzenli olarak devam ettirilen fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler hastalıklar, inme, hipertansiyon, tip 2 diyabet, meme ve kolon kanserleri, obezite ve demans dahil olmak üzere birçok kronik rahatsızlığın önlenmesi ve kontrol altına alınmasında önemli bir rolü bulunmaktadır. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite; kas-iskelet sisteminin güçlendirilmesine, vücut ağırlığının sağlıklı bir şekilde yönetilmesine ve çocuklarda motor becerilerin gelişimine katkı sağlamakta, aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde iyileştirici etkiler oluşturmaktadır (Durusoy ve Mutuş, 2021).

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra psikolojik ve sosyal sağlık açısından da önemli faydalar sağladığı bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, kişilerin kendini iyi hissetme ve mutluluk seviyelerini artırırken, olumlu düşünme yetilerini geliştirmekte ve stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite, sosyal etkileşimi destekleyerek bireylerin toplumsal uyumunu ve kabul görme düzeyini artırmaktadır. Fiziksel aktivitenin bu çok yönlü yararları dikkate alındığında, yeterli düzeyde gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin sadece bireysel sağlığı değil, aynı zamanda toplum sağlığını da olumlu yönde etkilediği söylenebilir (Bulut, 2013).

Yaşlılık Tanımı (Kronolojik vs. Biyolojik Yaş)

Yaşlılık kavramı; kronolojik, biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve toplumsal yaşlanma olmak üzere çeşitli boyutlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında en bilindik kullanılan tanım, kişinin takvim yaşına dayanan kronolojik yaşlanma tanımıdır. Bu doğrultuda Dünya Sağlık Örgütü, 65 yaş ve üzerindeki bireyleri yaşlı nüfus kapsamında değerlendirmektedir (Bölüktaş, 2019).

Psikolojik yaşlanma, kişilerin yaşlanma sürecine zihinsel ve duygusal açıdan yeterince hazırlanamamalarıyla ilişkilendirilen bir unsur olarak ele alınmaktadır. Sosyolojik yaşlanma ise yaşlılığın, bireyler ve toplum açısından sosyal yapı içerisindeki konumunun nasıl algılandığını incelemekte; yaşlılık olgusunun anlamı ve yaşlılığa yönelik geliştirilebilecek alternatif yaklaşımlar üzerine değerlendirmeler sunmaktadır (Solmaz ve Artan, 2022).

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Tanımları

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının katılımıyla gerçekleştirilen ve enerji harcamasını gerektiren tüm bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda fiziksel aktivite; serbest zaman etkinlikleriyle sınırlı olmayıp, ulaşım

amacıyla yapılan hareketleri, çalışma yaşamı içerisinde gerçekleştirilen faaliyetleri ve ev içi günlük aktiviteleri de içine alan geniş bir hareket yelpazesini ifade etmektedir (WHO, 2024).

Hareketsiz bir hayattan kurtulmak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve boş zamanlarını iyi değerlendirmek için insanlar belli bir yerde tekrarlı ve planlı bir şekilde vücutlarını hareket ettirmekte, bu duruma egzersiz ismini vermektedir (Civan ve ark., 2018).

Fiziksel egzersiz, yaşamın tüm dönemlerinde önemli yararlar sunmakla birlikte özellikle orta ve ileri yaş gruplarında bağımsız yaşam süresinin uzamasına, kabiliyet yitiminin azaltılmasına ve kronik hastalık risklerinin düşürülmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte düzenli egzersiz alışkanlığının, kişilerin fonksiyonel kapasitesini destekleyerek yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır (Çiftçili, 2012).

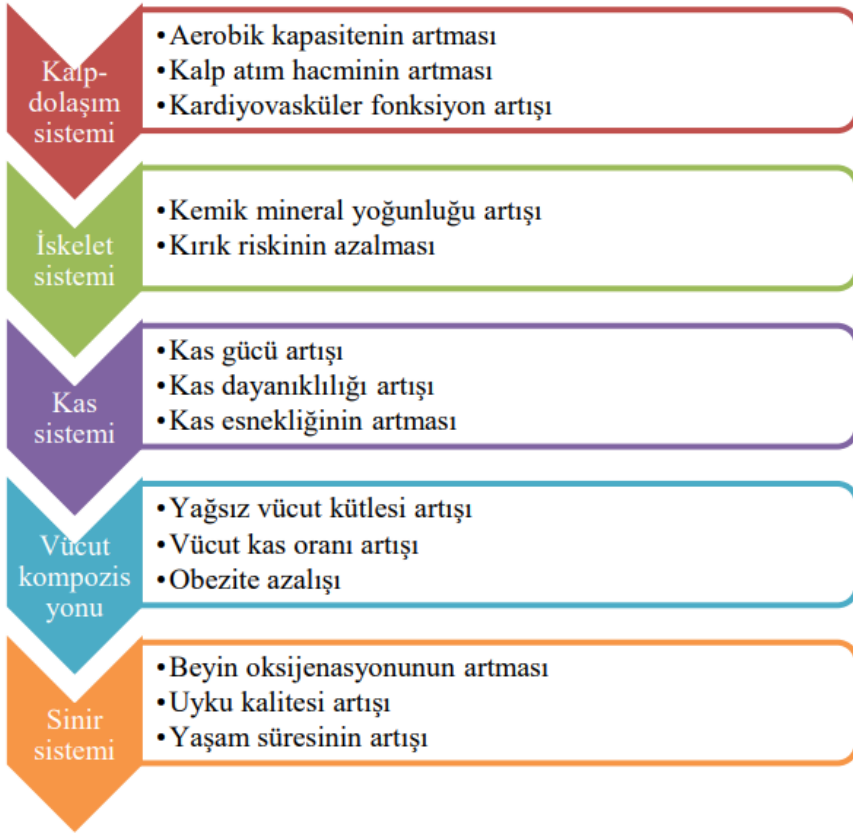
Fiziksel Uygunluk ve Kronik Hastalıkların Etkisi

Fiziksel uygunluk, bireyin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirirken bedensel kapasitesini etkili ve verimli bir biçimde kullanabilmesi ve bu aktiviteleri sağlığını koruyarak sürdürebilme düzeyi olarak ifade edilmektedir (Uçan ve ark., 2018).

Kronik hastalıkların varlığı, fiziksel işlev kayıpları, sürekli ağrı durumları, bilişsel bozukluklar, sağlık hizmetlerine duyulan artan gereksinim ve sosyal izolasyon gibi etmenler, yaşlı bireylerin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen başlıca faktörler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra bireylerin genel sağlık düzeyi, sağlık hizmetlerine erişim ve bu hizmetleri etkin kullanabilme durumu ile birlikte; konut ve aile yapısı, çalışma yaşamındaki durumu, sosyal ve kamusal hizmetlerin varlığı, erişilebilirliği ve kullanılabilirliği gibi sosyal, ekonomik ve fiziksel koşullar da yaşlılık dönemindeki yaşam kalitesinin belirlenmesinde önemli değişkenler olarak öne çıkmaktadır (Altay ve ark., 2016).

Sedanter yaşam biçimi, tüm yaş gruplarında çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Özellikle orta yaş ve sonrasında görülen kronik rahatsızlıkların artışı, bu dönemde bireylerin karşılaştığı sağlıkla ilişkili sorunları daha da belirgin hâle getirmektedir. Bu olumsuzlukların azaltılması, bireyin fiziksel ve zihinsel açıdan daha zinde ve sağlıklı kalabilmesi amacıyla yaşam boyu spor anlayışı çerçevesinde; sağlıklı yaşam için spor, fitness, aerobik, jogging gibi düzenli fiziksel aktivite çeşitlerine yönelimin gittikçe arttığı görülmektedir (Gönülateş ve ark., 2010).

Fiziksel Aktivitenin Faydaları



Şekil 1. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Yararları (Kırdı ve Kocaman, 2019)

Fiziksel Sağlık

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, kalp rahatsızlığı, diyabet ve bazı kanserler gibi bulaşıcı şekilde gerçekleşmeyen hastalıkları azaltmaya ilaveten, mental sağlık ve bilişsel yönlü işlevlerde iyileşmelere katkı sağlamaktadır (Yılmaz ve Çerit, 2023).

Ayrıca fiziksel aktivitenin, vücudun kan pıhtılaşma ve pıhtı çözünürlüğü mekanizmaları üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiği ve plazma lipit profilinde iyileştirici değişimlere katkı sağladığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite, kan glikozunun kullanımını düzenleyerek metabolik dengeyi desteklemekte; uzun süreli ve yüksek yoğunluklu aktiviteler dışındaki uygulamalarda bağışıklık sistemi üzerinde yararlı etkiler göstermekte ve nörolojik işlevlerle ilişkili olumlu adaptasyonlarla ilişkilendirilmektedir (Orhan, 2021).

Kas Gücü ve Dayanıklılık

Dünya Sağlık Örgütü, düzenli fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de bilişsel işlevlerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığını; kas gücünün korunmasına katkı sağladığını ve anksiyete ile depresyon düzeylerini azaltarak bireylerin özgüvenini desteklediğini belirtmektedir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivitenin, koroner kalp hastalığı, tip II diyabet ve inme gibi kronik hastalıkların görülme riskini azalttığı ve bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak sosyalleşmeye olumlu katkılar sunduğu bildirilmektedir (Özmen ve Contarlı, 2023).

Klinik araştırmalardan elde edilen bulgular, fiziksel aktiviteye dayalı aktif bir yaşam biçiminin ve aktif yaşlanma yaklaşımının, yaşlı bireylerde sık görülen kronik hastalıklar ile diğer sağlık sorunlarının ortaya çıkma sıklığını azaltmada ve bu hastalıkların seyrini olumlu yönde etkilemede önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir (Akgönül, 2024).

Kardiyovasküler Sağlık

Fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, inme, diyabet ve bazı kanser türlerinin gelişimine karşı koruyucu bir etki göstermektedir. Bununla birlikte düzenli fiziksel aktivite, ruh sağlığının desteklenmesi, demansın ortaya çıkışının geciktirilmesi ve bireylerin yaşam kalitesinin artırılması ile ilişkili önemli bir sağlık davranışı olarak değerlendirilmektedir (Parpucu ve ark., 2023). Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Düzenli egzersiz yapmak ve fiziksel aktiviteye katılmak, kardiyovasküler sistemi ve kas gücünü ve esnekliğini güçlendirerek dayanıklılığı artırır (Ayyıldız ve ark., 2019).

Mental Sağlık

Psikolojik iyi oluşun, çeşitli fiziksel aktivite türleri aracılığıyla desteklenebileceği ifade edilmektedir. Bu doğrultuda yapılan farklı araştırmalar, spor ve fiziksel aktivitelere düzenli katılımın bireylerin mental sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Yüceant, 2023).

Depresyon, Kaygı ve Stres Üzerindeki Etkisi

Egzersiz sırasında kan plazmasında norepinefrin düzeyinin artması, depresif belirtilerin azalmasına katkı sağlamaktadır. Egzersiz sonrasında salınan endorfin ve opioid maddeler, ağrı eşiğini yükseltirken psikolojik açıdan genel bir iyilik hâlinin oluşmasını desteklemektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin, özellikle duygu durum bozuklukları ve anksiyete başta olmak üzere farklı psikolojik sorunların hafifletilmesinde etkili bir yaklaşım sunduğu ifade edilmektedir (Mumcu ve Mumcu, 2023).

Bilişsel Fonksiyonları Destekleme

Araştırma bulguları, düzenli olarak yapılan egzersizin beyin işlevleri ve nörokimyasal süreçler üzerinde olumlu değişimler oluşturduğunu ve bu değişimlerin depresyon ile anksiyete belirtilerinin hafifletilmesine katkı sağladığını göstermektedir (Çelik, 2025).

Demans ve Alzheimer Riskinin Azaltılması

Demans; bellek, bilişsel işlevler ve davranış örüntülerini etkileyen, zamanla bireyde işlev kaybına yol açarak bağımlılık düzeyini artıran bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Akış ve ark., 2023).

Demans tanısı olan bireylerde sağlığın korunması ve aktif bir yaşam biçiminin sürdürülmesi açısından fiziksel aktivite ve egzersizin rolü gün geçtikçe daha fazla önem kazanmaktadır. Egzersizin, yaşlanma süreciyle birlikte ortaya çıkan ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen demans gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivitenin, demanstan korunmada ve hastalığın evreleri arasındaki ilerleyişin yavaşlatılmasında önemli bir katkı sunduğu ifade edilmektedir. Ancak bu konudaki farkındalığın yeterince gelişmemesi ve yaşlanma ile hastalığın ilerlemesine paralel olarak hareketsiz yaşam biçiminin benimsenmesi, hem demans görülme sıklığının artmasına hem de hastalığın evreler arasındaki geçişinin hızlanmasına neden olabilmektedir (Lök ve Lök, 2015).

Alzheimer hastalığı, ileri yaşla birlikte beyinde hücre dışı beta-amiloid (A β) plaklarının birikmesi ve nörofibriler yumaklarda hücre içi hiperfosforile tau proteinlerinin artışı ile tanımlanan nörodejeneratif bir hastalıktır. Bu anormal protein birikimleri, sinir hücrelerinde yapısal ve işlevsel bozulmalara yol açarak zamanla nörodejenerasyonu ve bilişsel işlev kaybını tetiklemektedir (Semercioğlu, 2022).

Fiziksel aktivite, Alzheimer hastalığı açısından risk oluşturan pek çok etmeni anlamlı düzeyde iyileştirme potansiyeline sahip olması ve hastalıkla olan yakın ilişkisi nedeniyle, son yıllarda üzerinde özellikle durulan önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Keskin ve Tokat, 2023).

Sosyal Faydalar

Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal, bilişsel ve algılanan çevresel faktörlerle yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir. Yapılan çalışmalarda, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde fiziksel olarak aktif olduğu, fiziksel aktiviteye katılımın yaşla ilişkili biçimde değiştiği ve yüksek özgüven düzeyi ile aile ve arkadaşların düzenli aktiviteye katılımının önemli belirleyiciler arasında yer aldığı ortaya konmuştur. Kırsal bölgelerde sedanter yaşam süren yaşlı

kadınlar üzerinde yapılan araştırmalar ise fiziksel aktivite düzeyinin; eğitim durumu, medeni hâl, özgüven, algılanan stres düzeyi, sosyal destek ve algılanan mahalle güvenliği ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna karşılık yaşın ilerlemesi, depresif belirtiler, bireysel olarak algılanan altyapı yetersizlikleri ve trafik yoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyi ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Akt: Demirtaş ve ark., 2017).

Grup Aktiviteleri ve Sosyal Etkileşim

Bireyler, yaşadıkları ortamdaki diğer bireylerle bu sosyal beceriler sayesinde iletişim kurarlar. Sosyal beceriler, yalnızca bu iletişimi kurmayı ve sürdürmeyi değil, aynı zamanda kurulan iletişimin amaçlarına uygun olarak başarılı sonuçlar elde etmeyi de içerir. Bir bireyin sosyal becerileri ne kadar gelişmişse, topluma uyum sağlama ve başarılı olma olasılığı da o kadar yüksektir. Spor, bireylerin sosyal beceriler kazanmasında önemli bir yere sahiptir (Dalkilic, 2015).

Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite programlarına grup egzersizlerinin dâhil edilmesi, yaşlanma sürecinde ortaya çıkan fizyolojik değişimlerin yönetilmesine yönelik önemli avantajlar sunmaktadır. Grup temelli uygulamalar, bireyler arasında sosyal destek ortamı oluşturarak motivasyonu artırmakta ve egzersiz programlarına düzenli katılımın sürdürülmesini teşvik etmektedir (Karcı ve Yıldız, 2025).

Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesinin artırılmasında orta ve yüksek şiddette gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin etkili olduğunu ortaya koyan bu bulgu, literatür açısından önem taşımaktadır. Orta ve şiddetli düzeydeki fiziksel aktiviteler, çoğu zaman bireylerin keyif aldığı ve haz duygusunu artıran takım sporları gibi etkinliklerden oluşmaktadır. Bu tür motive edici ve hoş deneyim sunan aktivitelerin daha yaygın biçimde tercih edilmesi, toplam fiziksel aktivite süresinin artmasına katkı sağlamakta ve buna bağlı olarak bireylerin yaşam kalitesinin yükselmesine olumlu yönde etki etmektedir (Genç ve ark., 2011).

Önerilen Aktivite Türleri ve Programlama

1-Aerobik Egzersizler

Düzenli olarak uygulanan aerobik egzersizler; yürüyüş, tempolu yürüyüş ve koşu gibi aktiviteleri kapsamakta olup, özellikle kadınlarda kemik mineral yoğunluğunun artmasına katkı sağlamaktadır. Bu tür egzersizler, kemik dokusunun güçlenmesini destekleyerek kemik kütlelerinin korunmasına ve dolayısıyla kırık riskinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Torlak, 2018).

2- Direnç / Kuvvet Egzersizleri

Direnç ve kuvvet egzersizleri, kas dokusunun gelişimini destekleyerek kas gücünün artmasına katkı sağlar. Günümüzde bu egzersizler; serbest ağırlıklar, direnç bantları ve ağırlık makineleri kullanılarak uygulanmakta olup, geleneksel yaşamda bahçe işleri, tarımsal faaliyetler veya günlük yaşamda yük taşıma gibi olağan fiziksel aktiviteleri de kapsamaktadır. Direnç temelli egzersizlerin, yaşlı bireylerde güç kaybı ve kronik hastalıklar bulunsa dahi fiziksel sağlığı, fonksiyonel kapasiteyi ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği bildirilmektedir (Demirli ve ark., 2024).

3- Esneklik ve Denge Egzersizleri

Düşme riskinin azaltılmasında esneklik ve denge egzersizleri önemli bir yere sahiptir ve özellikle yaşlı bireyler için bu tür egzersizlerin düzenli olarak uygulanması önerilmektedir. Egzersiz planlaması yapılırken sıklık, şiddet, egzersizin türü, süresi ve uygulama süreci gibi klasik egzersiz reçetesi bileşenlerinin dikkate alınması gerekmektedir. Bu bileşenlere uygun şekilde hazırlanan denge ve esneklik programlarının, güvenli ve etkili sonuçlar sağladığı belirtilmektedir (Atay ve Akdeniz, 2010).

4. Fonksiyonel Egzersizler ve Program Önerileri

Yaşlı bireyler için egzersiz programı oluşturulması, temel ilkeler açısından diğer yaş gruplarına yönelik programlardan büyük farklılıklar göstermemekle birlikte, bireyin mevcut fiziksel özelliklerinin ve fonksiyonel kapasitesinin ayrıntılı biçimde değerlendirilmesini gerektirir. Program planlanırken, geliştirilmesi hedeflenen vücut fonksiyonlarına uygun egzersizlerin seçilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte, yoğun çalışma-dinlenme aralıkları, ani tempo ve hız değişiklikleri içeren antrenman modelleri yerine; daha sade yapıda, düşük şiddetli ve kontrollü tempoya sahip egzersizlerin tercih edilmesi önerilmektedir (Erdoğan, 2017).

Uygulama ve Güvenlik Önerileri

Egzersiz programları, tüm yaş gruplarında uygulanabildiği gibi geriatrik bireylerde de güvenle kullanılabilen ve etkili sonuçlar sunan farmakolojik olmayan tedavi yaklaşımları arasında yer almaktadır. Yaşlı bireylere uygun biçimde planlanan ve güvenli koşullarda yürütülen egzersiz uygulamalarının, 65 yaş ve üzerindeki bireylerde genel ölüm oranlarını ve hastalıklara bağlı mortalite sıklığını azalttığı bildirilmektedir (Atıcı ve Bilgin, 2020).

Egzersiz bileşenleri belirlenirken, bireyin özellikle kardiyovasküler-solunum sistemi ile kas-iskelet sisteminin bu programlara ne düzeyde hazır olduğunun

dikkatle değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu sistemlerden herhangi birinin yeterli olmadığı düşünülüyorsa, ilgili sistemi destekleyici egzersizlere düşük şiddet ve yoğunlukta başlanmalı, süreç içerisinde kademeli ve kontrollü bir artış sağlanmalıdır. Egzersiz programları temelde iki ana bileşen etrafında yapılandırılmaktadır. Bunlardan ilki, kardiyopulmoner uygunluğu geliştirmeyi hedefleyen dayanıklılık (endurans) egzersizleri, ikincisi ise kas kuvvetini ve fonksiyonel kapasiteyi artırmaya yönelik güçlendirme egzersizleridir. Bununla birlikte, bireylerde eşlik eden kronik hastalıklar veya komorbid durumlar göz önünde bulundurularak, farklı egzersiz türleri programa destekleyici olarak eklenebilmektedir (Doğan ve ark., 2011).

Emeklilik süreciyle birlikte ortaya çıkan sosyal, ekonomik ve psikolojik koşullar, birçok yaşlı bireyin yalnız yaşamasına ve maddi sıkıntılarla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Bu durum, yaşlı bireylerin psikolojik iyilik hâlini olumsuz yönde etkileyerek hareket kabiliyetlerinde ve işlevsel becerilerinde azalmaya yol açabilmektedir. Fiziksel yeterlilikteki bu gerileme, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede güçlük yaşayan yaşlıların zamanla başkalarına bağımlı hâle gelmesine neden olmaktadır. Yalnız yaşayan yaşlı bireylerin ev düzeninin sağlanması, temizlik, alışveriş, yemek hazırlama ve kişisel bakım gibi temel günlük aktiviteleri sürdürmekte önemli zorluklar yaşadığı bildirilmektedir (Soygüden ve Cerit, 2015).

Fiziksel aktivite tercihi yapılırken bireyler bütün hususları göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Çevresel faktörler, fiziksel düzeyin uygunluğu, hastalıklar, bireysel gereksinimler, yaş, vücut ağırlığı, maddi durum gibi birçok faktörün fiziksel aktivite tercihinin etkileyeceği söylenebilir. Havanın çok sıcak ve nemli olduğu durumlarda aktivite yapılmamalıdır. Etkinlik esnasında sıvı takviyesinin yeteri düzeyde alınması sağlanmalıdır. Aç karnına aktivite yapılmamalı, aktivite öncesi ve sonrasında hemen yemek yenmemelidir. Özellikle yaşlı bireylerin fiziksel aktivite tercihinden önce baş dönmesi, diyabet, denge problemleri, kardiyovasküler rahatsızlıkları, göğüs ve kas iskelet sistemi ağrıları bakımından kapsamlı olarak muayeneden geçmeleri gerekmektedir (Yarım ve ark., 2023).

Egzersiz programlarının bireysel özelliklere göre uyarlanması, yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteleri güvenli ve sürdürülebilir bir şekilde gerçekleştirebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Yaşlılık döneminde fiziksel kapasite, fonksiyonel yeterlilik ve sağlık durumu bireyler arasında farklılık gösterebildiğinden, egzersiz planlarının kişiye özgü gereksinimler doğrultusunda hazırlanması gerekmektedir. Uygun şekilde yapılandırılmış ve kontrollü bir egzersiz rutini, yaşlı bireylerin sağlığının korunmasına katkı sağlarken aynı zamanda yaşam kalitesinin artırılmasını da desteklemektedir. Bu sürecin uzman

rehberliği eşliğinde ve dikkatli bir biçimde yürütölmesi, olası sağlık risklerinin en aza indirilmesine yardımcı olmaktadır (Kara, 2024).

SONUÇ

Son yıllarda dünya ve ölkemiz genelinde yaşı nüfusu giderek artmaktadır. Bu artışla birlikte yaşam kalitesine verilen önem de artmaktadır. Bu bağlamda düşünöldüğü zaman yaşıllık dönemi, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan çeşitli değişimler yaşıdığı ve bu değişimlerin yaşam kalitesini doğrudan etkilediğı bir süreçtir. Bu dönemde kronik rahatsızlıkların artıyor olması, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığın azalması ve sosyal etkileşimlerin sınırlanması, ileri yaştaki kişilerin genel iyilik hâlini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu sebeplerden ötürü yaşıllık döneminde fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz ehemmiyetini korumaktadır. Yaşıllık döneminde uygun şekilde planlanan egzersiz uygulamalarının; fiziksel kapasiteyi desteklediğı, günlük yaşam aktivitelerini daha bağımsız bir şekilde sürdürebilmelerine katkı sağladığı ve psikolojik iyi oluş halini olumlu yönde etkilediğı görölmektedir. Aynı zamanda egzersiz, sosyal katılımı artırıp yaşı bireylerin daha aktif bir yaşam sürdürmelerini sağlamaktadır. Bu hususta egzersiz programlarının bireysel özellikler ve sağlık durumu dikkate alınarak, düşük şiddetten başlanıp kademeli olarak planlanması önerilmektedir. Uzman rehberliğinde ve güvenli ortam şartlarında yürütölen düzenli fiziksel aktivite uygulamaları, yaşı bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında etkili önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akış, A. G., Yurdakul, M. A., İmancioğlu, H., & Yaylagül, N. K. (2023). Yaşlı ve genç bireylerin demans algısı. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 7(3), 253–253.
- Akgönül, E. K. (2024). Fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşlanma. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık III*, 7–15.
- Altay, B., Çavuşoğlu, F., & Çal, A. (2016). Yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 181–189.
- Atay, E., & Akdeniz, M. (2010). Yaşlılarda düşme, düşme korkusu ve bedensel etkinlik. *GeroFam*, 2(1), 11–28.
- Atıcı, M., & Bilgin, Ü. (2020). Alzheimer hastalarında egzersizin önemi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ayyıldız, E., Sunay, H., Köse, B., & Atlı, A. (2019). Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity. *Acta Medica Mediterranea*, 35(6), 3427-3431.
- Bölüktaş, R. P. (2019). *Yaşlılığa genel bakış*. Temel gerontoloji. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici: Fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205–214.
- Canlı, S., & Karataş, N. (2018). Yaşlılar için bir halk sağlığı hemşireliği yaklaşımı: Fiziksel aktivite danışmanlığı. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 17(2), 36–45.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Çelik, B. S. (2025). Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri. *Türk Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-53.
- Çiftçili, S. (2012). Fiziksel egzersizin yaşam kalitesi üzerine etkileri. *Türk Geriatri Dergisi*.
- Çunkuş, N., Yiğitoğlu, G. T., & Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58–67.
- Dalkilic, M. (2015). Examining Decision-making Levels of Athletes of Various Branches in Team Environments in Terms of Socio-demographic Variables. *The Anthropologist*, 21(1-2), 31-38.
- Demirli, A., Yıldırım, S., Akyüz, Ö., & Özkara, A. B. (2024). Yaşlılarda egzersiz ve sağlık: Etkili yaklaşımlar ve sonuçlar. *Spor ve Bilim Dergisi*, 2(2), 89–104.

- Demirtaş, Ş., Güngör, C., & Demirtaş, R. N. (2017). Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite: Bireysel, psikososyal ve çevresel özelliklerin buna katkısı. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(1), 100–108.
- Doğan, A., Borman, P., & Kutsal, Y. G. (2011). Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, “Yaşlı Sağlığı Modülleri – Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi”, 65.
- Durusoy, E., & Mutuş, R. (2021). Yeşil egzersizin kronik ağrıya, fiziksel ve mental sağlığa etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 351–362.
- Erdoğan, M. (2017). Yaşlılar için egzersiz eğitimlerinde güncel yaklaşımlar: Amerika Birleşik Devletleri (ABD) örneği. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 174–185.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 39–52.
- Gönülateş, S., Saygın, Ö., & İrez, G. B. (2010). Düzenli yürüyüş programının 40–55 yaş arası bayanlarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurları ve kan lipidleri üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 960–970.
- Kara, T. (2024). Yaşlılık döneminde egzersiz ve sağlıklı yaşam: Fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık üzerine etkiler. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar-8*, 83.
- Karcı, M., & Yıldız, A. (2025). Yaşlılarda grup egzersizlerinin fizyolojik ve psikososyal etkileri. Ankara: Orient Yayınları.
- Kaya, F. (2017). Türkiye’de Yaşlı Nüfus ve Huzurevleri. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (61), 423–440.
- Keskin, K., & Tokat, F. (2023). Alzheimer ve fiziksel aktivite. In F. Hazar (Ed.), *Fiziksel aktivite ve sağlık* (ss. 285–293). Efe Akademi Yayınları.
- Kırdı, N., & Kocaman, A. A. (2019). Yaşlanma sürecinde ve yaşlılık döneminde egzersizin önemi. *Türkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing – Special Topics*, 5(2), 32–38.
- Lök, S., & Lök, N. (2015). Demansta fiziksel aktivite ve egzersiz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 289–294.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125–135.
- Mumcu, Ö. G. N., & Mumcu, H. E. (2023). Fiziksel aktivitenin anksiyete, depresyon ve stres üzerine etkileri. *Spor Bilimlerinde Çok Boyutlu Araştırmalar*, 91–105.

- Orhan, B. E. (2021). Her yaşıta fiziksel aktivite. *Holistik Sağlık ve Egzersiz. Fatih/İstanbul: Efe Akademi Yayınevi*, 7-24.
- Özmen, T., & Contarlı, N. (2023). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve egzersiz. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 452–459.
- Parpucu, T. İ., Keskin, T., Başkurt, F., & Başkurt, Z. (2023). Yaşlılarda uyku kalitesi ve uykululuk durumunun yorgunluk, günlük yaşam aktivitesi ve fiziksel aktivite üzerine etkisi. *Turkish Journal of Sleep Medicine*, 10(2), 104–109.
- Semercioglu, B. (2022). Alzheimer hastalığı ve oral mikrobiyota. *Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48–55.
- Solmaz, U., & Artan, T. (2022). Yaşlılık tarihi ve yaşlı hizmetleri. In S. B. Alyüz (Ed.), *Sosyal hizmet yazıları*. Eğitim Yayınevi.
- Soygüden, A., & Cerit, E. (2015). Yaşlılar için egzersiz uygulamalarının önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 197–224.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Özal Medical Center*, 15(3), 219–224.
- Torlak, M. S. (2018). Yaşlanma ve egzersiz. *Journal of Sport Sciences Research*, 3(1), 128–144.
- Uçan, İ., Buzdağlı, Y., & Ağgön, E. (2018). Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 123–133.
- WHO (Dünya Sağlık Örgütü). (2025). <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> (15.12.2025).
- Yarım, İ., Eriş, K., & Cicioğlu, H. İ. (2023). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Alanında Gelişmeler (Editör: Prof. Dr. Mehmet Ulukan & Doç. Dr. Mehmet Dalkılıç). Ankara: Platanus Publishing.
- Yılmaz, U., & Çerit, G. (2023). Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz Reçetesi. Spor Bilimlerinde Multidisipliner Güncel Araştırmalar, 59.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581–598.

Zihnın ve Bedenin Yeni Oyun Alanı: Spor Bilimlerinde VR Devrimi

Ali Rıza ATICI¹

1. Giriş

Sanal Gerçeklik (Virtual Reality, VR), dijital dönüşümün en etkili bileşenlerinden biri olarak spor bilimlerinde çığır açıcı bir konuma yükselmiştir. Geçmişte açık alanlarda arkadaşlar ile oynanan oyunlar, teknolojinin ilerlemesiyle bilgisayar ve internet vasıtasıyla sanal ve kapalı ortamlarda, sanal bireylerle oynanmaya başlamıştır (Yazıcıoğlu-Çalışan ve Yıldız, 2024). Gelişen görüntüleme teknolojileri, düşük gecikme süreleri, yüksek çözünürlüklü başlıklar ve hassas hareket sensörleri sayesinde VR, sporculara hem zihinsel hem fiziksel anlamda daha önce mümkün olmayan deneyimler sunmaktadır. Geleneksel antrenman ortamlarının sınırlılıklarını ortadan kaldırarak, sporcuların risk almadan öğrenebildiği, tekrarlanabilir ve manipüle edilebilir eğitim senaryoları yaratan VR, spor bilimlerinde artık yalnızca bir araç değil; araştırma, eğitim ve performans tasarımının merkezine yerleşmiş yeni bir paradigmaya dönüşmüştür. Nitekim Neumann ve Moffitt (2020) geniş kapsamlı derlemesi, VR'ın motor becerilerden bilişsel süreçlere, algısal karar verme mekanizmalarından psikolojik dayanıklılığa kadar uzanan geniş bir performans yelpazesini etkilediğini göstermektedir.

VR birçok farklı alana yerleştirilmiştir ve performansların veya beceri ediniminin iyileştirilmesi için değerli bir araç olarak kendini kanıtlamıştır (Hülsmann vd., 2019). VR, sanal sahnedeki katılımcıların sürecini veya etkileşimini kontrol etme ve manipüle etme olasılığı nedeniyle psikolojik ve spor eğitimi uygulamalarını genişletmeyi sağladığı için daha çekici hale gelmektedir (Harris vd., 2019). Önceki araştırmalar, oyuncular ve koçlar için VR'ın kullanılabilirliğini vurgulamış ve gecikmeler veya siber hastalık gibi teknik kısıtlamalara rağmen güvenilir değerlendirme ve eğitim durumları geliştirme olasılığını doğrulamıştır (Faure vd., 2020).

Günümüzde spor performansı yalnızca fiziksel kapasiteye değil; bilişsel süreçlere, karar verme hızına, algı-hareket entegrasyonuna ve psikolojik dayanıklılığa da bağlıdır. Bu çok boyutlu performans yapısı, klasik antrenman

¹ Aksaray Üniversitesi, Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, AKSARAY.
atici.alrz@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9983-4213>

modellerinin ötesinde entegre bir yaklaşım gerektirmektedir. VR tam da bu noktada devreye girerek sporculara gerçek zamanlı, güvenli ve tekrar edilebilir deneyimler sunar. Bu nedenle VR, “zihnin ve bedenin yeni oyun alanı” olarak nitelendirilir; çünkü sporcu yalnızca bedenini değil, dikkatini, karar verme stratejilerini, duygusal tepkilerini ve bilişsel süreçlerini aynı ortamda eğitebilir hâle gelmiştir. Wright ve arkadaşlarının (2023) motor öğrenme üzerine yaptıkları sistematik derleme de VR’ın özellikle öğrenmenin erken evrelerinde teknik beceri kazanımını hızlandırdığını ve sporcunun bilişsel yükünü optimize ettiğini göstermektedir.

2. Kuramsal Çerçeve

2.1. Motor Öğrenme Kuramları ve VR

Motor öğrenme, bireyin hareket becerilerini edinme, uygulama, uyarlama ve optimize etme süreçlerini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır ve bu süreçler hem algısal hem bilişsel hem de çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillenir (Schmidt & Lee, 2019). Spor bilimlerinde VR kullanımının teorik temelleri incelendiğinde, üç temel motor öğrenme yaklaşımının VR ile güçlü bir biçimde kesiştiği görülmektedir: bilgi işleme yaklaşımı, ekolojik dinamikler ve kısıtlayıcılar kuramı ve algı-hareket döngüsü modeli. Motor davranışın bu üç temel kuramsal perspektiften açıklanması, VR’ın öğrenen-çevre etkileşimini zenginleştiren manipülasyon kapasitesiyle uyumludur (Newell, 1986). Ayrıca motor öğrenme üzerine yapılan güncel çalışmalar VR’ın bu kuramsal çerçevelerle uyumlu olarak motor becerilerin kazanımı, geliştirilmesi ve değerlendirilmesi üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir (Neumann & Moffitt, 2020; Wright et al., 2023). Bu nedenle söz konusu kuramsal yaklaşım VR’ın Spor Bilimleri alanındaki kullanımını açıklamak için güçlü bir teorik temel sağlamaktadır.

2.1.1. Bilgi İşleme Yaklaşımı ve VR

Bilgiye çok sayıda kaynak ve yöntemle ulaşılabilmesi, eğitim sistemlerindeki öğrenme ve öğretme paradigmalarını kökten değiştirmiş; bu durum, davranışçı yaklaşımlardan uzaklaşıp bilişsel yaklaşımların benimsenmesini hızlandırmıştır. Bilişsel modellerin, öğrencinin öğrenme sürecine aktif katılımını sağlamasıyla birlikte, eğitimde düşünme becerilerini ve özerk öğrenmeyi geliştiren etkinliklere öncelik verilmiş; böylece öğrencilerin kendi öğrenim süreçlerini tasarlama ve uygun stratejileri kullanma yeteneklerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, öğrenme sırasında gerçekleşen zihinsel etkinlikler önem kazanmış, "bilgiyi işleme, biliş ve üstbiliş" gibi kavramlar öne çıkmış; sonuç olarak, öğretim odaklı eğitim anlayışı yerini öğrenci ve süreç odaklı bir anlayışa bırakmıştır (Çetin ve Özbay, 2023).

Bilgi işleme yaklaşımına göre spor performansı; uyarının algılanması, ilgili bilgilerin seçilmesi, işlenmesi ve tepkinin üretilmesi gibi aşamalardan oluşur. Bu yaklaşım sporcuların dikkat, algı, karar verme, hafıza ve tepki süresi gibi bilişsel süreçlere dayanır. VR ortamı bu süreçler için eşsiz bir laboratuvar niteliği taşır; çünkü VR, sporcuya sunulan çevresel uyarınları tamamen kontrol edebilir, uyarın yoğunluğunu değiştirebilir ve dikkat dağıtıcıları kademeli olarak ekleyebilir.

Miles ve arkadaşlarının (2021) kapsamlı incelemesi, VR'ın özellikle top sporlarında karar verme süreçlerini öğretmede güçlü bir araç olduğunu göstermiştir. Araştırmalar VR'ın sporcuya gerçek zamanlı olarak farklı eylem seçenekleri sunduğunu, uyarın-tepki ilişkilerini öğretmede etkili olduğunu ve bilişsel yük yönetimini geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular VR'ın dikkat yönetimi, görsel tarama stratejileri ve reaksiyon zamanını geliştirmede kullanılabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Neumann ve Moffitt (2020), VR çalışmalarının özellikle perceptual-cognitive training olarak adlandırılan algısal-bilişsel becerilerin geliştirilmesinde etkili olduğunu belirtmiştir. Sporcularda hızlı karar verme, rakip hareketini öngörme ve oyun içi durum farkındalığı gibi üst düzey bilişsel süreçler VR senaryoları içinde güvenli biçimde simüle edilebilmektedir. Bu nedenle VR, bilgi işleme yaklaşımının öngördüğü tüm süreçleri kontrol edilebilir bir yapıya dönüştürerek motor öğrenmeye yeni bir boyut kazandırmaktadır.

2.1.2. Ekolojik Dinamikler ve Kısıtlayıcılar Kuramı Bağlamında VR

Amerikalı psikolog Urie Bronfenbrenner tarafından ortaya atılan Ekolojik Sistemler Kuramı, bireyin gelişiminin sadece kişisel faktörlerle değil, aynı zamanda içinde bulunduğu toplum, okul ve politik sistem gibi çok sayıda kurum ve çevresel bağlamla şekillendiğini vurgular (Trawick-Smith, 2013). Bronfenbrenner, gelişim ve davranış çalışmalarını sadece dar kapsamlı, izole laboratuvar ortamlarına odaklayan araştırmacıları eleştirerek, bireyin gelişimini erken yaşlardan itibaren çevreleyen katmanları "ekoloji" olarak adlandırmıştır. Bu yaklaşım, her bir ekolojik katmanın çocuk üzerindeki etkileşimini ve rolünü inceler. Kuramın temel dayanağına göre, çocuğun gelişimi ve bu gelişim sürecinin doğru şekilde anlaşılması, çevresel etkileşimlere bağlı olduğundan, çocuğu saran tüm unsurların bir bütün olarak ele alınıp incelenmesi zorunludur (Kurt, 2025).

Dinamik sistemler kuramında, hareketlerin ve davranışların organizasyonunu belirleyen üç ana kısıtlama türü vardır: bireysel kısıtlamalar, çevresel kısıtlamalar ve görevle ilgili kısıtlamalar (Newell, 1986). Bireysel kısıtlamalar, bir organizmanın fiziksel ve biyolojik yapısıyla ilgilidir. Örneğin, kas gücü, eklem

hareketliliği veya yaş gibi bireysel faktörler bir hareketin organizasyonunu etkileyebilir. Çevresel kısıtlamalar, organizmanın çevresi ile ilgili olan faktörleri kapsar. Yer çekimi, zemin yüzeyi veya hava koşulları gibi faktörler çevresel kısıtlamalar arasındadır. Görev kısıtlamaları ise bir hareketin veya görevin spesifik gereklilikleriyle ilgilidir. Bir futbol topunu ayağa vurmak ya da bir basketbol topunu el ile sektirmek gibi görevler, bireyin hareketlerini sınırlar ve yönlendirir (Yazıcıoğlu-Çalışan, 2024).

Ekolojik dinamikler yaklaşımı, motor davranışın bireysel, çevresel ve görev temelli olmak üzere üç tür kısıtlayıcının etkileşimiyle ortaya çıktığını savunur (Newell, 1986), bu nedenle öğrenme sürecinin yalnızca bireysel performansa değil, birey-çevre uyumuna ve algısal ipuçlarının düzenlenmesine bağlı olduğunu vurgular. VR teknolojileri, bu kısıtlayıcıları eş zamanlı olarak manipüle edebilme kapasitesi sayesinde ekolojik dinamikler kuramı açısından benzersiz bir öğrenme ortamı sunmaktadır. VR, sporculara değişken çevresel koşullar (ışık, seyirci gürültüsü, rakip yerleşimi), görev özellikleri (top hızı, mesafe, pas açıları) ve bireysel uyaranlar (deneyim düzeyi, görsel yük) üzerinde hassas kontrol sağlayarak gerçekçi fakat tamamen güvenli bir etkileşim alanı yaratır. Vignais ve arkadaşları (2015) VR'ın bu yönü sayesinde sporcularda algısal farkındalık, eylem seçimi ve hareket uyarlaması gibi ekolojik öğrenmenin temel bileşenlerinin güçlendirildiğini belirtirken; Bideau et al. (2010) VR'ın özellikle takım sporlarında çevresel kısıtlayıcıların sistematik biçimde değiştirilebilmesi sayesinde karar verme ve oyun okuma becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Daha güncel bulgular da VR'ın sporcu-çevre etkileşimini gerçek zamanlı geribildirimle destekleyerek algı-hareket eşleşmesini iyileştirdiğini ve performans uyarlamalarını hızlandırdığını ortaya koymaktadır (Wright et al., 2023). Dolayısıyla VR, ekolojik dinamikler çerçevesinde motor öğrenmeyi destekleyen dinamik, etkileşimsel ve manipüle edilebilir bir öğrenme ekosistemi oluşturarak doğal spor ortamlarının sınırlılıklarını ortadan kaldırmaktadır.

2.1.3. Algı-Hareket Döngüsü ve VR

Algı-hareket döngüsü, sporcuların hareketlerini çevreden gelen duyuşal bilgiler doğrultusunda sürekli olarak düzenledikleri bir süreçtir. VR'ın spor bilimlerine getirdiği en büyük yeniliklerden biri bu döngüyü görsel, işitsel ve mekânsal geri bildirimlerle zenginleştirmesidir. Vignais et al. (2015), VR'ın “real-time feedback” özelliği sayesinde sporcuların hareket hatalarını anında gördüğünü, pozisyon değişikliklerini fark edebildiğini ve motor cevaplarını saniyeler içinde uyarlayabildiğini göstermiştir. Bu, özellikle teknik hassasiyet gerektiren sporlarda (örneğin okçuluk, atıcılık, tenis) öğrenmeyi hızlandırmaktadır. Ayrıca VR, hareket simülasyonunu ve algısal ipuçlarının

çeşitlendirilmesini mümkün kılar. Örneğin: Bir kalecinin farklı açılardan gelen şutları deneyimlemesi, Bir basketbolcunun farklı savunma düzenleriyle karşılaşması, Bir okçunun rüzgâr simülasyonlarını deneyimlemesi, Bir güreşçiye varyasyonlu atak senaryolarının öğretilmesi VR ortamında tekrarlanabilir ve güvenlidir. Wright ve arkadaşlarının (2023) sistematik derlemesi, VR'ın algı–hareket döngüsünü güçlendirdiğini ve özellikle öğrenmenin erken aşamalarında teknik gelişimi hızlandığını ortaya koymuştur.

2.2. Bilişsel ve Duygusal Modeller

2.2.1. Bilişsel Modeller Bağlamında VR

Sanal Gerçeklik (VR), sporcuların dikkat, algı, bilgi işleme ve karar verme gibi temel bilişsel süreçlerini etkileyen sürükleyici bir öğrenme ortamı sunar. VR'ın sunduğu bulunma hissi, sporcuların dikkat odağını gerçek bir müsabakadaymış gibi yönlendirmesine imkân tanır. Slater (2018), bulunma hissinin bilişsel katılımı artırdığını ve bireyin sanal ortamı “gerçek bir deneyim” olarak işlemesine yol açtığını belirtmektedir. Bu durum sporcularda algısal–bilişsel karar vermeyi geliştiren önemli bir mekanizmadır. Top sporlarında VR kullanımını inceleyen Miles ve arkadaşları (2021), VR'ın sporcuların görsel tarama stratejilerini, çevresel farkındalığını ve karar verme hızını geliştirdiğini göstermiştir. Neumann ve Moffitt (2020) ise VR tabanlı eğitimlerin bilişsel yükü optimize ederek dikkat kontrolünü artırdığını, bu nedenle VR'ın algısal–bilişsel becerilerin öğretiminde etkili bir yöntem olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgular, VR'ın bilişsel modeller açısından sporcu performansını geliştirmede güçlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.2. Duygusal Modeller Bağlamında VR

VR yalnızca bilişsel süreçleri değil, sporcularda duygusal tepkileri düzenlemeyi de mümkün kılar. Gerçek müsabaka koşullarına benzeyen VR senaryoları, sporcularda kaygı, stres, öz güven ve duygusal dayanıklılık gibi performansla ilişkili affektif süreçleri çalışmak için benzersiz bir ortam sağlar. Stinson ve Bowman (2014), VR maruz bırakma uygulamalarının performans kaygısını azalttığını ve sporcularda stresle başa çıkma kapasitesini artırdığını bildirmiştir. Ayrıca VR'ın yüksek sürükleyiciliği, Csikszentmihalyi (1990) tanımladığı akış (flow) deneyiminin ortaya çıkmasını kolaylaştırır. VR ile yapılan antrenmanlarda sporcuların daha yüksek odaklanma, motivasyon ve duygusal bütünleşme yaşadığı, bunun da optimal performans hâlini desteklediği gösterilmiştir (Neumann, 2020). Bu nedenle VR, duygusal süreçlerin antrenman ve performans üzerindeki etkisini incelemek ve geliştirmek için hem araştırma hem uygulama açısından güçlü bir araçtır.

2.3. Üçüncü Dalga Yaklaşımlar ile VR

Sanal Gerçeklik (VR), spor psikolojisinde giderek daha fazla kullanılan üçüncü dalga terapötik yaklaşımlarla önemli ölçüde örtüşmektedir. Üçüncü dalga yaklaşımlar — özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), mindfulness temelli müdahaleler ve öz-şefkat temelli yaklaşımlar — bireyin düşünce, duygu ve beden duyumlarıyla kurduğu ilişkiyi değiştirmeyi amaçlar. Bu yaklaşımların temel hedefi, psikolojik esnekliği artırmak ve bireyin zorlayıcı içsel yaşantılara rağmen değerlerine uygun davranmasını desteklemektir (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012). VR, bu psikolojik süreçleri destekleyen yüksek düzeyde sürükleyici bir deneyim sunarak üçüncü dalga yaklaşımların uygulanabilirliğini artırmaktadır.

VR ortamlarının duyuusal bütünlük, yüksek bulunma hissi ve kontrollü maruz bırakma sağlaması, ACT ve mindfulness uygulamalarının etkinliğini güçlendirmektedir. Örneğin Navarro-Haro ve arkadaşları (2017), VR destekli mindfulness uygulamalarının geleneksel mindfulness eğitimine kıyasla daha yüksek dikkat devamlılığı ve daha düşük stres tepkisi oluşturduğunu göstermiştir. VR, bireyin dikkatini anda kalmaya yönlendiren görsel ve işitsel uyaranlarla mindfulness becerilerinin daha somut bir ortamda uygulanmasına olanak tanır. Benzer biçimde, VR tabanlı maruz bırakma uygulamaları performans kaygısı veya stresle baş etme becerileri üzerinde etkili bulunmuştur (Maples-Keller et al., 2017).

Spor bağlamında üçüncü dalga yaklaşımlar özellikle kaygı toleransı, duyuusal düzenleme, odaklanma, öz-şefkat ve değer odaklı davranış gibi performansı etkileyen psikolojik süreçleri desteklemede önemlidir. Neumann (2020), VR antrenmanlarının sporcularda duygu düzenleme kapasitesini güçlendirdiğini ve performans baskısına karşı dayanıklılığı artırdığını belirtmektedir. VR'ın kontrollü biçimde stresli veya zorlayıcı performans senaryoları oluşturabilmesi, sporcuların ACT'nin “zor duygulara alan açma” ve “değer odaklı kararlı eylem” ilkelerini sahaya daha etkili biçimde aktarabilmesini mümkün kılmaktadır.

Sonuç olarak VR, üçüncü dalga terapötik yaklaşımlarla psikolojik esneklik geliştirmeyi hedefleyen müdahaleler arasında doğal bir uyum alanı yaratmaktadır. Hem klinik hem performans psikolojisi literatürü, VR'ın üçüncü dalga yaklaşımların uygulanabilirliğini güçlendiren yenilikçi bir platform sunduğunu göstermektedir.

3. VR Devrimi: Spor Bilimlerinde Yeni Paradigmalar

VR, Spor Bilimlerinde hem motor beceri öğretimini hem de performans analizini köklü biçimde dönüştüren yeni bir paradigma yaratmıştır. VR'ın en önemli katkılarından biri, sporculara risk içermeyen, tekrarlanabilir ve tamamen kontrol edilebilir bir öğrenme ortamı sunmasıdır. Vignais ve arkadaşları (2015),

VR'ın sporcu-çevre etkileşimini gerçeğe yakın şekilde simüle ederek özellikle algısal-motor becerilerin gelişimini hızlandırdığını göstermiştir. Benzer şekilde Bideau et al. (2010), VR'ın takım sporlarında karar verme, hareket uyarlaması ve taktiksel farkındalık gibi yüksek bilişsel talepli becerileri geliştirmede güçlü bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Motor öğrenme açısından VR, özellikle beceri ediniminin erken evrelerinde teknik performansı anlamlı derecede artırmaktadır. Wright ve arkadaşlarının (2023) sistematik derlemesi, VR tabanlı motor öğrenme uygulamalarının geleneksel antrenmanlara eşdeğer veya daha üstün performans sonuçları üretebildiğini bildirmiştir. Ayrıca VR, spor psikolojisi alanında da yeni bir yaklaşım sunarak yarışma kaygısı, stres ve baskı altında karar verme gibi duygusal süreçlerin güvenli biçimde çalışılmasına olanak tanımaktadır (Stinson & Bowman, 2014). Spor analitiği açısından ise VR; üç boyutlu hareket yakalama, göz izleme ve biyomekanik sensör entegrasyonları sayesinde performans ölçümüne yeni bir boyut kazandırmıştır. Bu yönüyle VR, spor bilimlerinde hem araştırma hem de uygulama alanlarında devrim niteliğinde yenilikler sunmaktadır.

3.1 Beceri Öğretiminde VR Devrimi

VR, motor beceri öğretiminde geleneksel antrenman yöntemlerinin ötesine geçerek sporculara risk içermeyen, tekrarlanabilir, manipüle edilebilir ve yüksek sürükleyiciliğe sahip bir öğrenme ortamı sunmaktadır. VR'ın en önemli katkılarından biri, özellikle beceri öğreniminin erken aşamalarında sporcunun karmaşık hareketleri güvenli biçimde deneyimleyebilmesine ve çok sayıda tekrar yapabilmesine olanak tanımasıdır. Wright ve arkadaşlarının (2023) sistematik derlemesi, VR tabanlı motor öğrenme uygulamalarının teknik doğruluk, hareket kalitesi ve öğrenme transferi açısından geleneksel öğretime eşdeğer veya üstün sonuçlar üretebildiğini göstermektedir. Atletik branşlarda teknik becerilerin mekanik doğruluk ve öğretim basamaklarına uygun şekilde geliştirilmesinin performans için kritik olduğu belirtilmektedir (Yazıcıoğlu Çalışan, 2025). VR, sporcuların hareket sırasında karşılaştıkları çevresel ve görev kısıtlayıcılarını kontrollü biçimde düzenleyebilme olanağı sunduğu için, özellikle takım sporları ve açık beceri gerektiren durumlarda avantaj sağlar. Vignais ve arkadaşları (2015), VR'ın futbol, basketbol ve hentbol gibi spor dallarında görsel tarama, rakip pozisyonu algılama ve hareket uyarlaması gibi algısal-motor becerileri geliştirdiğini bildirmiştir. Ayrıca VR, hareket geri bildirimini anında sağlayabildiği için öğrenme sürecinde hataların erken fark edilmesini ve davranışın hızlı uyarlanmasını destekler (Miles et al., 2021). Bazı çalışmalar VR'ın kapalı beceri öğretiminde de etkili olduğunu göstermiştir. Örneğin Chaudhary ve meslektaşları (2022) badminton servis becerisinin VR temelli

antrenmanlarla anlamlı ölçüde geliştiğini bulmuştur. Bu durum, VR'ın yalnızca açık becerilerde değil, doğruluk ve ritim gerektiren teknik becerilerde de öğretim aracı olarak etkinliğini ortaya koymaktadır. Tüm bu bulgular, VR'ın motor beceri öğretimini hem pedagojik hem teknik açıdan dönüştüren yenilikçi bir yaklaşım olduğunu göstermektedir.

3.2 Performans Analitiğinde VR

Sanal Gerçeklik (VR), spor performans analitiğini yalnızca iki boyutlu video ve geleneksel ölçüm araçlarının ötesine taşıyarak üç boyutlu, senaryo tabanlı ve etkileşimli analiz imkânları sunmaktadır. VR'ın en önemli avantajlarından biri, sporcunun hem fiziksel hem de bilişsel performans bileşenlerini eş zamanlı olarak değerlendirebilmesidir. Bideau ve meslektaşları (2010), VR'ın spor performansını analiz etmek için ideal bir ortam sağladığını; çünkü VR'ın oyuncu pozisyonları, rakip davranışları ve çevresel koşullar gibi değişkenleri kontrollü biçimde manipüle ederek sporcunun algısal-motor tepkilerini gerçek zamanlı yakalayabildiğini vurgulamıştır.

VR, özellikle takım sporlarında karar verme, alan kullanımı, görsel tarama, zaman-mekân ilişkisi ve çevresel farkındalık gibi performansın bilişsel boyutlarını ölçmek için güçlü bir araçtır. Vignais ve arkadaşları (2015), VR tabanlı performans analizinin sporcuların oyun içi algı stratejilerini değerlendirmede klasik video analizinden daha hassas olduğunu göstermiştir. Ayrıca VR'ın sensör teknolojileriyle entegrasyonu, sporcuların hareket açıları, hız profilleri, reaksiyon süreleri ve postüral kontrol gibi biyomekanik değişkenlerin daha ayrıntılı biçimde analiz edilmesini sağlamaktadır. Toparlanma süreçlerinin doğru yönetimi, sonraki antrenman veya müsabaka performansının belirleyicilerinden biridir (Budak, 2023). VR tabanlı senaryolar, sporcuların yüklenme şiddetine göre bireyselleştirilmiş geri bildirim almasını sağlayarak toparlanma temelli planlamaları daha hassas hâle getirmektedir.

Göz izleme teknolojisinin (eye-tracking) VR sistemleriyle birleşmesi, sporcu performans analitiğinde yeni bir dönem başlatmıştır. Craig (2013), VR ortamında yapılan göz izleme çalışmalarının sporcunun karar verme sürecini belirleyen görsel ipuçlarını daha doğru biçimde yakaladığını ve bu yöntemin uzman-acemi farklarını ortaya koymada etkili olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak, VR destekli analitik sistemler, yapay zekâ tabanlı veri işleme sayesinde sporcunun performansını senaryo boyunca otomatik olarak sınıflandırabilmekte ve antrenörlere hızlı geri bildirim sunmaktadır (Farrell et al., 2020).

Sonuç olarak VR, performans analitiğinde yalnızca ölçüm araçlarını zenginleştirmekle kalmamış, sporcu performansının algısal, motor, bilişsel ve duygusal bileşenlerini birlikte değerlendirebilen bütüncül bir analiz yaklaşımı

geliştirmiştir. Bu yönüyle VR, modern performans analitiğinin temel bileşenlerinden biri hâline gelmektedir.

3.3 Psikolojik Hazırlıkta VR

Sanal Gerçeklik (VR), sporcuların psikolojik hazırlığını desteklemek için giderek daha fazla kullanılan yenilikçi bir araçtır. VR'ın en büyük avantajı, sporcuların gerçek müsabaka ortamlarına benzer yüksek baskı, stres, seyirci gürültüsü, kritik an senaryoları veya yüksek risk algısı gibi durumları güvenli bir simülasyon içinde deneyimlemelerini sağlamasıdır. Bu nedenle VR, performans kaygısı, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılık gibi psikolojik bileşenlerin antrenmanla geliştirilebilmesi için güçlü bir platform sunar.

Stinson ve Bowman'ın (2014) VR maruz bırakma çalışmaları, sanal ortamlarda oluşturulan stresörlerin sporcularda kaygı toleransını artırdığını ve yarışma stresine uyumu kolaylaştırdığını göstermiştir. VR'ın sağladığı sürükleyicilik ve gerçeklik hissi, sporcuların kaygı yaratan durumlarla kontrollü biçimde yüzleşmesini ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmesini mümkün kılar. Benzer şekilde Patel et al. (2019), VR tabanlı stres simülasyonlarının sporcularda kalp atım hızı değişkenliği, algılanan stres ve bilişsel esneklik üzerinde olumlu etkileri olduğunu bildirmiştir.

VR, yalnızca kaygı yönetimi değil, odaklanma (focus) ve dikkat kontrolü gibi performansın kritik psikolojik bileşenlerini geliştirmede de etkilidir. Slater (2018), VR ortamlarında yüksek “presence” düzeyinin, bireyin dikkati dış uyaranlardan bağımsız olarak tek bir göreve yönlendirebilmesini kolaylaştırdığını vurgulamıştır. Bu durum, özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında sporcunun çevresel ipuçlarını seçme ve işleme kapasitesini güçlendirmektedir.

Spor psikolojisinin önemli alanlarından biri olan performans rutinleri ve zihinsel hazırlık da VR ile zenginleştirilebilir. Neumann (2020), VR'ın sporcularda maç öncesi zihinsel prova, görselleştirme (imagery) ve karar verme stratejilerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu belirtmektedir. VR, sporcuların farklı senaryoları tekrar tekrar deneyimlemesine olanak tanıdığı için zihinsel hazırlık sürecini gerçek müsabakalara daha yakın bir formda yapılandırır. Yoğun rekabet ortamlarında sporcuların öz güven, motivasyon ve duygusal dayanıklılık gibi psikolojik özellikleri performansın belirleyici bileşenleridir. VR tabanlı psikolojik hazırlık programları, bu özelliklerin gelişimini destekleyen davranışsal ve duygusal geri bildirimler sağlayarak sporcuların müsabaka baskısına daha dayanıklı hâle gelmesine katkıda bulunur. Böylece VR, modern spor psikolojisinde psikolojik hazırlığın hem ölçülmesi hem de geliştirilmesi için yenilikçi ve bütüncül bir araç olarak öne çıkmaktadır.

4. Uygulama Alanları

VR, Spor Bilimlerinde hem performans geliştirme hem de öğretim–öğrenme süreçlerini dönüştüren yenilikçi bir teknolojidir. VR'ın sunduğu sürükleyicilik (immersion), gerçek zamanlı geri bildirim, manipüle edilebilir çevresel koşullar ve güvenli deneyim ortamı; sporcu, antrenör, öğrenci ve rehabilitasyon uzmanları için geniş bir uygulama alanı yaratmaktadır. Aşağıda VR'ın spor bilimlerindeki temel uygulama alanları dört başlık altında incelenmektedir.

4.1 Motor Beceri Öğretimi

Motor beceri öğretiminde VR, karmaşık hareketlerin güvenli biçimde modellenmesini ve çok sayıda tekrar edilebilmesini sağlayarak öğrenme sürecini zenginleştirir. Yüksek gerçeklik düzeyi, sporcuların hem algısal-motor hem de teknik bileşenleri aynı anda çalışmasına olanak tanır. Wright ve arkadaşları (2023), VR tabanlı motor öğrenme uygulamalarının teknik doğruluk ve performans transferi açısından geleneksel öğretime eşdeğer veya üstün sonuçlar verdiğini göstermiştir. Açık becerilerin öğretiminde VR'ın rolü özellikle belirgindir. Vignais et al. (2015), VR'ın futbol, basketbol ve hentbol gibi spor dallarında karar verme, görsel tarama ve rakip hareketlerini algılama gibi algısal-motor süreçleri iyileştirdiğini bildirmiştir. Benzer şekilde Chaudhary, Singh ve Bal (2022), VR tabanlı bir badminton servis antrenmanının teknik doğruluğu artırdığını göstermiştir. Bu çalışmalar, VR'ın teknik öğretimde hem kapalı hem açık becerilerde güçlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

4.2 Egzersiz Bilimi

VR, egzersiz motivasyonunu, sürekliliğini ve katılım düzeyini artırmak amacıyla fiziksel aktivite programlarına giderek daha sık entegre edilmektedir. VR tabanlı egzersizler, eğlence faktörünü yükselttiği için bireylerde daha uzun süreli egzersiz yapma eğilimi yaratmaktadır. Farrow, Robertson ve MacMahon (2019), VR ortamlarında yapılan egzersizlerin algılanan eforu azalttığını ve bu nedenle bireylerin daha yüksek yoğunlukta daha uzun süre egzersiz yapabildiğini bildirmiştir. Bu özellik, özellikle fiziksel aktiviteye yeni başlayan bireylerde davranış değişikliğini desteklemesi açısından önemlidir; benzer şekilde dijital teknolojilerin egzersiz davranışı ve fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki olumlu etkileri mobil uygulama araştırmalarında da gösterilmiştir (Yıldız, 2025). VR'ın oyunlaştırma (gamification) unsurları, içsel motivasyonu artırarak egzersiz hacmini ve bağlılığı geliştirmektedir.

4.3 Rehabilitasyon

VR tabanlı rehabilitasyon uygulamaları, özellikle denge, koordinasyon ve yürüme fonksiyonlarının yeniden kazandırılmasında etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Laver et al. (2017) tarafından yapılan kapsamlı Cochrane derlemesi, VR'ın nöromotor rehabilitasyonda geleneksel yöntemlere benzer veya üstün sonuçlar verebildiğini göstermiştir. Ayrıca VR, rehabilitasyon sürecine motivasyon katmakta ve sporcuların tedaviye uyumunu güçlendirmektedir. Lewek ve Sawicki (2019), VR temelli yürüme eğitiminin alt ekstremité rehabilitasyonunda hareket kalitesini ve denge performansını geliştirdiğini bulmuştur. VR'ın manipüle edilebilir ortamları, sporcuların kontrollü zorluk seviyeleriyle güvenli ve aşamalı bir ilerleme göstermesini sağlar.

4.4 Spor Psikolojisi

VR, sporcuların psikolojik hazırlığında giderek daha değerli bir araç hâline gelmiştir. Yarışma atmosferinin (seyirci, gürültü, stresörler, baskı) gerçeğe yakın biçimde simüle edilmesi, sporcuların performans kaygısı ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Stinson ve Bowman (2014), VR maruz bırakma uygulamalarının kaygı toleransını artırdığını ve bireylerin stres tepkilerini düzenlemeye yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Neumann (2020) ise VR'ın spor psikolojisi uygulamalarında zihinsel prova (imagery), odaklanma, dikkat kontrolü ve karar verme süreçlerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgular, VR'ın psikolojik dayanıklılık, öz güven ve performans öncesi zihinsel hazırlık gibi kritik süreçleri destekleyen modern bir araç olduğunu göstermektedir.

5. Gelecek Perspektifi

VR, Spor Bilimlerinde henüz erken bir gelişim döneminde olmasına rağmen, geleceğe yönelik potansiyeli oldukça geniştir. Gelişen sensör teknolojileri, yapay zekâ destekli analiz sistemleri, haptik geri bildirim araçları ve karma gerçeklik (Mixed Reality, MR) platformları VR uygulamalarının hem doğruluk hem de etkileşim düzeyini artırmaktadır. Bu teknolojik ilerlemeler, VR'ın yalnızca bir öğretim veya analiz aracı olmaktan çıkıp sürekli, kişiselleştirilmiş ve ekosistem temelli bir performans geliştirme platformuna dönüşeceğini göstermektedir.

5.1. Yapay Zekâ ile Kişiselleştirilmiş VR Antrenmanları

Gelecekte VR sistemlerinin yapay zekâ (AI) ile bütünleşmesi, sporcunun performans değişkenlerini gerçek zamanlı analiz ederek kişiselleştirilmiş antrenman protokolleri oluşturmasını mümkün kılacaktır. Bermingham et al. (2020), makine öğrenmesi ile entegre VR senaryolarının spor performansını daha

hassas ölçebildiğini ve kişiye özgü eğitim programları geliştirebileceğini bildirmektedir. Bu yaklaşım, antrenörün karar verme sürecini destekleyerek yüklenme–toparlanma döngüsünü optimize edebilir ve sakatlık riskini azaltabilir.

5. 2. Gelişmiş Haptik Teknolojiler ve Duyusal Entegrasyon

Haptik geri bildirim teknolojileri, VR’ın spor bilimlerindeki bir sonraki büyük aşamasıdır. Dokunsal titreşimler, kuvvet geri bildirimi veya mekanik direnç sağlayan haptik giysiler ve eldivenler, sporcuların VR içindeki teknik becerileri daha gerçekçi biçimde deneyimlemesini sağlayacaktır. Spanlang et al. (2014), tam-vücut haptik geri bildirimin VR’daki algısal doğruluğu ve hareket farkındalığını artırdığını ortaya koymuştur. Bu tür gelişmeler, teknik hassasiyet gerektiren branşlarda (okçuluk, golf, tenis, jimnastik vb.) VR’ın birincil eğitim aracı hâline gelmesini mümkün kılmaktadır.

5.3. Karma Gerçeklik (MR) ve Gerçek Zamanlı Performans Entegrasyonu

VR ve gerçek dünyanın birleşimi olarak tanımlanan Mixed Reality (MR), spor bilimlerinde devrim yaratabilecek potansiyele sahiptir. MR, sporcuların gerçek ekipman ve mekânları kullanırken sanal ipuçlarıyla desteklenmesini sağlar. Fuchs et al. (2018), MR tabanlı antrenmanların hem güvenliği artırdığını hem de teknik öğrenmenin gerçek ortama transferini kolaylaştırdığını göstermiştir. Bu yaklaşım, özellikle saha sporlarında ve açık becerilerde VR’ın sınırlılıklarını büyük ölçüde azaltacaktır.

5.4. VR Tabanlı Büyük Veri ve Performans Ekosistemleri

Gelecekte VR, yalnızca bir eğitim ortamı değil, aynı zamanda büyük veri üreten bir performans ekosistemi hâline gelecektir. Deloitte’un spor teknolojileri raporları ve akademik çalışmalar, VR tabanlı performans verilerinin yapay zekâ ile birleştirilerek sporcunun her anına dair ayrıntılı dijital ikizler (digital twins) oluşturulabileceğini göstermektedir. Athanasios et al. (2022), spor teknolojilerinde dijital ikiz kavramının VR ile birleşerek antrenman doğruluğu ve performans tahminlerinde devrim yaratacağını belirtmektedir.

5.5. Uzaktan Spor Eğitimi ve Yaygın Öğretim Modeli

COVID-19 sonrası dijital dönüşüm, VR’ın uzaktan spor eğitimi alanında çok daha fazla kullanılacağını göstermiştir. Radianti et al. (2020), VR’ın uzaktan eğitimde etkileşim ve öğrenme kalitesini artırdığını ve özellikle uygulamalı alanlarda büyük avantaj sağladığını göstermektedir. Spor bilimleri açısından bu

bulgu, VR'ın antrenör eğitiminden motor beceri öğretimine kadar geniş bir yelpazede kullanılabileceğine işaret etmektedir.

5.6. Psikolojik Adaptasyon ve Duygusal Analiz Sistemleri

Yeni nesil VR sistemleri, sporcunun psikolojik durumunu biyosensörler üzerinden ölçerek (örneğin kalp atım hızı değişkenliği, GSR, solunum ritmi) VR senaryolarını buna göre değiştirebilecektir. Slater & Sanchez-Vives (2016), immersif VR'ın psikolojik deneyimleri manipüle edebilir ve duygusal süreçleri hedefe yönelik biçimde değiştirebilir bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Bu gelişme, sporcunun stres toleransını, baskı altında karar verme becerisini ve zihinsel dayanıklılığını kişiye özgü VR protokolleriyle geliştirme imkânı sunacaktır.

5.7. Bilimsel İş birlikleri ve Disiplinlerarası Gelişim

VR'ın geleceği, Spor Bilimleri ile bilgisayar mühendisliği yapay zekâ biyomekanik nörobilim psikoloji arasındaki iş birliklerinin güçlenmesiyle şekillenecektir. Bu disiplinlerarası yaklaşım, hem VR araştırmalarının metodolojik kalitesini artıracak hem de yenilikçi uygulamaların gelişmesine katkı sağlayacaktır.

6. Sonuç

VR, Spor Bilimlerinde son yıllarda ortaya çıkan en güçlü teknolojik dönüşüm araçlarından biridir. Motor beceri öğretiminden performans analizine, rehabilitasyondan psikolojik hazırlığa kadar geniş bir yelpazede hem araştırma hem uygulama alanlarını köklü biçimde değiştirmektedir. VR'ın en belirgin avantajı, sporculara risk içermeyen, tekrarlanabilir, manipüle edilebilir ve yüksek sürükleyicilik sunan bir öğrenme ve antrenman ortamı sağlamasıdır. Wright et al. (2023) ve Vignais et al. (2015) tarafından ortaya konan bulgular, VR'ın teknik becerilerin öğrenilmesi ve karar verme–algı-motor süreçlerinin geliştirilmesi açısından güçlü bir araç olduğunu göstermektedir. Rehabilitasyon alanında VR, nöromotor kontrolün yeniden kazandırılması, denge ve koordinasyonun geliştirilmesi gibi kritik süreçlerde etkili bir tamamlayıcı yöntem hâline gelmiştir. Laver et al. (2017) ve Lewek & Sawicki (2019) çalışmalarında VR'ın hem motivasyonu artırdığını hem de rehabilitasyon çıktılarında anlamlı iyileşmeler sağladığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde spor psikolojisi alanında VR, yarışma stresinin simüle edilmesi, kaygı yönetimi ve zihinsel prova süreçlerinde geleneksel yöntemlere göre daha kontrollü ve gerçekçi bir uygulama alanı sunmaktadır (Stinson & Bowman, 2014; Neumann, 2020). Bununla birlikte VR'ın kullanımına ilişkin teknik, metodolojik ve etik sınırlılıklar da göz önünde

bulundurulmalıdır. Siber hastalık, donanım maliyetleri, veri güvenliği ve uygulamaların gerçek dünya performansına tam olarak transfer edilmesi gibi sorunlar henüz tam anlamıyla çözüme kavuşmamıştır (LaViola, 2000; Madary & Metzinger, 2016). Ancak teknolojinin hızlı gelişim hızı, yapay zekâ, gelişmiş haptik sistemler ve karma gerçeklik uygulamalarının VR ile bütünleşmesi sayesinde bu sınırlılıkların büyük ölçüde aşılabacağı öngörülmektedir (Birmingham et al., 2020; Spanlang et al., 2014). Genel olarak bakıldığında, VR'ın Spor Bilimlerinde giderek artan bir etkiye sahip olduğu; öğretim, performans geliştirme, rehabilitasyon ve psikolojik hazırlık alanlarında güçlü ve kanıta dayalı bir alternatif sunduğu görülmektedir. Gelecekte VR, spor profesyonelleri için yalnızca bir araç değil, antrenman tasarımı, performans izlemesi, sporcu yönetimi ve eğitim sistemlerinin ayrılmaz bir bileşeni hâline gelecektir. Disiplinlerarası iş birlikleri, yapay zekâ entegrasyonu ve MR tabanlı hibrit uygulamaların yaygınlaşması, VR'ın Spor Bilimlerinde yeni bir paradigma olarak yerini daha da sağlamlaştıracaktır.

Referanslar

- Athanasios, T., Manos, K., & Dimitrios, C. (2022). Digital twins in sports performance: Emerging applications and future directions. *Sensors*, 22(14), 5271.
- Bermingham, C., O'Reilly, M., & Comyn, G. (2020). Artificial intelligence in virtual reality training for sports performance. *Procedia Computer Science*, 176, 2132–2141. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.09.264>
- Bideau, B., Kulpa, R., Vignais, N., Brault, S., Multon, F., & Craig, C. (2010). Using virtual reality to analyze sports performance. *Journal of Sports Sciences*, 28(1), 27–32. <https://doi.org/10.1080/02640410903406199>
- Budak, H. (2023). Egzersiz sonrası gerçekleştirilen güncel fiziksel toparlanma yöntemleri ve performans: Literatür taraması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 78–96.
- Chaudhary, R., Singh, N., & Bal, B. S. (2022). Effectiveness of virtual reality training on badminton skills. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 955–963.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Çetin, D., & Özbay, M. (2023). Bilgiyi İşleme Kuramı. *Eğitim & Bilim 202-I*, 31.
- Farrow, D., Robertson, S., & MacMahon, C. (2019). Sport and exercise skill acquisition in immersive virtual reality. *Current Opinion in Psychology*, 16, 16–21.
- Faure C, Limballe A, Bideau B, Kulpa R (2020). Virtual reality to assess and train team ball sports performance: a scoping review. *J Sports Sci* 38:192–205. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689807>
- Fuchs, H., State, A., & Bazin, J. C. (2018). Mixed reality in sports training: Enhancing performance through hybrid environments. *IEEE Computer Graphics and Applications*, 38(2), 24–36.
- Harris DJ, Buckingham G, Wilson MR, Vine SJ (2019). Virtually the same? How impaired sensory information in virtual reality may disrupt vision for action. *Exp Brain Res* 237:2761–2766. <https://doi.org/10.1007/s00221-019-05642-8>
- Hülsmann F, Frank C, Senna I, Ernst MO, Schack T, Botsch M (2019). Superimposed skilled performance in a virtual mirror improves motor performance and cognitive representation of a full body motor action. *Front Robot AI*. <https://doi.org/10.3389/frobt.2019.00043>
- Kurt, T. (2025). Ekolojik Kuram Bağlamında Erken Çocukluk Döneminde Ahlak Eğitimi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1), 427–453.

- Laver, K., Lange, B., George, S., Deutsch, J. E., Saposnik, G., & Crotty, M. (2017). Virtual reality for stroke rehabilitation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11).
- Lewek, M. D., & Sawicki, G. S. (2019). Motion training in virtual reality for gait rehabilitation. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 43(3), 150–157.
- Miles, H. C., Pop, S. R., Watt, S. J., Lawrence, G. P., & John, N. W. (2021). A review of virtual environments for training in ball sports. *Computers & Graphics*, 94, 122–139. <https://doi.org/10.1016/j.cag.2021.01.005>
- Neumann, D. L. (2020). The use of virtual reality in sports psychology: A review. *Sports Technology*, 13(1), 1–20.
- Neumann, D. L., & Moffitt, R. L. (2020). A review of virtual reality training in sports. *Sports Medicine*, 50(4), 663–677. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01209-1>
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341–360). Dordrecht: Martinus Nijhoff.
- Radianti, J., Majchrzak, T. A., Fromm, J., & Wohlgenannt, I. (2020). A systematic review of immersive virtual reality applications for higher education. *Computers & Education*, 147, 103778.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Slater, M., & Sanchez-Vives, M. V. (2016). Enhancing our lives with immersive virtual reality. *Frontiers in Robotics and AI*, 3, 74.
- Spanlang, B., Normand, J. M., Borland, D., Kiltner, K., Giannopoulos, E., Pomes, A., ... Slater, M. (2014). How to build a full body tracking virtual reality system for immersive applications. *Frontiers in Robotics and AI*, 1, 9.
- Stinson, C., & Bowman, D. A. (2014). Virtual reality exposure therapy for anxiety disorders: A review. *Frontiers in Psychology*, 5, 678. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00678>
- Trawick-Smith, J. W. (2013). *Erken çocukluk döneminde gelişim: Çok kültürlü bir bakış açısı*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Vignais, N., Bideau, B., Craig, C., & Multon, F. (2015). Virtual reality for sport training and performance: A review. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 21(4), 525–537. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2015.2391852>
- Wright, C. J., Katic, L., McGann, A., & Ralston, S. (2023). Virtual reality and motor learning: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102439.

- Yazıcıoğlu Çalışan, H. (2024). Çocuklarda hareket eğitimi ve motor gelişim (Ed. A. Ö. Pekel). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yazıcıoğlu Çalışan, H. (2025). Atletizmin temel prensipleri ve tarihçesi. In E. Aksoy & M. Efe (Eds.), *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları-II* (ss. 219–238). Efe Akademi Yayınları.
- Yazıcıoğlu Çalışan, H., & Yıldız, R. (2024). Geleneksel Çocuk Oyunlarının Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 456-465.
- Yıldız, S. (2025). Mobil uygulama kullanımının fiziksel aktivite düzeyi, beslenme tutumu ve egzersiz davranışı üzerine etkisinin incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1–18.*
<https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1487187>

Spor Yönetimi ve Spor Politikası: Kavramsal ve Yönetsel Bir Değerlendirme

İsmail ÖNER¹

GİRİŞ

Spor, günümüzde yalnızca rekabet ve performans odaklı bir etkinlik alanı olmaktan çıkarak; ekonomik, toplumsal, kültürel ve siyasal boyutlarıyla çok yönlü bir politika alanına dönüşmüştür. Sporun bu çok katmanlı yapısı, spor örgütlerinin yönetim süreçlerini daha karmaşık hâle getirirken; spor politikalarının da yalnızca destekleyici değil, yönlendirici ve düzenleyici bir işlev üstlenmesini zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda spor yönetimi ile spor politikası arasındaki ilişki, modern spor sistemlerinin işleyişinde temel belirleyicilerden biri olarak öne çıkmaktadır (Houlihan, 2002).

Spor yönetimi, spor alanında faaliyet gösteren örgüt ve işletmelerin amaçlarına ulaşabilmesi için başında bulunan yönetici tarafından etkili ve başarılı bir biçimde idare edilmesini ifade etmektedir. Bu süreç; iş birliğine dayalı çalışma, ortak amaçlar doğrultusunda hareket etme, bireyler ve gruplar arası etkileşimi yönetme ve evrensel yönetim ilkelerini spor alanına uyarlama gibi temel özellikleri kapsamaktadır. Doğar'ın (2019) vurguladığı üzere spor yönetimi, insan unsurunu merkeze alan, çok paydaşlı yapılar içerisinde işleyen ve yalnızca örgütsel başarıyı değil, aynı zamanda toplumsal yarar üretmeyi hedefleyen bir yönetsel alan olarak değerlendirilmektedir.

Spor politikası ise, sporun ele alınış biçimini belirleyen ilke ve hedefler ile bu hedeflere ulaşmada izlenecek yol ve yöntemleri kapsayan bütüncül bir çerçeveyi ifade etmektedir. Bu kapsamda spor politikası; altyapı ve tesisleşme, araç-gereç planlaması, eğitim-öğretim anlayışı, sporun örgütleniş ve uygulanış felsefesi ile ulusal ve uluslararası düzeyde spora bakış açısını içeren çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Taş ve ark., 2013).

Türkiye’de spor yönetimi ve spor politikası, özellikle 2000’li yıllardan itibaren kurumsal dönüşüm sürecine girmiştir. Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın yeniden yapılandırılması, stratejik planlama yaklaşımının benimsenmesi ve spor kulüplerine yönelik yasal düzenlemeler, spor alanında yönetim odaklı bir

¹ Dr., ORCID ID: 0000-0003-0332-2139
smaioner1@gmail.com

politika anlayışının güçlendiğini göstermektedir. Bu dönüşüm, spor yönetimi uygulamalarının mali disiplin, şeffaflık ve hesap verebilirlik gibi ilkeler etrafında yeniden şekillenmesine zemin hazırlamıştır (Sunay, 2024).

Bu çalışma, spor yönetimi ile spor politikasını kavramsal ve yönetsel boyutlarıyla ele alarak; iki alan arasındaki etkileşimin spor örgütlerinin işleyişi üzerindeki yansımalarını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nitel bir analiz yöntemi olan doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi yazılı belgeler, basılı veya elektronik materyaller kullanılarak belgelerin ve tüm kaynakların incelendiği bir analiz yöntemidir (Kıral, 2020). Doküman analizi, araştırma verilerini sınıflamaya yardımcı olması ve verileri çeşitlendirerek araştırmacıya güvenilirliğini araştırmasının kanıtlama konusunda yarar sağlaması bakımından kullanışlı bir yöntemdir (Karataş, 2015).

Veri Analizi

Araştırma sürecinde, spor yönetimi ve spor politikası alanına ilişkin akademik makaleler, tezler, dergiler, gazeteler ve kitap dokümanlarına erişilerek orijinallliği kontrol edildi. Elde edilen veriler, kavramsal ve yönetsel bir çerçeve doğrultusunda analiz edilerek spor yönetimi ile spor politikası arasındaki etkileşim, bu etkileşimin örgütsel yapılar ve uygulama süreçleri üzerindeki yansımaları değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışmada, spor yönetimi ile spor politikası arasındaki ilişkinin yapısal ve yönetsel boyutları, alan yazınında öne çıkan kuramsal yaklaşımlar ve güncel uygulama eğilimleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Bulgular; spor yönetimi ile spor politikası arasındaki karşılıklı etkileşim mekanizmalarını, stratejik planlama ve performans odaklı yönetim anlayışının yükselişini, yönetim ilkelerinin belirleyici rolünü, mali sürdürülebilirlik ve denetim süreçlerini, katılımın artırılması ve eşit erişim hedeflerini ile etik, bütünlük ve kurumsal risk yönetimi boyutlarını kapsamaktadır.

Spor Yönetimi İle Spor Politikası Arasındaki Yapısal Etkileşim

Spor yönetimi ve spor politikası arasındaki ilişki, literatürde giderek daha fazla “karşılıklı bağımlılık” ekseninde ele alınmaktadır. Spor politikaları, spor sisteminin genel amaçlarını, önceliklerini ve normatif sınırlarını belirlerken; spor yönetimi bu politik hedeflerin örgütsel düzeyde uygulanmasını sağlayan yönetsel

kapasiteyi temsil etmektedir. Bu bağlamda spor yönetimi, yalnızca teknik ve idari bir faaliyet alanı değil; kamu politikalarının sahadaki görünür yüzü olarak değerlendirilmektedir. Spor politikalarının başarısı, büyük ölçüde spor örgütlerinin yönetim becerilerine, kurumsal yapılarına ve insan kaynağı yeterliliklerine bağlıdır (Houlihan, 2002).

İkinci olarak, spor yönetimi uygulamaları da spor politikalarının şekillenmesine dolaylı biçimde etki etmektedir. Uygulamada karşılaşılan yönetsel sorunlar, kapasite eksiklikleri ve kurumsal tikanıklıklar; politika yapıcılar için geri bildirim mekanizması işlevi görmekte ve yeni düzenlemelerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu durum, spor yönetimi ile spor politikasının tek yönlü değil, dinamik ve döngüsel bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Özellikle merkeziyetçi spor sistemlerinde bu etkileşim daha belirgin hâle gelmekte; spor örgütlerinin performansı, politika revizyonlarının temel gerekçelerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Houlihan ve Green, 2007).

Stratejik Planlama ve Performans Odaklı Yönetim Anlayışının Yükselişi

Araştırma bulguları, spor yönetiminde stratejik planlama anlayışının son yıllarda belirgin biçimde güçlendiğini ortaya koymaktadır. Spor politikalarında belirlenen uzun vadeli hedefler, spor örgütlerinde stratejik planlar aracılığıyla somut hedeflere dönüştürülmekte; bu hedefler performans göstergeleriyle izlenmektedir. Bu yaklaşım, spor yönetiminde sezgisel ve kısa vadeli karar alma pratiklerinin yerini, veri temelli ve sistematik bir yönetsel modele bıraktığını göstermektedir. Özellikle elit spor politikalarında başarı ölçütlerinin nicel göstergelerle tanımlanması, performans yönetimini kaçınılmaz bir araç hâline getirmiştir (De Bosscher ve ark., 2015).

Bununla birlikte performans odaklı yönetim anlayışı, spor yönetimi açısından bazı yapısal riskleri de beraberinde getirmektedir. Aşırı performans baskısı, kısa vadeli başarıya odaklanma ve ölçülemeyen sosyal çıktıları göz ardı etme gibi sorunlar literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu nedenle stratejik planlama süreçlerinin yalnızca sportif sonuçlara değil; katılım, etik, sürdürülebilirlik ve kurumsal gelişim gibi çok boyutlu hedeflere dayanması gerektiği ifade edilmektedir. Spor politikalarının bu dengeyi gözetmesi, spor yönetiminde sağlıklı bir performans kültürü oluşturulması açısından kritik öneme sahiptir (Green, 2005).

Yönetişim, Şeffaflık ve Hesap Verebilirliğin Belirleyici Rolü

Bulgular, spor yönetiminde yönetim kalitesinin spor politikalarının etkinliğini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Şeffaflık, hesap verebilirlik ve katılımcılık ilkelerinin benimsenmediği spor örgütlerinde, kaynakların etkin

kullanılmadığı ve karar alma süreçlerinde meşruiyet sorunlarının ortaya çıktığı görülmektedir. Bu durum, spor politikalarının sahada beklenen etkiyi yaratmasını zorlaştırmakta ve kamuoyunda spor örgütlerine yönelik güven kaybına yol açmaktadır. Literatürde iyi yönetim ilkelerinin, spor örgütlerinin kurumsal istikrarını güçlendiren temel unsurlar arasında yer aldığı vurgulanmaktadır (Chappelet ve Kübler-Mabbott, 2008).

Öte yandan iyi yönetim uygulamalarının yaygınlaştığı spor sistemlerinde, politika hedeflerinin daha tutarlı biçimde hayata geçirildiği görülmektedir. Demokratik karar alma mekanizmaları, açık raporlama sistemleri ve etkili denetim yapıları; spor yönetiminde kurumsal öğrenmeyi ve paydaş katılımını desteklemektedir. Bu bağlamda yönetim, yalnızca etik bir ilke değil; spor politikalarının sürdürülebilirliği için işlevsel bir araç olarak değerlendirilmektedir. Spor yönetiminde yönetim kapasitesinin güçlendirilmesi, politika–uygulama uyumunu artıran stratejik bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Hoye ve ark., 2015).

Mali Sürdürülebilirlik ve Denetim Mekanizmalarının Güçlenmesi

Çalışma bulguları, spor yönetiminde mali sürdürülebilirliğin son yıllarda spor politikalarının öncelikli alanlarından biri hâline geldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle profesyonel spor kulüplerinde artan borçluluk oranları ve finansal kırılganlıklar, kamu otoritelerini daha düzenleyici politikalar geliştirmeye yöneltmiştir. Bu süreç, spor yönetiminde bütçe disiplini, mali planlama ve denetim mekanizmalarının önemini artırmıştır. Mali sürdürülebilirlik, artık yalnızca finansal bir gereklilik değil; spor örgütlerinin kurumsal devamlılığını belirleyen temel bir yönetsel kriter olarak değerlendirilmektedir (Andreff, 2015).

Bununla birlikte mali denetimin güçlenmesi, spor yönetimi açısından kültürel bir dönüşümü de zorunlu kılmaktadır. Geleneksel olarak sportif başarıyı önceleyen kulüp yönetim anlayışının, mali sorumluluk ve hesap verebilirlik ilkeleriyle yeniden şekillenmesi gerekmektedir. Spor politikalarının getirdiği mali düzenlemeler, spor yöneticilerinin profesyonel yönetim becerilerini geliştirmesini zorunlu hâle getirmektedir. Bu bağlamda mali sürdürülebilirlik, spor politikası ile spor yönetimi arasındaki en somut kesişim alanlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Sunay, 2024).

Katılımın Artırılması ve Eşit Erişim Hedefleri

Bulgular, spor politikalarının temel hedeflerinden biri olan katılımın artırılmasının, büyük ölçüde spor yönetiminin yerel ve örgütsel kapasitesine bağlı olduğunu göstermektedir. Politika belgelerinde geniş kitlelerin spora erişiminin sağlanması hedeflenmesine rağmen, bu hedeflerin uygulamada tesis yönetimi,

insan kaynağı yetersizliği ve planlama eksiklikleri nedeniyle sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu durum, spor yönetiminde operasyonel kapasitenin politika hedefleri açısından belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Green, 2005).

Ayrıca eşit erişim hedefleri, spor yönetiminde sosyal sorumluluk ve kamu yararı anlayışını güçlendirmektedir. Dezavantajlı grupların spora katılımını artırmaya yönelik politikalar, spor yöneticilerinin kapsayıcı programlar geliştirmesini zorunlu kılmaktadır. Ancak bu tür programların sürdürülebilirliği, merkezi politikaların yanı sıra yerel yönetimlerin ve spor örgütlerinin yönetsel becerilerine bağlıdır. Dolayısıyla spor yönetimi, spor politikalarının sosyal hedeflerini sahada somutlaştıran temel aktör konumundadır (Houlihan, 2016).

Etik, Bütünlük ve Kurumsal Risk Yönetimi

Araştırma bulguları, spor yönetiminde etik ve bütünlük konularının spor politikalarının ayrılmaz bir parçası hâline geldiğini göstermektedir. Şike, yolsuzluk ve çıkar çatışması gibi sorunlar, spor sistemlerinin meşruiyetini zedeleyen temel risk alanları olarak öne çıkmaktadır. Spor politikaları bu risklere karşı düzenleyici çerçeveler sunarken; spor yönetimi, bu çerçevenin örgüt içi uygulamalarla hayata geçirilmesinden sorumludur. Etik kodlar ve iç kontrol mekanizmaları, spor yönetiminde kurumsal risklerin azaltılmasında kritik rol oynamaktadır (Maennig, 2005).

Öte yandan etik ve bütünlük odaklı yönetim anlayışı, spor örgütlerinin yalnızca riskleri azaltmasını değil; uzun vadeli güven ve itibar üretmesini de sağlamaktadır. Kurumsal etik kültürünün güçlendiği spor örgütlerinde, paydaş ilişkilerinin daha sağlıklı kurulduğu ve politika hedeflerine yönelik toplumsal desteğin arttığı görülmektedir. Bu durum, etik yönetimin spor politikalarının etkinliği açısından tamamlayıcı bir unsur olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak spor yönetiminde etik ve risk yönetimi kapasitesi, spor politikalarının başarısını doğrudan etkileyen stratejik bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Chappelet ve Kübler-Mabbott, 2008).

TARTIŞMA

Spor yönetimi ve spor politikası arasındaki ilişkinin Türkiye özelinde değerlendirilmesi, bu alanın yalnızca tarihsel ve kurumsal bir gelişim süreciyle değil, aynı zamanda küresel yönetim normlarıyla da etkileşim içinde şekillendiğini göstermektedir. Uluslararası literatürde sporun giderek daha fazla kamu diplomasisi, ulusal imaj ve yumuşak güç unsuru olarak ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda spor politikaları, devletlerin uluslararası alandaki görünürlüğünü ve meşruiyetini artıran stratejik araçlar hâline gelmiştir. Spor

yönetimi ise bu politikaların uygulanabilirliğini belirleyen yönetsel kapasiteyi temsil etmektedir. Özellikle olimpiik başarılar, mega spor organizasyonları ve uluslararası federasyonlardaki temsil gücü, spor yönetimi ile spor politikası arasındaki eşgüdümün önemini ortaya koymaktadır. Literatürde, bu uyumun sağlanamadığı spor sistemlerinde politika hedefleri ile uygulama sonuçları arasında ciddi kopukluklar yaşandığı vurgulanmaktadır (Grix ve Lee, 2013).

Bununla birlikte çağdaş spor sistemlerinde spor yönetimi ve spor politikasının yalnızca başarı ve performans ekseninde değil, toplumsal meşruiyet ve kamusal değer üretimi çerçevesinde de değerlendirilmesi gerekmektedir. Sporun toplumsal bütünleşme, sağlık, gençlik politikaları ve sosyal kapsayıcılık üzerindeki etkisi, spor politikalarının çok sektörlü bir bakış açısıyla ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu noktada spor yöneticilerinin yalnızca teknik ve idari yeterliliklere değil; etik liderlik, paydaş yönetimi ve kamu yararı bilincine de sahip olmaları kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, güçlü yönetim ilkelerine dayalı spor yönetimi modellerinin, spor politikalarının toplumsal kabulünü ve sürdürülebilirliğini artırdığını göstermektedir. Dolayısıyla spor yönetimi, spor politikalarının yalnızca uygulayıcısı değil; aynı zamanda kamusal güvenin ve kurumsal istikrarın taşıyıcısı konumundadır (Parent ve Hoye, 2016).

Spor politikası ve spor yönetimi alanları, yalnızca kurumsal yapıların işleyişi ve yönetsel verimlilik ekseninde değil; aynı zamanda çok kutuplu uluslararası ilişkiler, çoklu moderniteler, kültürel popülizm ve kamusal söylemde gerçeğin aşınması gibi yeni toplumsal ve siyasal gerçeklikler çerçevesinde yeniden ele alınmak zorundadır. Küresel güç dengelerinin değiştiği, ulus-devlet merkezli yönetim modellerinin sorgulandığı ve dijitalleşmenin kamusal algı üretimini dönüştürdüğü bu ortamda, spor yönetimi ve spor politikalarının uyum kapasitesi stratejik bir zorunluluk hâline gelmiştir. Bu bağlamda spor, yalnızca bir rekabet alanı değil; kimlik inşası, siyasal meşruiyet üretimi ve kültürel temsil süreçlerinin keştiği bir kamusal alan olarak değerlendirilmelidir. Henry'nin (2022) de vurguladığı üzere, spor yönetimi ve spor politikalarının çağdaş dönüşümlere yanıt verebilmesi, yönetim modellerinin esnekliğini, karar alma süreçlerinin şeffaflığını ve kamusal söylemle kurulan ilişkinin eleştirel bir perspektifle yeniden yapılandırılmasını gerekli kılmaktadır.

Canşen (2015), sporun Osmanlı'da Tanzimat dönemiyle birlikte modernleşme sürecine dâhil olduğunu; Cumhuriyet'in kuruluşuyla birlikte ise devletin doğrudan politika alanlarından biri hâline geldiğini ifade etmektedir. Atatürk'ün "sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" anlayışı doğrultusunda spor, yeni Cumhuriyet'in uygarlık ve çağdaşlaşma hedefleriyle bütünleştirilmiş; elit bir uğraş olmaktan çıkarılarak eğitim sistemi aracılığıyla toplumun tüm kesimlerine

yaygınlaştırılmıştır. Bu tarihsel zemin üzerinde şekillenen spor politikaları, zaman içerisinde kurumsal süreklilik ve uluslararası modelleme anlayışı temelinde gelişmiş ve profesyonel spor örgütlenmesine evrilmiştir. Doğaner (2023), bu sürecin spor yönetimi ve spor politikasının birbirini tamamlayan yapılar olarak ilerlediğini; uzmanlaşma, uluslararası etkileşim ve kurumsallaşmanın Türkiye'nin spor alanındaki rekabet gücünü artıran temel yönetsel dinamikler olduğunu vurgulamaktadır. Söz konusu tarihsel birikim, Cumhuriyet'in 100. yılında ulaşılan sportif başarıların, gelecekte daha rasyonel, sürdürülebilir ve bütüncül spor politikaları için güçlü bir başlangıç noktası sunduğunu ortaya koymaktadır.

Türkmen ve Eroğlu (2018), spor yöneticilerinin görüşlerine dayalı olarak Türkiye'de spor yönetiminin eğitim, ekonomi, siyaset, toplumsal yapı ve uluslararası temsiliyet gibi çok boyutlu alanlarla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, çağın gerekliliklerine uyum sağlayan nitelikli spor yöneticilerinin, uygulanabilir spor politikalarının hayata geçirilmesi ve branşlar arası kaynak dağılımının planlı biçimde yürütülmesi açısından kritik bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu durum, Türkiye'de spor yönetimi ile spor politikasının etkinliğinin, yönetsel kapasite ve kurumsal rasyoneliteyle doğrudan bağlantılı olduğunu desteklemektedir.

SONUÇ

Bu çalışma, spor yönetimi ile spor politikasının birbirinden bağımsız alanlar olmadığını; aksine karşılıklı etkileşim içinde, dinamik ve tamamlayıcı bir ilişki ağı içerisinde şekillendiğini ortaya koymaktadır. Spor politikaları, spor sisteminin normatif çerçevesini, önceliklerini ve uzun vadeli hedeflerini belirlerken; spor yönetimi bu hedeflerin örgütsel düzeyde uygulanmasını mümkün kılan yönetsel kapasiteyi temsil etmektedir. Bu yönüyle spor yönetimi, spor politikalarının sahadaki somut karşılığı ve başarısının temel belirleyicisi konumundadır.

Araştırma bulguları, çağdaş spor sistemlerinde stratejik planlama, performans yönetimi, yönetişim, mali sürdürülebilirlik ve etik bütünlük gibi unsurların spor yönetimi-spor politikası ilişkisinin merkezinde yer aldığını göstermektedir. Spor politikalarının etkinliği, yalnızca politika belgelerinde belirlenen hedeflerin niteliğine değil; bu hedefleri hayata geçirecek spor örgütlerinin kurumsal yapısına, insan kaynağı yeterliliğine ve yönetsel rasyonelliğine bağlıdır. Bu bağlamda spor yönetimi, teknik-idari bir uygulama alanının ötesine geçerek kamusal değer üretimi, toplumsal meşruiyet ve kurumsal güvenin taşıyıcısı hâline gelmektedir.

Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, 2000’li yıllardan itibaren spor alanında yaşanan kurumsal dönüşüm; yönetim, şeffaflık ve mali disiplin odaklı bir spor politikası anlayışının güçlendiğini ortaya koymaktadır. Ancak bu dönüşümün uygulamada homojen biçimde hayata geçirilemediği, özellikle yerel düzeyde yönetsel kapasite farklılıklarının politika hedefleri ile uygulama sonuçları arasında boşluklar yarattığı görülmektedir. Bu durum, spor yönetimi ile spor politikası arasındaki uyumun yalnızca merkezi düzenlemelerle değil; örgütsel öğrenme ve profesyonel yönetim kültürüyle desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

Bu kapsamda spor yönetimi ve spor politikası, modern spor sistemlerinde birbirini besleyen ve birlikte düşünülmesi zorunlu iki stratejik alan olarak değerlendirilmektedir. Bu iki alan arasındaki uyumun güçlendirilmesi, sportif başarıların ötesinde; sürdürülebilirlik, etik bütünlük, toplumsal katılım ve kamusal güven açısından da belirleyici bir rol oynamaktadır.

Öneriler

Araştırma bulguları ve tartışma çerçevesi doğrultusunda, spor yönetimi ve spor politikası alanına yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

- Spor politikalarının etkin biçimde uygulanabilmesi için spor örgütlerinde görev alan yöneticilerin stratejik planlama, mali yönetim, yönetim ve etik liderlik alanlarında sürekli eğitim programlarıyla desteklenmesi gerekmektedir.
- Spor politikalarının hazırlanma sürecinde saha deneyimine sahip spor yöneticilerinin ve paydaşların karar alma mekanizmalarına daha etkin biçimde dâhil edilmesi, uygulamada ortaya çıkan sorunların politika tasarımına yansıtılmasını kolaylaştıracaktır.
- Spor politikalarında mali disiplin ve uzun vadeli planlama anlayışının güçlendirilmesi; spor yönetiminde kısa vadeli sportif başarı odaklı yaklaşımların yerine kurumsal devamlılığı önceleyen bir yönetim kültürünün benimsenmesini gerektirmektedir.

KAYNAKLAR

- Andreff, W. (2015). Governance of professional team sports clubs: Agency problem and soft budget constraint. In *Disequilibrium sports economics* (pp. 175-227). Edward Elgar Publishing.
- Canşen, E. (2015). Türkiye Cumhuriyetinin Spor Politikaları. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 33-48.
- Chappelet, J. L., & Kübler-Mabbott, B. (2008). *The International Olympic Committee and the Olympic system: The governance of world sport*. Routledge.
- De Bosscher, V., Shibil, S., Westerbeek, H., & Van Bottenburg, M. (2015). *Successful elite sport policies: An international comparison of the Sportpolicy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations*. Meyer & Meyer Verlag.
- Doğaner, S. (2023). Türkiye Cumhuriyeti'nin 100 Yıl Perspektifinde Spor Yönetimindeki Gelişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(100. Yıl Özel Sayısı), 31-42.
- Doğar, Y. (2019). Türkiye'de spor yönetimi, gece kitaplığı, Ankara, erişim adresi: <https://avesis.inonu.edu.tr/yayin/9584ec83-8e78-47a7-8959-09cfea74bac5/turkiyede-spor-yonetimi>
- Green, M. (2005). Integrating macro-and meso-level approaches: A comparative analysis of elite sport development in Australia, Canada and the United Kingdom. *European sport management quarterly*, 5(2), 143-166.
- Grix, J., & Lee, D. (2013). Soft power, sports mega-events and emerging states: The lure of the politics of attraction. *Global society*, 27(4), 521-536.
- Henry, I. P. (2022). Processes of political, cultural, and social fragmentation: changes in the macro-environment of sport policy and management: c. 1980–c. 2022. *European Sport Management Quarterly*, 22(5), 705-725.
- Houlihan, B. (2002). *Sport, policy and politics: A comparative analysis*. London: Routledge.
- Houlihan, B. (2016). Sport policy-making. In *Routledge handbook of sport and politics* (pp. 44-55). Routledge.
- Houlihan, B., & Green, M. (2007). Comparative elite sport development. In *Comparative elite sport development* (pp. 1-25). Routledge..
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M., & Stewart, B. (2015). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- Kiral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.

- Maennig, W. (2005). Corruption in international sports and sport management: Forms, tendencies, extent and countermeasures. *European Sport Management Quartely*, 5(2), 187-225.
- Parent, M. M., & Hoye, R. (2016). The SAGE handbook of sport management.
- Sunay, H. (2018). Spor ve politika ilişkisi perspektifinde Türk spor politikası. *Yeni Türkiye*, 24(100), 95–108. Erişim adresi: <https://yeniturkiye.com/wp-content/uploads/2024/06/07Hakan-Sunay.pdf>
- Taş, İ., Şemşit, S., & Eylemer, S. (2013). Avrupa Birliği Örneğinde Uluslararası Spor Politikasının Gelişimi: Ekonomik, Sosyal Ve Siyasal Boyut. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4(9), 136-151.
- Türkmen, A., & Eroğlu, Y. (2018). Türkiye'de spor yönetimi değerlendirmesi: Spor yöneticisi görüşleri. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 49-61.

Kaliteli Yaşlanmada Zihinsel Faktörlerin Korunmasında Rekreasyonun/ Rekretif Faaliyetlerin Rolü

Hatice KÜÇÜKAVCI, Serdar Niyazi DİNÇ, Tankut Alp ALTUNSOY,
Mustafa Sabır BOZOĞLU

GİRİŞ

Yaşlanma, karmaşık bir süreç olup bireylerde biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda değişime neden olan yaşamsal süreçlerdir. Son yıllarda yaşlılığın (ve ihtiyarlığın) yalnızca biyolojik bir süreçten ibaret olmadığı, sosyal ve kültürel değerlerin yaşlılık üzerine etkilerinin olduğunu gösteren çalışmaların sayısında artış olmuştur (Beğer ve Yavuzer 2012). Genel olarak biyolojik açıdan, bu süreç fiziksel ve zihinsel fonksiyonlarda azalmaya yol açan birikmiş hasarlar oluşturabilir (WHO, 2024). Bu özelliklerinin yanısıra yaşlanma, bireylerin psikolojik ve sosyal yapılarında meydana gelen değişimlerle birlikte yaşam tarzlarını ve zaman kullanım biçimlerini önemli ölçüde dönüştüren ve emeklilik, çalışma yaşamından çekilme ve sosyal rollerin azalması ile yaşlı bireylerin serbest zamanlarında artışa neden olan temel faktörler arasında sayılmaktadır (Baran 2008). Yaşlanmanın hızına bağlı etkileri, genetik faktörler, yaşam tarzı ve sosyal çevreye göre değişiklik gösterebilir. Başarılı yaşlanmada amaç, yaşlılık dönemlerinde bireylerin en yüksek potansiyele ulaşmasını hedeflenir. Yaşlanmayla birlikte fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarda düşüşler, sosyal ilişkilerde azalmalar artmaktadır. Bu nedenle bireylerin sahip olduğu serbest zamanlarda sosyal etkileşimler ve aktivitelere erişim, yaşlı bireylerde yaşam kalitesini yükseltmek için hayati bir öneme sahiptir (WHO, 2024).

Serbest zaman, bireyin zorunlu iş, bakım ve günlük sorumluluklar dışında kalan; özgür iradesiyle değerlendirebildiği zaman dilimidir fakat bu zamanın anlamlı ve doyum sağlayıcı etkinliklerle değerlendirilmesi rekreasyon kavramı ile doğrudan ilgilidir (Dumazedier, 1974; Kelly, 2012). Bu bağlamda yaşlılık döneminde serbest zaman ve rekreasyon, yalnızca boş vakit değerlendirme aracı değil; sağlıklı, aktif ve kaliteli yaşlanmanın temel bileşenleri olarak ele alınmalıdır. Rekreasyon, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan yenilenmesini amaçlayan, gönüllülük esasına dayalı etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Yaşlı bireyler açısından rekreasyonel etkinliklerin; fiziksel

aktivite, sosyal etkileşim, zihinsel uyarım ve psikolojik rahatlama gibi çok boyutlu kazanımlar sunduğu ayrıca rekreasyonel etkinliklerin yaşlı bireylerde fonksiyonel kapasitenin korunmasına, kronik hastalık risklerinin azaltılmasına, bağımsız yaşam becerilerinin sürdürülmesine ve benlik saygısının korunmasına ve yaşamın anlamlı algılanmasına katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Driver, Brown, ve Peterson, 1991, Warburton ve Bredin, 2017). Psikososyal açıdan değerlendirildiğinde, serbest zamanlarda rekreasyon etkinlikleri yaşlı bireylerin yaşam doyumunu, öznel iyi oluşunu ve sosyal uyumunu artırmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, çoklu katılım etkinlikleri içeren rekreasyonel faaliyetlerin yalnızlık ve sosyal izolasyon duygularını azalttığını; grup temelli etkinliklerinin ise aidiyet ve toplumsal katılım algısını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda başarılı ve aktif yaşlanma ile ilgili yaklaşımlarda serbest zaman ve rekreasyon seçimi, yaşlı bireylerin yalnızca fiziksel olarak aktif katılımın olmadığı aynı zamanda sosyal rollerini sürdürmelerini ve psikolojik açıdan üretken hissetmelerini sağlayacak yaşamsal faaliyetleride içermesi önemlidir (Rowe ve Kahn, 1997, Menec, 2003; Nimrod, 2007). Bu bilgiler doğrultusunda yaşlı bireylere yönelik serbest zaman politikalarının bilimsel veriler doğrultusunda önerilerle planlanması, yaşlı bireylerin çoklu rekreasyonel olanaklara erişiminin artırılması ve yaşlı dostu sosyal alanların oluşturulması toplumlar açısından büyük öneme sahip olduğu bilinmelidir. Yine yaşlılarda serbest zaman ve rekreasyon olgusunun bilimsel olarak incelenmesinde, hem bireysel yaşam kalitesinin artırılmasına hem de sürdürülebilir sosyal politika geliştirme süreçlerine önemli katkılar sağlayacağı düşüncesi ile bu kitap bölümünde kaliteli yaşlanmada rekreasyonel faaliyetlerin rolü incelenecektir.

REKREASYON

Rekreasyon, bireylerin çalışma, bakım ve zorunlu yaşam sorumlulukları dışında kalan serbest zamanlarında, tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak katıldıkları; fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan yenilenmelerini sağlayan etkinlikler bütünü olarak tanımlanan ve bireyin günlük yaşamın yarattığı stres ve yorgunluktan uzaklaşarak kendini yeniden üretmesi, yaşam doyumunu artırması ve bütüncül iyilik hâlini sürdürmesini amaçlayan bir bilim dalıdır. Ayrıca bireyin yaşam boyu sağlıklı kalmasını destekleyen, sosyal ilişkilerini güçlendiren ve toplumsal bütünleşmeyi sağlayan temel bir yaşam alanıdır. Yaşlılık döneminde ise rekreasyon, serbest zaman miktarının artmasıyla birlikte daha belirgin ve önemli hâle gelmiş özellikle emeklilik, sosyal rollerin azalması ve fiziksel kapasitede meydana gelen değişim zamanlarında, yaşlı bireylerin günlük yaşam düzenlerini ve zaman kullanım biçimlerini önemli ölçüde düzenlemektedir (Karaküçük, 2014; Kelly, 2012).

Menec (2003), rekreasyonel ve sosyal etkinliklere aktif katılım gösteren yaşlı bireylerin, fonksiyonel bağımsızlıklarını daha uzun süre koruduklarını ve öznel sağlık algılarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Everard ve arkadaşları (2000), yaşlı bireylerin rekreasyonel ve sosyal faaliyetlere katılım düzeyi arttıkça, günlük yaşam aktivitelerini bağımsız biçimde sürdürebilme kapasitelerinin de anlamlı biçimde yükseldiğini ifade etmektedir.

Başarılı yaşlanma yaklaşımı çerçevesinde ele alındığında Rowe ve Kahn (1997), başarılı yaşlanmayı; hastalıklardan korunma, yüksek fiziksel ve bilişsel işlevsellik ile yaşamın sosyal yönlerine aktif katılım olmak üzere üç temel boyutta ele almaktadır. Bu modelde rekreasyonel etkinlikler, hem fiziksel aktivite yoluyla bedensel işlevselliği desteklemekte hem de sosyal etkileşim yoluyla yaşlı bireylerin toplumsal katılımını artırmaktadır. Dolayısıyla rekreasyon, yaşlılıkta yalnızca bir boş zaman faaliyeti değil, aynı zamanda sağlıklı ve başarılı yaşlanmanın temel araçlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Rowe ve Kahn, 1997). Dünya Sağlık Örgütü'nün aktif yaşlanma yaklaşımı da rekreasyonun yaşlılık dönemindeki önemini kurumsal düzeyde ortaya koymaktadır. WHO (2002), aktif yaşlanmayı; bireylerin yaşlandıkça yaşam kalitelerini artırmak amacıyla sağlık, katılım ve güvenlik olanaklarının en üst düzeye çıkarılması süreci olarak tanımlamaktadır.

Rekreasyonun yaşlı bireyler üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel ve psikolojik boyutla sınırlı değildir. Sosyal rekreasyonel etkinlikler, yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürmelerine, yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve toplumsal aidiyet duygularını güçlendirmelerine olanak tanımaktadır (Hutchinson ve Nimrod, 2012). Karaküçük (2014), rekreasyonun sosyal işlevine dikkat çekerek, bireyin toplumla bağını korumasında ve sosyal bütünleşmenin sağlanmasında rekreasyonel etkinliklerin kritik bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda yaşlı bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının desteklenmesi, yalnızca bireysel sağlık açısından değil; aynı zamanda toplumsal refah ve sürdürülebilir yaşlanma politikaları açısından da büyük önem taşımaktadır.

YAŞLILARDA REKREASYONA KATILIM ŞEKİLLERİ

Yaşlı bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönlendirilmesinin amacı, bireylerin fiziksel kapasitesi, sosyal çevresi, yaşam deneyimleri ve motivasyon kaynaklarına bağlı olarak farklı biçimlerde deneyim elde etmesidir. Yaşlı bireylerin serbest zaman davranışlarının anlaşılması ve etkili rekreasyon programlarının planlanması açısından katılım biçimleri genel olarak bireysel katılım, grup temelli katılım ve örgütlü rekreasyonel katılım olmak üzere üç ana başlık altında ele alınmaktadır (Karaküçük, 2014; Kelly, 2012).

- **Bireysel rekreasyona katılım;** bireysel rekreasyonel etkinliklerin yaşlı bireylerde içsel motivasyonu güçlendirdiğini ve bireyin kendi yaşamı üzerinde söz sahibi olduğu algısını desteklediğini belirtmektedir. Bununla birlikte bireysel katılım, sosyal etkileşim boyutunun sınırlı olması nedeniyle yalnızlık riski taşıyan yaşlı bireyler açısından tek başına yeterli olmayabilmektedir. (Menec, 2003, Kelly 2012), yaşlı bireyin tek başına ya da başkalarına bağımlı olmadan gerçekleştirdiği etkinlikler . Yürüyüş, bahçe işleriyle uğraşma, kitap okuma, bulmaca çözme, el sanatları, müzik dinleme veya hafif egzersizler bu katılım biçimine örnek olarak verilebilir. Bireysel katılım, özellikle özerklik ve kişisel kontrol duygusunu desteklemesi bakımından önem taşımakta ve çoğu zaman grup temelli ya da örgütlü etkinliklerle birlikte ele alınması gereken bir katılım biçimi olarak değerlendirilmelidir (Menec, 2003).
- **Grup temelli rekreasyona katılım,** yaşlı bireylerin ortak ilgi alanları doğrultusunda bir araya gelerek gerçekleştirdikleri etkinlikleri kapsamaktadır. Spor kulüpleri, yürüyüş grupları, hobi atölyeleri, dans veya müzik grupları ve sosyal etkinlikler bu katılım biçiminin temel örnekleri arasında yer almaktadır. Grup temelli katılım, yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak yalnızlık ve sosyal izolasyon duygularını azaltma potansiyeline sahiptir. Grup temelli ve sosyal içerikli etkinliklere katılan yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve öznel sağlık algılarının daha yüksek olduğunu ve sosyal ve rekreasyonel etkinliklere düzenli katılımın yaşlı bireylerde fonksiyonel bağımsızlığın sürdürülmesini desteklediğini ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmektedir (Menec 2003, Everard ve ark 2000).
- **Örgütlü rekreasyonel katılım ise;** belediyeler, sivil toplum kuruluşları, yaşlı yaşam merkezleri, halk eğitim merkezleri ve benzeri kurumlar tarafından planlanan ve yürütülen programlar aracılığıyla sunulan etkinlikleri kapsamaktadır. Bu tür etkinlikler, belirli bir program ve profesyonel rehberlik eşliğinde gerçekleştirilmesi nedeniyle güvenlik, erişilebilirlik ve süreklilik açısından önemli avantajlar sunmaktadır. Örgütlü rekreasyonun özellikle yaşlı bireyler açısından büyük önem taşıdığını vurgulamakta; bu tür programların bireyin fiziksel kapasitesine uygun olarak planlanmasının, katılımın sürekliliğini ve etkinliğin verimliliğini artırdığını belirtilmek (Karataş ve ark 2002, Karaküçük, 2014, Birsen ve Erdoğan 2024). Ayrıca yaşlı bireylerin kendilerini toplumun aktif ve değerli bir üyesi olarak algılamalarına katkıda bulunmaktadır (Everard ve ark 2000).

REKREASYONA KATILIM NEDENLERİ

Bireyin bir toplum içinde var olması, sosyolojik olarak, onun toplumda üstlendiği sosyal statü ve rolleri aracılığıyla mümkündür. Sosyal roller, bireyin toplum içindeki sosyal işlevlerini yerine getirmesini sağlayan bir tür “yol haritası” dır. Toplum içinde bireyin sosyal rollere sahip olmasındaki ölçütlerden biri de yaştır (Nazlı 2016). Yaş ile getirilen kazanımlar artmasına rağmen bile bedensel değişiklikler, sosyal çevrenin değişmesi, statülerde düşüşler ve değişimler olumsuz etkileyebilmektedir. Yaşlanmada önemli olan sadece uzun ve sağlıklı yaşamak değildir. Önemli olan bu sürecin nasıl değerlendirildiğidir. Her bireyin boş zaman uğraşları, sağlık kontrolleri, kronik hastalıklara karşı önlemler alması, konutunda yaşlılığa ilişkin düzenlemeleri yaptırması gibi tedbirlerle yaşlılığa hazırlanması önemlidir. Yaşamdaki hedefler ve amaçlar her yeni evrede gözden geçirilmelidir (Karataş ve Duyan 2008). Yaşlı bireyin bir uğraşı yoksa ve zamanını boş ve verimsiz geçiriyorsa bu onu fiziksel ve psişik yönden olumsuz etkileyebilmektedir. Yaşlı bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım nedenleri, tek bir faktörle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı sergilemektedir. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve varoluşsal gereksinimler, yaşlı bireylerin serbest zaman davranışlarını ve rekreasyona yönelimlerini birlikte şekillendirmektedir. Rekreasyon, yaşlılık döneminde yalnızca boş zamanın değerlendirilmesi değil; aynı zamanda sağlığın korunması, psikolojik dengenin sürdürülmesi, sosyal bağların güçlendirilmesi ve yaşamın anlamlı kılınması açısından önemli bir motivasyon kaynağı olarak ele alınmaktadır (Karaküçük, 2014; Kelly, 2012). Çünkü hareketsiz geçirilen zaman bedenin olumsuz gelişimine, zihnini çalıştırmadığı zaman aklının körelmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda yaşlının, yaşlandım diyerek kanepe üstünde ömür tüketmesi başarılı yaşlanma içinde kabul edilemez. Yaşlı için sosyal aktivitelere katılmak hem psikolojik, hem fiziksel olarak yaşlıya büyük katkı sağlar (Anonim 2017.).

Yaşlı bireylerin rekreasyona katılımındaki en temel nedenlerden biri **fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesidir**. Yaşlanma süreciyle birlikte kas gücü azalmakta, denge ve hareket kabiliyeti zayıflamakta ve kronik hastalık riski artmaktadır. Bu bağlamda düzenli rekreasyonel fiziksel aktivite, yaşlı bireylerin fonksiyonel bağımsızlıklarını sürdürmelerine katkı sağlayan önemli bir araçtır. Warburton ve Bredin (2017), yaşlı bireylerde düşük ve orta şiddette düzenli fiziksel aktivitenin kas-iskelet sistemi sağlığını desteklediğini, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirdiğini ve kardiyovasküler hastalık risklerini azalttığını vurgulamaktadır.

Rekreasyon yaşlılarda özellikle **psikolojik rahatlama ve stresin azaltılmasında** hedefler. Iwasaki (2007), serbest zaman etkinliklerinin bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırdığını ve psikolojik iyi oluş

üzerinde düzenleyici bir rol oynadığını belirtmektedir. Özellikle doğa temelli ve rahatlatıcı rekreasyonel etkinliklerin, kaygı ve depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğu birçok çalışmada ortaya konulmuştur. Yaşlılık döneminde emeklilik, rol kayıpları, sağlık sorunları ve yakın çevrede yaşanan kayıplar, stres ve psikolojik zorlanmaları artırabilmektedir. Rekreasyonel etkinlikler, bu süreçte yaşlı bireyler için etkili bir başa çıkma ve denge mekanizması işlevi görmektedir. Bu yönüyle rekreasyon, yaşlı bireylerin ruhsal sağlıklarını korumalarına katkı sağlayan önemli bir motivasyon kaynağıdır.

Sosyal etkileşim ihtiyacı; yaşlılık döneminde sosyal çevrenin daralması ve günlük sosyal etkileşimlerin azalması, yalnızlık ve sosyal izolasyon riskini artırabilmektedir. Grup temelli ve örgütlü rekreasyonel etkinlikler, yaşlı bireylere düzenli sosyal temas, karşılıklı destek ve aile bireyleri ile olan ilişkilerinin onların toplumla bütünleşmesi, yaşamdan aldıkları tatminin artmasında önemli olduğu belirtilmektedir (İçli 2008:37). Birçok araştırmacı sosyal içerikli rekreasyonel etkinliklere katılan yaşlı bireylerin yaşam doyumlarının ve bireysel sağlık algılarının daha yüksek olduğunu sosyal ve rekreasyonel katılımın yaşlı bireylerin hem psikolojik iyi oluşlarını hem de günlük yaşam aktivitelerini bağımsız biçimde sürdürebilme kapasitelerini desteklediğini belirtmektedir. (Everard ve ark (2000) Menec (2003),

YAŞLILARDA YAŞAM KALİTESİ

Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel sağlık durumu, psikolojik iyi oluşu, sosyal ilişkileri, bağımsızlık düzeyi ve çevresel koşullarıyla ilişkili çok boyutlu bir kavramdır (Durduran ve ark 2018). Yaşam kalitesi ile ilgili literatür özellikle 1970’li yıllardan itibaren yaşam kalitesi ile ilgili çalışmaların ve yaşam kalitesini ölçmek için geliştirilen araçların çokluğuna dikkat çekmektedir. 18 yaşam kalitesi konusu Özellikle yaşlılıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde yoğun olarak ele alınan konuların başında gelmekte ve yaşlı nüfusu artışıdaki hız ise ayrıca yaşlılıkla ilgili konular daha yoğun bir şekilde gündeme getirmektedir. Yaşlılıkta yaşam kalitesi konusu da artan ortalama yaşam süresi ve yaşlı nüfus ile birlikte üzerinde çalışılan popüler bir konu haline gelmiştir. Netuveli ve Blane,(2008). Yaşlılık döneminde yaşam kalitesi, yalnızca hastalıkların yokluğu ile değil; bireyin yaşamdan aldığı doyum, günlük işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi ve toplumsal yaşama katılım düzeyi ile birlikte değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini bireyin içinde bulunduğu kültürel ve değerler sistemi bağlamında yaşamındaki hedeflerini, beklentilerini ve kaygılarını algılayış biçimi olarak tanımlamaktadır (WHOQOL, 1995). Bu tanımda yaşlılık döneminde öznel değerlendirmelerin yaşam kalitesini belirlemedeki merkezi rolünü vurguladığı anlaşılmaktadır.

Serbest zaman ve rekreasyonel etkinlikler, yaşı bireylerin yaşam kalitesini doğrudan ve dolaylı biçimde etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Serbest zaman etkinliklerine düzenli katılımın fiziksel fonksiyonları koruduğu, bilişsel gerilemeyi yavaşlattığı ve psikolojik iyi oluşu desteklediği yönünde güçlü kanıtları literatürde çokca bulunmaktadır (Bowling, 2005; Menec, 2003). Özellikle fiziksel aktivite temelli rekreasyonel faaliyetler, mobilitiyi artırmakta, düşme riskini azaltmakta ve kronik hastalıkların yönetimine katkı sağlamaktadır. Bu olumlu etkiler, yaşı bireylerin bağımsız yaşamlarını sürdürmelerine olanak tanıyarak yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni olan özerklik duygusunu güçlendirmektedir.

Psikolojik boyutta yaşam kalitesi, yaşı bireylerin kendilerini değerli hissetmeleri, yaşamlarına anlam yükleyebilmeleri ve olumlu duygulanımı sürdürebilmeleri ile yakından ilişkilidir. Serbest zaman etkinlikleri, yaşı bireylere kendilerini ifade edebilecekleri, yeni beceriler geliştirebilecekleri ve başarı duygusu yaşayabilecekleri alanlar sunmaktadır. Yapılan çalışmalar, sosyal ve kültürel içerikli rekreasyonel faaliyetlerin depresyon ve yalnızlık düzeylerini azalttığını; öznel yaşam doyumunu ise anlamlı düzeyde artırdığını göstermektedir (Nimrod, 2007; Pinquart ve Sörensen, 2000). Bu bağlamda serbest zaman, yaşlılık döneminde psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal ilişkiler ve toplumsal katılım da yaşlılarda yaşam kalitesinin belirleyici unsurları arasındadır. Emeklilik, eş kaybı ve fiziksel sınırlılıklar gibi nedenlerle sosyal ağların daralması, yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Ancak grup temelli rekreasyonel etkinlikler ve topluluk programları, yaşı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak aidiyet duygusunu güçlendirmektedir. Sosyal açıdan aktif olan yaşı bireylerin, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık göstergelerinin daha olumlu olduğu ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu unutulmamalıdır (Menec, 2003).

YAŞLILARDA REKREATİF FAALİYET ÖNERİLERİ

Yaşlılık döneminde serbest zamanın artması, bu zamanın nasıl değerlendirileceğine ilişkin planlı ve bilimsel temelli yaklaşımları gerekli kılmaktadır. Rekreatif faaliyetler, yaşı bireylerin fiziksel sağlıklarını korumaları, psikolojik iyi oluşlarını sürdürmeleri ve toplumsal yaşama aktif biçimde katılmaları açısından temel bir araçtır. Literatürde, yaşlılara yönelik rekreatif faaliyetlerin bireyin işlevsel kapasitesine, ilgi alanlarına ve çevresel koşullara uygun biçimde çeşitlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Rowe ve Kahn, 1997). Bu doğrultuda önerilen rekreatif faaliyetler; fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal boyutları kapsayan bütüncül bir yapı içinde ele alınmalıdır.

Fiziksel Sağlığı Destekleyen Rekreatif Faaliyetler, Yaşlı bireyler için önerilen rekreatif faaliyetlerin önemli bir bölümünü, düşük ve orta şiddette fiziksel aktivite içeren etkinlikler oluşturmaktadır. Düzenli yürüyüş, hafif aerobik egzersizler, germe ve denge çalışmaları, yoga, tai chi ve su içi egzersizler; kas gücünün korunmasına, esnekliğin artırılmasına ve düşme riskinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktiviteye katılan yaşlı bireylerin fonksiyonel bağımsızlıklarını daha uzun süre koruduklarını ve yaşam kalitelerinin anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir (Warburton ve Bredin, 2017). Bu nedenle rekreasyon programlarında güvenli, erişilebilir ve sürdürülebilir fiziksel aktivitelerin yer alması önerilmektedir.

Sosyal Etkileşimi Artıran Rekreatif Faaliyetler, Yaşlılık döneminde sosyal ağların daralması ve yalnızlık duygusunun artması, serbest zamanın niteliğini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda sosyal etkileşimi teşvik eden rekreatif faaliyetler önemli bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Grup temelli egzersizler, hobi kulüpleri, masa oyunları, kültürel etkinlikler, topluluk gezileri ve gönüllülük temelli faaliyetler; yaşlı bireylerin sosyal katılımını artırarak aidiyet duygusunu güçlendirmektedir. Menec (2003), sosyal içerikli serbest zaman etkinliklerine düzenli katılımın, yaşlı bireylerde yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerinde güçlü olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu nedenle sosyal rekreasyon, yaşlılara yönelik faaliyet planlamalarının temel bileşenlerinden biri olmalıdır.

Bilişsel İşlevleri Destekleyen Rekreatif Faaliyetler, Bilişsel gerilemenin yavaşlatılması ve zihinsel işlevlerin korunması, yaşlılık döneminde rekreatif faaliyetlerin önemli hedeflerinden biridir. Kitap okuma, bulmaca çözme, satranç ve strateji oyunları, müzikle ilgilenme, yabancı dil veya bilgisayar kullanımı gibi yaşam boyu öğrenme etkinlikleri, zihinsel uyarım sağlayan rekreatif faaliyetler arasında yer almaktadır. Araştırmalar, zihinsel açıdan aktif kalan yaşlı bireylerin bilişsel performanslarını daha uzun süre koruduklarını ve günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız olduklarını göstermektedir (Bowling, 2005). Bu nedenle rekreasyonel planlamalarda bilişsel faaliyetlere düzenli olarak yer verilmesi önerilmektedir.

Doğa ve Açık Alan Temelli Rekreatif Faaliyetler, Doğa ile etkileşim içeren rekreatif faaliyetler, yaşlı bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hâlini destekleyen önemli etkinliklerdir. Park yürüyüşleri, bahçecilik, açık alan egzersizleri ve doğa gezileri; stres düzeyini azaltmakta, ruh hâlini iyileştirmekte ve yaşam enerjisini artırmaktadır. Iwasaki (2007), açık alan ve doğa temelli serbest zaman etkinliklerinin yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü olumlu etkiler yarattığını belirtmektedir. Bu doğrultuda,

yaşlı bireylerin güvenli ve erişilebilir açık alanlara yönlendirilmesi önemli bir rekreatif faaliyet önerisi olarak değerlendirilmektedir.

Sanatsal ve Yaratıcı Rekreatif Faaliyetler, Sanatsal ve yaratıcı rekreatif faaliyetler, yaşlı bireylerin kendilerini ifade etmelerine ve duygusal rahatlama yaşamlarına olanak tanımaktadır. Resim, el sanatları, müzik, dans ve drama gibi etkinlikler; benlik saygısını artırmakta ve yaşamın anlamlı algılanmasına katkı sağlamaktadır. Nimrod (2007), sanatsal ve kültürel serbest zaman etkinliklerine katılan yaşlı bireylerin yaşam doyumlarının ve psikolojik iyilik hâllerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle sanatsal rekreasyon, yaşlılara yönelik faaliyet önerileri arasında önemli bir yer tutmaktadır.

SONUÇ

Küresel çapta yaşlı nüfusunun artışı yaşlılık ve yaşlılarla ilgili konuların daha yoğun bir şekilde gündeme gelmesine neden olmuştur. Yaşlılık dönemi ile ilgili en çok gündeme gelen konuların başında hiç şüphesiz yaşlılıkta yaşam kalitesi gelmektedir. Yaşam kalitesiyle ilgili farklı değişkenlerden bahsedilmiştir. Bunlar; fiziksel ve maddi refah, kişisel güvenlik, eş, kardeş, çocuk ve sosyal çevreyle olan insani ilişkiler, sosyal, toplumsal ve sivil faaliyetlerle birlikte kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişimdir (Toper ve Özpolat;2023). Yaşlılarda serbest zamanın niceliksel olarak artmasının tek başına yeterli olmadığını; asıl belirleyici unsurun serbest zamanın rekreasyon yoluyla nitelikli, anlamlı ve sürdürülebilir biçimde yapılandırılması olduğu görülmektedir. Yaşlılık döneminde serbest zaman, pasif bir bekleyiş alanı değil; aktif yaşlanma hedefleriyle uyumlu olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevselliği destekleyen stratejik bir yaşam kaynağı olarak değerlendirilmelidir (Havighurst, 1961; Kelly, 2012). Rekreasyonun gönüllülük, doyum sağlama, yenilenme ve bireysel ilgi-yetenek uyumu gibi nitelikleri, yaşlı bireylerde içsel motivasyonu güçlendirmekte; böylece düzenli rekreatif katılım yalnızca fiziksel aktiviteye indirgenmeyip aynı zamanda psikolojik iyilik hâli, sosyal uyumun desteklenmesine, fonksiyonel kapasiteyi koruma, kronik hastalık risklerini azaltma ve bağımsız yaşam becerilerini sürdürme üzerindeki etkisi, rekreasyonun yaşlılık döneminde koruyucu ve geliştirici bir rol üstlendiğini göstermektedir hizmet etmektedir (Kelly, 2012; Nimrod, 2007, Warburton ve Bredin, 2017, Rowe ve Kahn, 1997). Kaliteli/başarılı yaşlanma perspektifi, rekreatif faaliyetlerin yaşlı bireylerin yaşamla aktif etkileşimlerini sürdürmelerinde merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Başarılı yaşlanma; düşük hastalık riski, işlevselliğin korunması ve aktif katılım bileşenleriyle değerlendirildiğinde, rekreasyonel etkinlikler bu üç bileşenin de

desteklenmesine doğrudan katkı sunmaktadır (Rowe ve Kahn, 1997). Rekreatif katılım, fiziksel sağlık çıktılarından psikolojik dayanıklılığa, sosyal bütünleşmeden yaşam doyumuna kadar çok boyutlu etkiler üretmektedir. Bu nedenle yaşlılara yönelik serbest zaman ve rekreasyon politikaları, erişilebilirlik ve sürdürülebilirlik ilkeleriyle, bireysel farklılıkları dikkate alan ve açık-kapalı alan seçeneklerini dengeli biçimde sunan programlarla desteklenmesinin önemli olduğu söylenebilir.(Rowe ve Kahn, 1997; WHOQOL, 1995).

Sonuç olarak, yaşlılıkta meydana gelebilecek her türlü olumsuz durumun önlenmesi adına tüm bireyler için yaşam kalitesinin bireyin geçmiş tecrübe ve deneyimlerin, sahip olunan yaşam tarzına ve geleceğe yönelik umutlarına ve isteklerine bağlı olduğu unutulmamalı ve bu doğrultuda yaşam kalitesi ölçütlerini yaşlı bireylerin onuruna yaraşır bir hayat standardı sunulması ve bunun için yaşlılık ile ilgili hizmet ve politikaların geliştirilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Anonim, 2017.1. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24643>.WEB.
Y.y. Son Erişim Tarihi: 29.12.2025
- Baran, A. G. (2008). “Yaşlılıkta Sosyalizasyon ve Yaşam Kalitesi.” *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2, 86-97.
- Beğer, T. ve Yavuzer H. 2012. Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Geriatri Bilim Dalı, 25: 1-3.
- Birsen, A.G, ve Erdoğan, H. A. (2024). Turizm öğrencilerinin aldıkları eğitime ve kariyer beklentilerine ilişkin algıları. *NEUGastro*, 3(1). 29-50.
- Bowling, A. (2005). Ageing well: Quality of life in old age. *Open University Press*.
<https://doi.org/10.1080/1360786042000336375>
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing. <https://doi.org/10.2307/2071739>
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. Amsterdam: Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-444-97708-3.50006-1>
- Durduran, Y., Okka, B., Şafak, Ş., Karaoğlu, N. ve Uyar, M. (2018). “Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi Değerlendirilmesi: Kamu Hastanesine Başvuranlar Örneği.” *Genel Tıp Dergisi*, 28 (3), 113-120
- Everard, K. M., Lach, H. W., Fisher, E. B., & Baum, M. C. (2000). Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 55(4), S208–S212.
<https://doi.org/10.1093/geronb/55.4.S208>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13.
<https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Hutchinson, S. L., & Nimrod, G. (2012). Leisure as a resource for successful aging. *International Journal of Aging and Human Development*, 74(1), 41–65.
<https://doi.org/10.2190/AG.74.1.c>
- İçli, G. (2008). Yaşlılar ve yetişkin çocuklar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1:29-38.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233–264. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9032-z>
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karataş e.ö, karataş ö 2002. 2. Uluslararası spor ve sosyal bilimlerde multidisipliner yaklaşım kongresi. 105. s İstanbul

- Karatas, K. ve Duyan, V. 2008. Difficulties that elderly encounter and their life satisfaction. *Social Behaviour and Personality*, 36(8):1073- 1084.
- Kelly, J. R. (2012). *Leisure* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596924>
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 58(2), S74–S82. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.2.S74>
- Nazlı, A. 2016. ‘Yaşlanma, birey ve toplum: Yaşlanmaya sosyolojik bakış’. *Ege Tıp Dergisi*, 55: 1-5.
- Netuveli, G. ve Blane, D. (2008). “Quality of Life in Older Ages.” *British Medical Bulletin*, 85, 113- 126.
- Nimrod, G. (2007). Retirees’ leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65–80. <https://doi.org/10.1080/02614360500333937>
- Nimrod, G. (2007). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post-retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 29(1), 91–111. <https://doi.org/10.1080/01490400600983446>
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Toper, F., ve Özpolat, A. O. (2023). Yaşlılıkta yaşam kalitesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 341-351. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1180618>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)
- WHO, (2024). Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health> (Erişim Tarihi: 20.12.2024)
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*.